



Asiantaeth  
Safonau  
Bwyd  
food.gov.uk



# **Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1**



**Mawrth 2021**

**Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King,  
Robin Clifford, Mark Jitlal.**

# Cynnwys

Rhestr o'r ffigurau	4
Rhagair	6
Crynodeb Gweithredol	7
Cyflwyno Bwyd a Chi 2	7
Crynodeb o'r prif ganfyddiadau	8
Bwyd y gallwn ymddiried ynddo	8
Hyder mewn diogelwch a dilysrwydd bwyd	8
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	8
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	8
Pryderon am fwyd	8
Mynediad at gyflenwad bwyd	9
Siopa am fwyd	9
Ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?	9
Beth mae'r ymatebwyr yn edrych amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd?	10
Hyder o ran labelu alergenau	10
Bwyta gartref	10
Dyddiadau 'defnyddio erbyn'	10
Gwybodaeth 'bwyta o fewn'	10
Diolchiadau	11
Cyflwyniad	12
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: rôl, cylch gwaith a chyfrifoldebau.	12
Bwyd a Chi 2	12
Bwyd a Chi 2: Cylch 1	13
Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol	13
Pennod 1: Bwyd y gallwn ymddiried ynddo	15
Cyflwyniad	15
Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd	15
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	16
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	17
Pennod 2: Pryderon am fwyd	21
Cyflwyniad	21
Pryderon cyffredin	21

Cipolwg ar y pryderon mwyaf cyffredin o blith rhestr o opsiynau	24
Swm y siwgr mewn bwyd	24
Gwastraff bwyd	25
Lles anifeiliaid	25
Pennod 3: Mynediad at gyflenwad bwyd	27
Cyflwyniad	27
Mynediad at gyflenwad bwyd	28
Newidiadau o ran arferion bwyta	31
Pennod 4: Siopa am fwyd	34
Cyflwyniad	34
Ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?	35
Beth mae'r ymatebwyr yn edrych amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd?	36
Hyder o ran labelu alergenau	41
Pennod 5: Bwyta gartref	43
Cyflwyniad	43
Glanhau	43
Oeri	43
Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os felly, sut?	43
Dadmer	45
Coginio	46
Ailgynhesu	48
Bwyd dros ben	49
Atal croeshalogi	50
Sut a ble mae ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell	53
Dyddiadau 'defnyddio erbyn'	54
Gwybodaeth 'bwyta o fewn'	57
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 1	60
Cefndir	60
Methodoleg	60
Termau technegol a diffiniadau	62
Cyfeiriadau	63

# Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1: Roedd mwyafrif yr ymatebwyr yn hyderus bod y rheiny sy'n rhan o'r gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.	16
Ffigur 2. Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.	22
Ffigur 3. Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd ar sail rhestr o opsiynau.	23
Ffigur 4. Mae mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.	28
Ffigur 5. Roedd cyflenwad bwyd sicr yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn.	29
Ffigur 6. Roedd cyflenwad bwyd diogel yn fwy cyffredin ar aelwydydd ag incwm uwch.	30
Ffigur 7. Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta am resymau ariannol.	32
Ffigur 8. Gan amlaf, caiff bwyd ei brynu o archfarchnadoedd neu archfarchnadoedd bach.	35
Ffigur 9. Bydd yr ymatebwyr yn edrych ar yr wybodaeth 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' amlaf pan fyddan nhw'n prynu bwyd.	36
Ffigur 10. Cludiant yw'r ffactor mwyaf cyffredin y credir ei fod yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd.	39
Ffigur 11. Gan amlaf, bydd yr ymatebwyr yn chwilio am symbolau, logos, neu ardystiadau i ddangos bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn bodloni safonau lles anifeiliaid uchel.	40
Ffigur 12. Mae oedolion hŷn yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell.	45
Ffigur 13. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr byth yn bwyta cig cyw iâr na thwrci pinc.	47
Ffigur 14. Gwirio bod y canol yn boeth yw'r dull mwyaf cyffredin o wirio bod bwyd wedi'i ailgynhesu ac yn barod i'w fwyta.	48
Ffigur 15. Fel arfer, caiff bwyd dros ben ei roi yn yr oergell.	49
Ffigur 16. Fel arfer, defnyddir byrddau torri gwahanol wrth baratoi cig amrwd a bwydydd eraill.	51
Ffigur 17. Mae oedolion hŷn yn golchi cyw iâr yn amlach na grwpiau oedran eraill.	52

Ffigur 18. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad  
'defnyddio erbyn'. 56

Ffigur 19. Roedd y dulliau a ddefnyddir i wirio a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu'i  
goginio yn amrywio yn ôl y math o fwyd. 58

# Rhagair

Mae gan yr ASB rôl unigryw fel y rhan o'r Llywodraeth sy'n gofalu am fuddiannau defnyddwyr o ran bwyd. Mae cynrychioli'r bobl a'r cymunedau rydyn ni'n eu gwasanaethu yn ganolog i'r hyn rydyn ni'n ei wneud.

Nid oes y fath beth â'r 'defnyddiwr' mewn gwirionedd. Rydyn ni i gyd yn bwyta bwyd, ac rydyn ni i gyd yn unigolion. Ar yr un pryd neu ar wahanol adegau yn ei fywyd, gall yr un person fod yn berchennog busnes bach, yn rhiant newydd, yn ddinesydd gweithgar, yn dyfwr, yn gogydd cartref, yn berson sy'n dathlu gyda phrydau bwyd arbennig neu'n mwynhau pryd tecawê, yn berson sy'n bwyta mewn ffretur coleg, yn garcharor, yn glaf mewn ysbyty neu'n breswilydd mewn cartref gofal. Mae ein hanghenion a'n buddiannau yn gymhleth ac yn newid o hyd.

Mae cynnal ymchwil ddofn a gofalus a darparu'r data hynny yn rhan hanfodol o'r ffordd rydyn ni'n ceisio deall a chynrychioli safbwynt y defnyddiwr. Mae'r adroddiad cyntaf hwn o'n harolwg blaenllaw newydd a gynhelir yn amlach ac a fydd yn fwy hyblyg yn ffrwyth llawer iawn o waith.

Yng nghyd-destun pandemig sydd wedi newid y ffordd y mae pobl yn prynu ac yn bwyta bwyd yn aruthrol, mae'n bwysicach nag erioed o'r blaen ein bod yn gwrandao ar leisiau defnyddwyr yn aml ac ar raddfa sy'n sicrhau bod modd inni gael dadansoddiad da. Rwy'n falch iawn bod yr adolygiad cynhwysfawr o'n harolwg blaenllaw ymhlith defnyddwyr yn rhoi'r offer inni wneud hyn yn well.



Emily Miles

Prif Weithredwr yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Mawrth 2021

# Crynodeb gweithredol

## Cyflwyno Bwyd a Chi 2

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

Mae Bwyd a Chi 2 yn defnyddio methodoleg newydd sy'n defnyddio dulliau all-lein i gysylltu â phobl a'u hannog i gwblhau'r arolwg ar-lein. Mae'r dull hwn yn caniatáu i'r ASB gynnal gwaith maes yn amlach gyda sampl llawer mwy o bobl, gan barhau i ddefnyddio dull samplu tebygolrwydd ar hap.

Mae Bwyd a Chi 2 yn disodli'r arolygon presennol, gan gynnwys yr arolwg Bwyd a Chi a gynhaliwyd wyneb yn wyneb (2010-2018) ac Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd (2010-2019). Gan fod cynnwys y cwestiynau, y cyflwyniad a'r dull ymateb yn wahanol, ni ddylid cymharu'r arolygon cynharach hyn ac arolwg Bwyd a Chi 2 yn uniongyrchol.

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 1 rhwng 29 Gorffennaf a 6 Hydref 2020. Cwblhawyd yr arolwg gan 9,319 o oedolion o 6,408 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Cynhaliwyd yr arolwg hwn yn ystod pandemig Covid-19 ac felly mae'n nodi'r agweddau a'r ymddygiadau a gofnodwyd o dan amgylchiadau anarferol sydd wedi cael effaith sylweddol ar sut a ble mae pobl yn prynu ac yn bwyta bwyd, ac ar lefelau sicrwydd cyflenwad bwyd aelwydydd.

Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn mae 'Bwyd y gallwn ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Mynediad at gyflenwad bwyd', 'Siopa am fwyd' a 'Bwyta gartref'.

## Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

### Bwyd y gallwn ymddiried ynddo

#### Hyder mewn diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd mwy na 9 o bob 10 (92%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Dywedodd mwy nag 8 o bob 10 (86%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

#### Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd dros dri chwarter yr ymatebwyr (78%) fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.
- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder mewn ffermwyr (90%) a siopau ac archfarchnadoedd (86%) nag mewn safleoedd tecawê (51%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (39%).

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

- Roedd dros naw o bob deg o'r ymatebwyr (91%) wedi clywed am yr ASB.
- Mae tri chwarter (75%) yr ymatebwyr a oedd o leiaf yn gwybod rhywfaint am yr ASB yn ymddiried yn yr ASB i sicrhau bod bwyd yn ddiogel a'i fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label.
- Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (57%) eu bod yn gwybod rhywfaint am yr ASB.
- O blith y rhai a oedd o leiaf yn gwybod rhywfaint am yr ASB, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (91%) yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, roedd 88% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 91% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu.

#### Pryderon am fwyd

- Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr (84%) nad oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 16% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder.



- Gofynnwyd i'r ymatebwyr hynny a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder am y bwyd maen nhw'n ei fwyta egluro'n fras beth oedd yn peri'r pryder hwnnw. Dulliau cynhyrchu bwyd (29%), materion amgylcheddol a moesegol (26%) a tharddiad bwyd (21%) oedd y pryderon a gafodd eu crybwyll fwyaf.
- Pan ofynnwyd i'r holl ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau penodol, roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â swm y siwgr mewn bwyd (59%), gwastraff bwyd (58%) a lles anifeiliaid (57%).

## Mynediad at gyflenwad bwyd

Casglwyd data cylch cyntaf arolwg Bwyd a Chi 2 rhwng 29 Gorffennaf a 6 Hydref 2020 yn ystod pandemig COVID-19 sydd wedi cael effaith sylweddol ar y gymdeithas, ar yr economi, ar sut a lle mae pobl yn prynu ac yn bwyta bwyd, ac ar fywydau pawb o ddydd i ddydd. Disgwylir i bandemig COVID-19 fod wedi effeithio ar lefel y mynediad at gyflenwad bwyd a gofnodwyd gan y rheiny a ymatebodd i arolwg Bwyd a Chi 2.

- Ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 84% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â chyflenwad bwyd diogel (72% yn sicr, 12% yn ymylol) a dosbarthwyd 16% o'r ymatebwyr fel pobl â chyflenwad bwyd anniogel (9% yn ansicr, 7% yn ansicr iawn).
- Roedd lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Roedd gan dros dri chwarter yr ymatebwyr gyflenwad bwyd diogel (sicr, ymylol) yng Nghymru (83%), Lloegr (84%) a Gogledd Iwerddon (85%). Roedd gan tua un o bob chwe ymatebydd gyflenwad bwyd anniogel (ansicr, ansicr iawn) yng Nghymru (17%), Lloegr (16%) a Gogledd Iwerddon (15%).
- Dywedodd bron i dri chwarter (73%) yr ymatebwyr a oedd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf fod y newidiadau hynny'n deillio, yn rhannol o leiaf, o bandemig COVID-19 a'r cyfnod clo.

## Siopa am fwyd

### Ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?

Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod yn aml (h.y. unwaith yr wythnos neu'n amlach) wedi prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach (85%). Fel rheol, byddai pobl yn defnyddio siopau cyfleus (e.e. siopau cornel) (44%), a siopau annibynnol (e.e. siopau llyisiau a ffrwythau) (51%) yn achlysurol (h.y. '2-3 gwaith y mis' neu'n 'llai aml'). Mae nifer fach o'r ymatebwyr (6%) wedi defnyddio Facebook Marketplace i brynu bwyd.

## Beth mae'r ymatebwyr yn edrych amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd?

- Pan fyddan nhw'n siopa, dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn aml yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' (80%) neu'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (78%).

## Hyder o ran labelu alergenau

- Roedd mwyafrif yr ymatebwyr (79%) sy'n mynd i siopa am fwyd ac yn ystyried rhywun ag alergedd neu anoddefiad bwyd yn hyderus bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.
- Roedd yr ymatebwyr sy'n prynu bwyd yn rhydd yn fwy hyderus eu bod yn gallu nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n prynu'r bwyd hwn mewn archfarchnad (74%), yn prynu bwyd o archfarchnad ar-lein (71%) ac yn siopa mewn siopau bwyd annibynnol (68%). Roedd yr ymatebwyr yn llai hyderus pan fyddan nhw'n prynu bwyd o farchnadoedd neu stondinau bwyd (56%).

## Bwyta gartref

### Dyddiadau 'defnyddio erbyn'

- Dywedodd bron i dri chwarter (71%) yr ymatebwyr mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd bron i ddau draean (64%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd. Mae traean (33%) o'r ymatebwyr yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' o leiaf yn achlysurol a dim ond 2% sydd byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'.
- Dywedodd llawer o'r ymatebwyr na fyddan nhw byth yn bwyta cigoedd wedi'u coginio (64%), pysgod mwg (85%), caws (52%), salad mewn bagiau (49%) na llaeth (67%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. I'r gwrthwyneb, dywedodd rhai o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta'r bwydydd hynny ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Er enghraifft, roedd bron i hanner yr ymatebwyr wedi bwyta salad mewn bagiau ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (6% bob wythnos, 21% rai wythnosau ac 17% wythnos yn unig yn ystod y mis diwethaf).

### Gwybodaeth 'bwyta o fewn'

- Dywedodd tua chwarter (27%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar becynnau.

# Diolchiadau

I ddechrau, rydyn ni'n diolch i'r holl ymatebwyr am roi o'u hamser i gymryd rhan yn yr arolwg.

Hoffem ddiolch i dîm Ipsos MORI a wnaeth gyfraniad sylweddol i'r prosiect, yn enwedig David Candy, Charlie Peto, Christy Lai, Kathryn Gallop, Kelly Ward, Patten Smith, Sam Clemens, Lucy Lindley, a Faith Jones.

Rydym yn ddiolchgar am fewnbwn a chefnogaeth tîm Dadansoddi Cadwyni Bwyd Defra, yn enwedig Luke Hamilton ac Eleanor Harris.

Hoffem ddiolch i weithgor yr ASB, yr Uned Iaith Gymraeg, a'n cydweithwyr yn yr ASB – Michelle Patel, Clifton Gay a Richard Bridge.

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

Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King, Robin Clifford, Mark Jitlal.

# Cyflwyniad

## Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: rôl, cylch gwaith a chyfrifoldebau

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran annibynnol o'r Llywodraeth sy'n gweithio ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd<sup>1</sup>. Ein cenhadaeth gyffredinol yw sicrhau bod gennym fwyd y gallwn ymddiried ynddo. Nod a gweledigaeth yr ASB yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel, a bod bwyd yn cyd-fynd â'r disgrifiad ohono, er mwyn i ddefnyddwyr allu gwneud dewisiadau gwybodus ynghylch beth i'w fwyta. Yng Ngogledd Iwerddon, mae'r ASB yn gyfrifol am bolisi maeth ac mae ganddi'r nod ychwanegol o sicrhau bod defnyddwyr yn gallu cael mynediad at ddeiet fforddiadwy, nawr ac yn y dyfodol.

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

### Bwyd a Chi 2

Fe wnaeth yr ASB gomisiynu Ipsos MORI i lunio ac i gynnal arolwg newydd, 'Bwyd a Chi 2', ddwywaith y flwyddyn, a hynny ar-lein yn bennaf. Mae'r fethodoleg newydd lle caiff dulliau all-lein eu defnyddio i annog pobl i gwblhau'r arolwg ar-lein yn caniatáu i'r ASB barhau i gasglu data cadarn gan ddefnyddio dull samplu tebygolrwydd ar hap. Mae'r fethodoleg hon hefyd yn sicrhau bod modd cynnal yr arolwg yn amlach, bod modd ymateb yn well i faterion newydd a materion sy'n dod i'r amlwg, a bod modd i fwy o bobl gymryd rhan ynddo.

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

---

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

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

## Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 1 rhwng 29 Gorffennaf a 6 Hydref 2020. Cwblhawyd yr arolwg gan 9,319 o oedolion o 6,408 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (cyfradd ymateb gyffredinol o 30%).

Arolwg sy'n seiliedig ar fodiwlau yw Bwyd a Chi 2. Mae'n cynnwys modiwlau 'craidd' sy'n cael eu cynnwys ym mhob cylch, modiwlau 'cylchdro' sy'n cael eu hailadrodd bob blwyddyn neu bob dwy flynedd, a modiwlau 'unigryw' sy'n cael eu cynnwys unwaith yn unig. Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn mae 'Bwyd y gallwn ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Mynediad at gyflenwad bwyd' (cylchdro), 'Siopa am fwyd' (cylchdro) a 'Bwyta gartref' (llawn, cylchdro)<sup>3</sup>.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 1. Nid yw'r holl gwestiynau a ofynnir yn arolwg Cylch 1 wedi'u cynnwys yn yr adroddiad. Mae'r canlyniadau llawn ar gael yn y [tablau data cysylltiedig a'r set ddata sylfaenol](#).

I dynnu sylw at y gwahaniaethau allweddol rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, dim ond pan fo'r gwahaniaeth absoliwt yn 10 pwynt canran neu ragor ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ) y byddwn fel arfer yn tynnu sylw at wahaniaethau yn y proffiliau ymateb. Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill wedi'u cynnwys pan fo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran, a hynny pan dybir bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Nodir y gwahaniaethau hyn gyda seren ddwbl (\*\*). Mae'r adroddiad yn cyflwyno tueddiadau rhwng rhai is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill yn y boblogaeth. Mewn rhai achosion, nid oedd yn bosibl cynnwys data pob is-grŵp, ond mae'r data hyn ar gael yn y [set ddata llawn a'r tablau llawn](#).

Darperir gwybodaeth allweddol ar gyfer pob cwestiwn yr adroddir amdano yn y troednodiadau, gan gynnwys: geiriad y cwestiwn yn yr arolwg (cwestiwn); yr opsiynau ymateb (ymateb) a gwahaniaethau nad ydyn nhw'n cael eu dangos yn y prif destun (gwahaniaethau ychwanegol); nifer yr ymatebwyr y cyflwynwyd pob cwestiwn iddyn nhw (sylfaen = N); mae seren sengl yn nodi nad yw'r gwerth hwnnw'n cael ei adrodd gan fod maint y sylfaen yn llai na 100 ac felly nad yw'n gynrychioliadol (\*); mae 'Pwysig' yn tynnu sylw at bwyntiau pwysig i'w hystyried wrth ddehongli'r canlyniadau.

## Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol

Ymhlith y modiwlau y disgwylir adrodd amdany'n nhw yn adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 2 mae 'Bwyd yr ydym yn ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Mynediad at gyflenwad bwyd' (cylchdro) a 'Bwyta gartref' (cryno,

---

<sup>3</sup> Cafodd dwy fersiwn o'r modiwl Bwyta Gartref eu creu, fersiwn gryno sy'n cynnwys nifer gyfyngedig o gwestiynau, a fersiwn llawn sy'n cynnwys yr holl gwestiynau perthnasol. Disgwylir adrodd am fersiwn gryno'r modiwl yn yr ail gylch.

cylchdro). Disgwylir adrodd am y modiwl 'Siopa am fwyd' (cylchdro) yn adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 3. Fodd bynnag, bydd y canfyddiadau a gaiff eu cynnwys yn yr adroddiadau am brif ganfyddiadau Bwyd a Chi 2 yn ymateb i faterion ac arsylwadau sy'n dod i'r amlwg, a'r rheiny'n newydd neu'n ddiddorol. Bydd cyfres o adroddiadau eilaidd yn trin a thrafod modiwlau allweddol mewn mwy o fanylder.

# Pennod 1: Bwyd y gallwn ymddiried ynddo

## Cyflwyniad

Ein cenhadaeth gyffredinol yw sicrhau bod gennym fwyd y gallwn ymddiried ynddo. Sefydlwyd yr ASB yn 2000 yn dilyn sawl achos amlwg iawn o salwch sy'n gysylltiedig â bwyd. Mae ein gwaith nid yn unig yn diogelu pobl, ond hefyd yn lleihau baich economaidd salwch a gludir gan fwyd ac yn cefnogi economi a masnach drwy sicrhau bod gan ein bwyd enw da o ran diogelwch a dilysrwydd yn y DU a thramor. Rydyn ni'n gyfrifol am y systemau sy'n rheoleiddio busnesau bwyd, ac rydyn ni ar flaen y gad o ran mynd i'r afael â throseddau bwyd.

Bydd y bennod hon yn rhoi trosolwg ar hyder ymatebwyr mewn diogelwch a dilysrwydd bwyd, eu hymwybyddiaeth o'r ASB a'u hymddiriedaeth a'u hyder ynddi.

## Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd. Dywedodd 92% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, a dywedodd 86% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir<sup>4</sup>.

Roedd hyder o ran diogelwch bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- NS-SEC<sup>5</sup>: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (80%) yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta o'u cymharu ag ymatebwyr mewn llawer o'r grwpiau galwedigaethol eraill (e.e. 94% o'r rhai mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol).

Roedd yr hyder bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

---

<sup>4</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... A) bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta? B) bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir (e.e. cynhwysion, gwybodaeth am faeth, gwlad tarddiad)? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' neu 'weddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

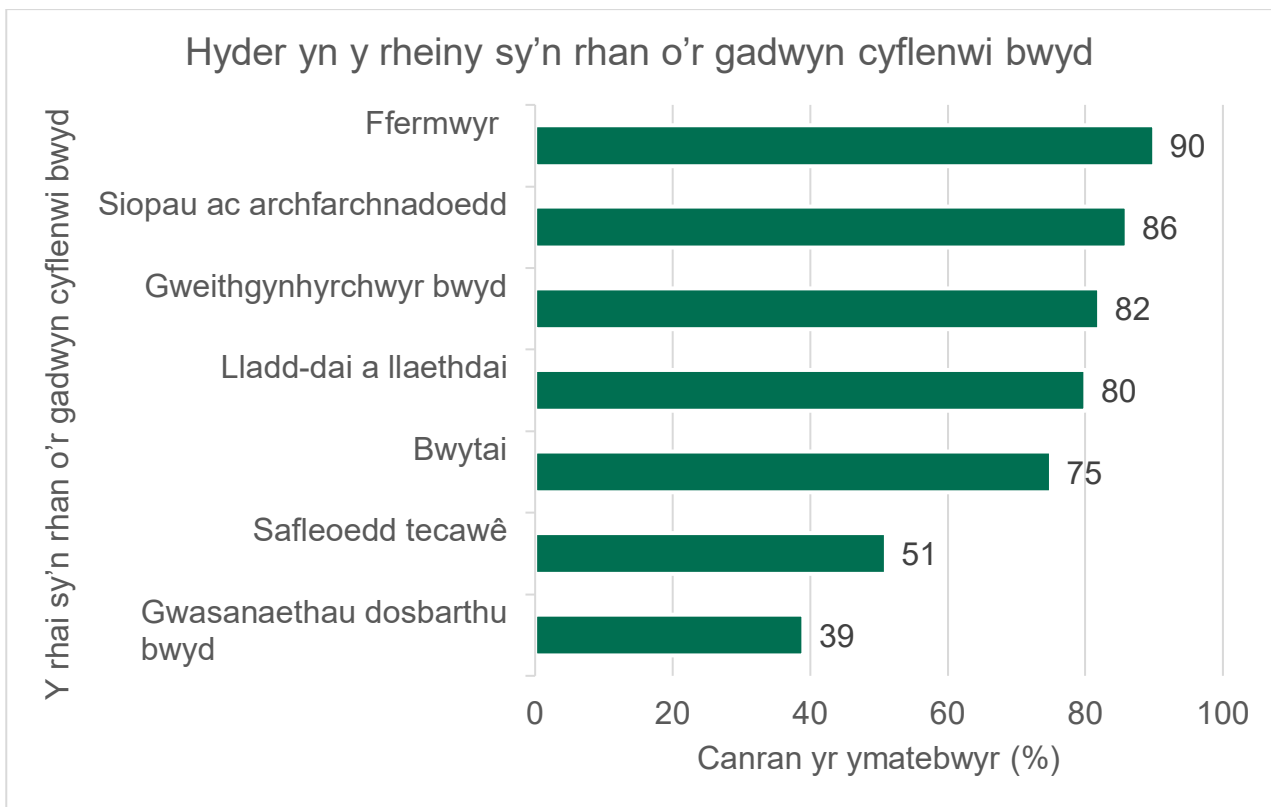
<sup>5</sup> [Dosbarthiad Economaidd-Gymdeithasol Ystadegau Gwladol](#)

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (73%) yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir, o'u cymharu â myfyrwyr amser llawn (86%), neu ymatebwyr mewn llawer o grwpiau galwedigaethol eraill, fel y rhai mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (87%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: dywedodd 88% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa am fwyd eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir o'u cymharu â 76% o'r rhai nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd.

## Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd dros dri chwarter yr ymatebwyr (78%) fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd<sup>6</sup>.

**Ffigur 1: Roedd mwyafrif yr ymatebwyr yn hyderus bod y rheiny sy'n rhan o'r gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.**



<sup>6</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd i'ch bwrdd. Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Yn hyderus iawn (17%), Yn weddol hyderus (61%), Ddim yn hyderus iawn (12%), Ddim yn hyderus o gwbl (2%), Mae'n amrywio (4%), Ddim yn gwybod (4%). Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' neu 'weddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.



Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor hyderus oedden nhw fod y rhai sy'n rhan o'r gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder mewn ffermwyr (90%) a siopau ac archfarchnadoedd (86%) nag mewn safleoedd tecawê (51%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (39%), (Ffigur 1)<sup>7</sup>.

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

Roedd dros naw o bob deg ymatebydd (91%) wedi clywed am yr ASB<sup>8</sup>. Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd o leiaf yn gwybod rhywfaint am yr ASB faint roedden nhw'n ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith. Dywedodd tri chwarter (75%) eu bod yn ymddiried yn yr ASB i sicrhau bod bwyd yn ddiogel a'i fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod... A) Ffermwyr, B) Lladd-dai a llaethdai, C) Gwneuthurwyr bwyd e.e. ffatrioedd, D) Siopau ac archfarchnadoedd, E) Bwytai, F) Safleoedd tecawê, G) Gwasanaethau dosbarthu bwyd e.e. Just Eat, Deliveroo, Uber Eats... yn y DU (ac Iwerddon) yn sicrhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio (A=1%, B=1%, C=2%, D=2%, E=5%, F=6%, G=4%), Ddim yn gwybod (A=3%, B=6%, C=3%, D=2%, E=3%, F=5%, G=21%). Sylfaen=7648, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rhai a lenwodd yr holiadur post am wenwyn bwyd.

<sup>8</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r cyrff a ganlyn, os o gwbl, ydych chi wedi clywed amdany'n nhw? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymateb: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), Iechyd Cyhoeddus Lloegr (PHE), (Lloegr) Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (DEFRA), (Lloegr) Asiantaeth yr Amgylchedd, (Cymru a Lloegr) yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), (Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW), (Cymru) Cyfoeth Naturiol Cymru, (Gogledd Iwerddon) Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd (PHA), (Gogledd Iwerddon) Adran Amaethyddiaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig (DAERA), (Gogledd Iwerddon) Gweithrediaeth Iechyd a Diogelwch Gogledd Iwerddon (HSENI), (Gogledd Iwerddon) Safefood. Sylfaen=5936, ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg gan Ipsos MORI a oedd yn sôn am yr ASB. Os na cheir ymateb, mae'n dangos nad oedd yr ymatebydd wedi clywed am y sefydliad neu nad oedd wedi ateb y cwestiwn.

<sup>9</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd neu ddim yn ymddiried ynddi i gyflawni ei swyddogaeth? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Rydw i'n ymddiried yn fawr ynddi, Rydw i'n ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi un ffordd neu'r llall (22%), Dydw i ddim yn ymddiried ynddi\*, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi o gwbl\*, Ddim yn gwybod\*. Cyfeirir at 'Rydw i'n ymddiried yn fawr ynddi' ac 'Rydw i'n ymddiried ynddi' fel 'ymddiried'. Sylfaen = 5457, yr holl ymatebwyr sy'n gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith.

Roedd ymwybyddiaeth o'r ASB yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB nag ymatebwyr iau. Er enghraifft, dywedodd 95% o'r rhai 65-74 oed eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu ag 84% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed.
- Grŵp ethnig: dywedodd 93% o'r ymatebwyr gwyn eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu ag 81% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.
- Cyfrifoldeb dros goginio: dywedodd 92% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu â 76% o'r rhai nad ydyn nhw'n coginio.
- Cyfrifoldeb dros siopa: dywedodd 92% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa am fwyd eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu â 74% o'r rhai nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr eu bod yn gwybod rhywfaint am yr ASB (57%). Dywedodd 6% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith, a dywedodd 51% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd 43% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n gwybod fawr ddim, os o gwbl, am yr ASB, dywedodd 33% eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oedden nhw'n gwybod unrhyw beth amdani. Nid oedd 5% wedi clywed am yr ASB cyn iddyn nhw gael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2, ac nid oedd 5% wedi clywed am yr ASB<sup>10</sup>.

Roedd gwybodaeth am yr ASB yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr rhwng 35 a 74 oed (e.e. 55-64 67%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r ymatebwyr ieuengaf (16-24 39%, 25-34 52%) neu'r ymatebwyr hynaf (75+ 52%).
- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rhai ag incwm is. Er enghraifft, dywedodd 64% o'r ymatebwyr ag incwm o £32,000-£63,999 eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu â 50% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000).

---

<sup>10</sup> Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, sydd hefyd yn cael ei galw'n ASB? Ymateb: Rydw i'n gwybod llawer am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i'n gwybod ychydig am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddw i ddim wedi clywed am yr ASB nes imi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB.

- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr sy'n gweithio (61%) neu sydd wedi ymddeol (59%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rhai nad oedden nhw'n gweithio (47%).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (64%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny mewn galwedigaethau eraill (e.e. galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus 51%), neu fyfyrwyr amser llawn (47%).
- Grŵp ethnig: dywedodd 59% o'r ymatebwyr gwyn eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu â 45% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.
- Cyfrifoldeb dros goginio: dywedodd 59% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu â 42% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw'n coginio.
- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: dywedodd 61% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa am fwyd eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu â 36% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd.

O ystyried yr ymatebwyr a oedd o leiaf yn gwybod rhywfaint am yr ASB, roedd mwyafrif yr ymatebwyr (91%) yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, roedd 88% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 91% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu<sup>11</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd nad oedden nhw'n gwybod fawr ddim, os o gwbl, am yr ASB pa mor hyderus oedden nhw yn 'asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd' (heb enwi'r ASB). Yn gyffredinol, dywedodd bron i dri chwarter (74%) yr ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar asiantaeth y llywodraeth i amddiffyn y cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd i fwyd), roedd 67% yn hyderus bod asiantaeth y llywodraeth wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 72%

---

<sup>11</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi ... A) bod modd dibynnu ar yr Asiantaeth Safonau Bwyd i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd i fwyd)? B) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd? C) ei bod yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen=3547, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwybod ychydig neu lawer am yr ASB a'i gwaith. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

yn hyderus bod asiantaeth y llywodraeth yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y gellir dibynnu ar asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon ... A) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd rhag bwyd). B) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd? C) ei bod yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3785, yr holl ymatebwyr heb lawer o wybodaeth, os o gwbl, am yr ASB. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

# Pennod 2: Pryderon am fwyd

## Cyflwyniad

[Cenhadaeth gyffredinol](#) yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yw sicrhau bod gennym 'fwyd y gallwn ymddiried ynddo'. Amcan a gweledigaeth yr ASB yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta a'i fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Nod yr ASB yw sicrhau bod defnyddwyr yn gallu gwneud dewisiadau gwybodus ynghylch beth i'w fwyta, ymddiried bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, a chael mynediad at ddeiet fforddiadwy, nawr ac yn y dyfodol<sup>13</sup>.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar bryderon ymatebwyr am fwyd a sut mae'r rhain yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl.

## Pryderon cyffredin

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Nid oedd gan fwyafrif yr ymatebwyr (84%) unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 16% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder<sup>14</sup>.

Roedd pryder am fwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

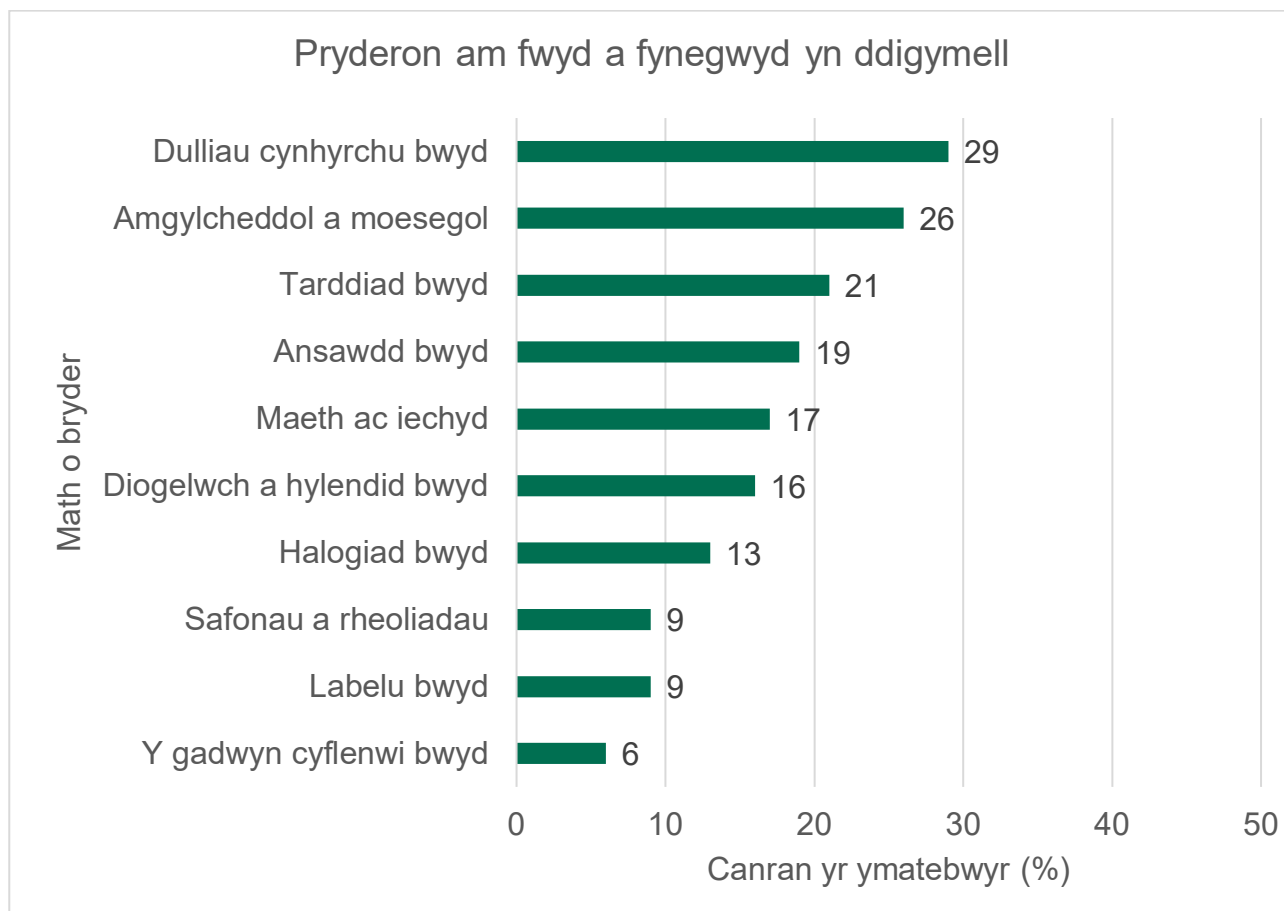
- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr iau yn fwy tebygol o ddweud nad oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta nag oedolion hŷn. Er enghraifft, dywedodd 89% o'r ymatebwyr 16-24 oed nad oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta o'u cymharu â 77% o'r rhai 75+ oed.
- Maint yr aelwyd: dywedodd 90% o'r ymatebwyr ar aelwydydd mwy o faint (5+ o bobl) nad oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta o'u cymharu ag 80% o'r ymatebwyr ar aelwyd un person.

---

<sup>13</sup> Nid yw'r ASB yn gyfrifol am bolisi maeth yng Nghymru a Lloegr, dim ond yng Ngogledd Iwerddon.

<sup>14</sup>Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta?  
Ymatebion: Oes, Nac oes. Sylfaen=9313, yr holl ymatebwyr.

**Ffigur 2. Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.**

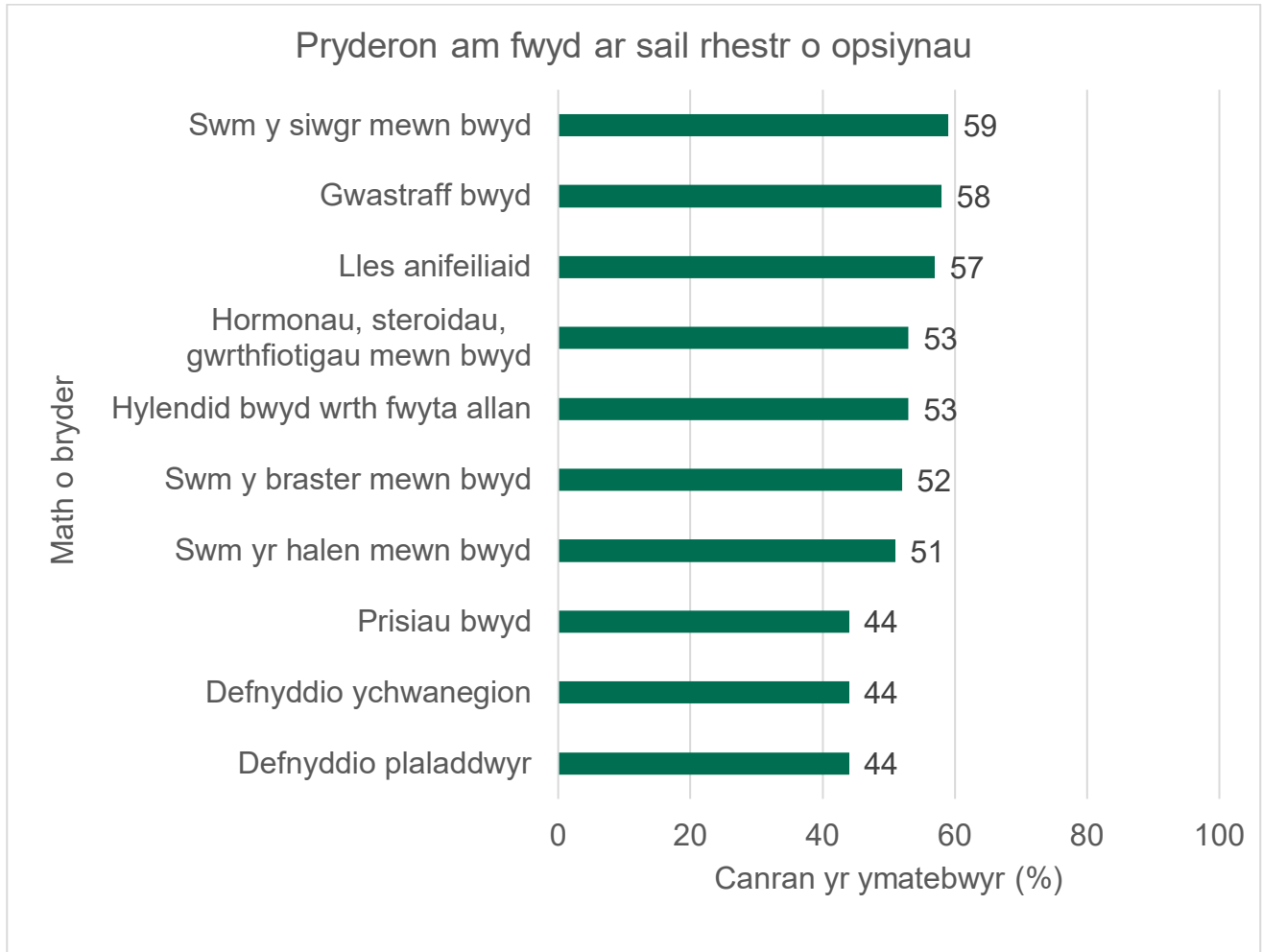


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn pryderu am y bwyd maen nhw'n ei fwyta esbonio'u pryderon yn gryno. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau o gynhyrchu bwyd (e.e. defnyddio cadwolion a lliwiau mewn bwydydd, defnyddio plaladdwyr a gwrtaith), (29%), pryderon amgylcheddol a moesegol (e.e. lles anifeiliaid, cynaliadwyedd) (26%), a phryderon am tarddiad bwyd (e.e. o ble mae bwyd yn dod), (21%). Dim ond 5% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon sy'n ymwneud â dilysrwydd bwyd (Ffigur 2)<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> Cwestiwn: Beth yw eich pryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen=1557, pob un â phryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Pwysig: Mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y [tablau data a'r ffeil ddata](#). Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos MORI – gweler yr Adroddiad Technegol i gael mwy o fanylion.

**Ffigur 3. Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd ar sail rhestr o opsiynau.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau penodol<sup>16</sup>. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin, a ddewiswyd o'r rhestr, yn ymwneud â swm y siwgr mewn bwyd (59%), gwastraff bwyd (58%) a lles anifeiliaid (57%), (Ffigur 3).

<sup>16</sup>Cwestiwn: Ydych chi'n pryderu o gwbl am unrhyw un o'r canlynol? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Coginio'n ddiogel gartref (8%), Gwenwyn bwyd (38%), Hylendid bwyd wrth fwyta allan, Defnyddio plaladdwyr, Defnyddio ychwanegion (e.e. cadwolion a lliwiau bwyd), Halogiad cemegol o'r amgylchedd (39%), Hormonau, steroidau neu wrthfotigau mewn bwyd, Bwydydd wedi'u haddasu'n enetig (GM) (37%), Prisiau bwyd, Gwybodaeth am alergenau bwyd (18%), Swm yr halen mewn bwyd, Swm y siwgr mewn bwyd, Swm y braster mewn bwyd, Nifer y calorïau mewn bwyd (42%), Gwastraff bwyd, Lles anifeiliaid, Milltiroedd bwyd (36%), Twyll neu droseddau bwyd (43%), Dim un o'r rhain (7%), Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen=5936, yr holl ymatebwyr ar-lein.

Yn ogystal, dywedodd 43% o'r ymatebwyr eu bod yn pryderu am dwyll neu droseddau bwyd. Mewn cyferbyniad â'r pryderon a fynegwyd gan yr ymatebwyr yn ddigymell (dulliau cynhyrchu bwyd, materion amgylcheddol a moesegol, tarddiad bwyd), y pryderon mwyaf cyffredin o blith yr opsiynau a restrwyd oedd swm y siwgr mewn bwyd, gwastraff bwyd, a lles anifeiliaid, (Ffigur 2, Ffigur 3).

## Cipolwg ar y pryderon mwyaf cyffredin o blith rhestr o opsiynau

### Swm y siwgr mewn bwyd

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (59%) eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd.

Roedd pryder ynghylch swm y siwgr mewn bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, dywedodd 67% o'r ymatebwyr 75+ oed eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd o'u cymharu â 44% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed.
- Statws cyflogaeth: dywedodd 73% o'r ymatebwyr a oedd wedi ymddeol eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd o'u cymharu â 48% o'r rhai a oedd yn gweithio a 40% o'r rhai nad oedden nhw'n gweithio.
- Plant (o dan 16 oed) ar yr aelwyd: roedd ymatebwyr heb blant ar yr aelwyd (63%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd na'r rheiny â phlant ar yr aelwyd (51%).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn llawer o alwedigaethau (e.e. 65% o'r rhai mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd na'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is (52%), galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus (47%) neu fyfyrwyr amser llawn (50%).
- Mynediad at gyflenwad bwyd: roedd ymatebwyr â chyflenwad bwyd sicr (64%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd na'r rhai â chyflenwad bwyd ymylol (52%) neu'r rheiny â chyflenwad bwyd ansicr (54%). Roedd pryder ynghylch swm y siwgr mewn bwyd leiaf tebygol o gael ei nodi gan ymatebwyr â chyflenwad bwyd ansicr iawn (41%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: dywedodd 61% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd o'u cymharu â 41% o'r rhai nad ydyn nhw'n coginio.
- Cyfrifoldeb dros siopa: dywedodd 61% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa am fwyd eu bod yn pryderu am swm y siwgr mewn bwyd o'u cymharu â 44% o'r rhai nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd.



## Gwastraff bwyd

Dyweddod dros hanner yr ymatebwyr (58%) eu bod yn pryderu am wastraff bwyd.

Roedd pryder am wastraff bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am wastraff bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, dywedodd 71% o'r ymatebwyr 65-74 oed eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o'u cymharu â 50% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed.
- Maint yr aelwyd: roedd ymatebwyr sy'n byw ar aelwydydd llai o faint yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am wastraff bwyd na'r rheiny sy'n byw ar aelwydydd mwy o faint. Er enghraifft, dywedodd 66% o'r ymatebwyr ar aelwydydd un person eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o'u cymharu â 48% o'r ymatebwyr ar aelwydydd mwy o faint (5+ person).
- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: dywedodd 63% o'r ymatebwyr heb blant ar yr aelwyd eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o'u cymharu â 47% o'r rheiny â phlant ar yr aelwyd.
- Statws cyflogaeth: dywedodd 67% o'r ymatebwyr a oedd wedi ymddeol eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o'u cymharu â 57% o'r ymatebwyr a oedd yn gweithio a 51% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n gweithio.
- Mynediad at gyflenwad bwyd: roedd ymatebwyr â chyflenwad bwyd sicr (62%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am wastraff bwyd na'r rhai â chyflenwad bwyd ymylol (54%) a'r rhai â chyflenwad bwyd ansicr (52%). Roedd pryder ynghylch gwastraff bwyd leiaf tebygol o gael ei nodi (46%) gan ymatebwyr â chyflenwad bwyd ansicr iawn.
- Cyfrifoldeb dros goginio: dywedodd 60% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o'u cymharu â 31% o'r rhai nad ydyn nhw'n coginio.
- Cyfrifoldeb dros siopa: dywedodd 60% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o'u cymharu â 40% o'r rhai nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd.

## Lles anifeiliaid

Dyweddod dros hanner yr ymatebwyr (57%) eu bod yn pryderu am les anifeiliaid.

Roedd pryder am les anifeiliaid yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd oedolion iau (e.e. 48% o'r rhai 16-24) a'r rheiny dros 75 oed (47%) yn llai tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am les anifeiliaid (e.e. 64% o'r rhai 65-74) na grwpiau oedran eraill.

- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: dywedodd 61% o'r ymatebwyr heb blant ar yr aelwyd eu bod yn pryderu am les anifeiliaid o'u cymharu â 48% o'r rheiny â phlant ar yr aelwyd.
- Statws cyflogaeth: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi ymddeol (60%) a'r rhai a oedd yn gweithio (59%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am les anifeiliaid na'r rhai nad oedden nhw'n gweithio (48%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn rhai galwedigaethau (e.e. galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol 62%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am les anifeiliaid na'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus neu ailadroddus (45%) neu fyfyrwyr amser llawn (44%).
- Mynediad at gyflenwad bwyd: roedd ymatebwyr â chyflenwad bwyd sicr (60%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am les anifeiliaid na'r rhai â chyflenwad bwyd ymylol (53%) a'r rhai â chyflenwad bwyd ansicr (49%). Roedd pryder am les anifeiliaid leiaf tebygol o gael ei nodi (44%) gan ymatebwyr â chyflenwad bwyd ansicr iawn.
- Cyfrifoldeb dros goginio: dywedodd 59% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio eu bod yn pryderu am les anifeiliaid o'u cymharu â 32% o'r rhai nad ydyn nhw'n coginio.
- Cyfrifoldeb dros siopa: dywedodd 58% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa eu bod yn pryderu am les anifeiliaid o'u cymharu â 39% o'r rhai nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd.

# Pennod 3: Mynediad at gyflenwad bwyd

## Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn adrodd am lefel y mynediad at gyflenwad bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, a sut roedd mynediad at gyflenwad bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl.

Mae cyflenwad bwyd diogel yn golygu bod pob defnyddiwr yn gallu cael mynediad at ddigon o fwyd bob amser i fyw mewn ffordd iach ac egnïol. Mae Bwyd a Chi 2 yn defnyddio [Modiwl Arolwg Mynediad Oedolion at Gyflenwad Bwyd yr Unol Daleithiau](#) a luniwyd gan Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur mynediad at gyflenwad bwyd ar lefel defnyddwyr. Ceir mwy o wybodaeth am sut mae mynediad at gyflenwad bwyd yn cael ei fesur yn Atodiad A.

Casglwyd data Bwyd a Chi 2: Cylch 1 rhwng 29 Gorffennaf a 6 Hydref 2020, yn ystod pandemig COVID-19 sydd wedi cael effaith sylweddol ar y gymdeithas, ar yr economi, ac ar fywydau pawb o ddydd i ddydd. Cafodd pandemig COVID-19 effaith eang ar y mynediad at gyflenwad bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Disgwylir i bandemig COVID-19 fod wedi cael effaith ar lefel y mynediad at gyflenwad bwyd a gofnodwyd gan ymatebwyr arolwg Bwyd a Chi 2<sup>17</sup>.

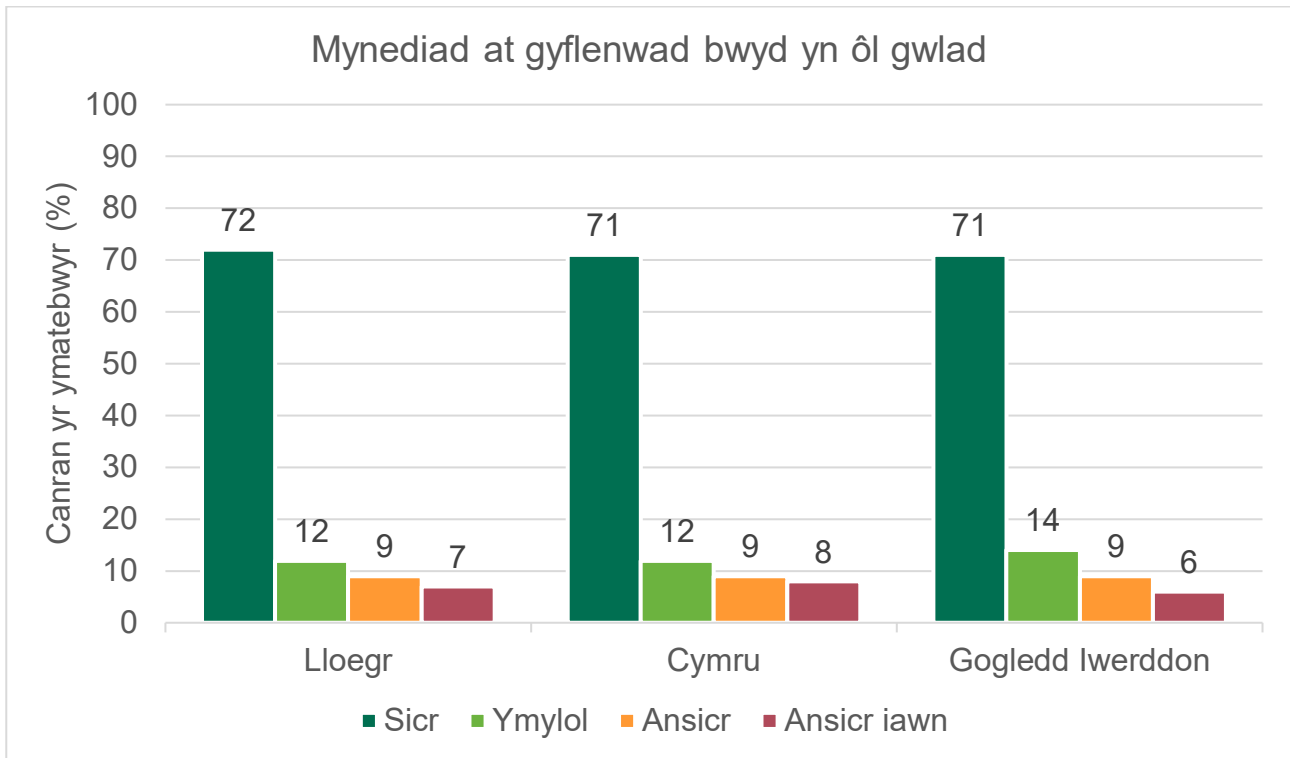
---

<sup>17</sup> [Ymchwili Defnyddwyr COVID-19 \(2020\), ASB. Food waste and COVID-19: Life in flux \(2020\). WRAP. The impact of COVID-19 on food banks in the Trussell Trust network.](#) Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn disgwyl rhyddhau [Arolwg Adnoddau Teuluoedd 2019/2020](#) yn 2021. Mae'r Arolwg hwnnw'n gofyn i'r ymatebwyr gofnodi eu profiadau o gael cyflenwad bwyd anniogel yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, felly ni ellir cymharu'r ymatebion ag ymatebion Bwyd a Chi 2.

## Mynediad at gyflenwad bwyd

Ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 84% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â chyflenwad bwyd diogel (72% yn sicr, 12% yn ymylol) a dosbarthwyd 16% o'r ymatebwyr fel pobl â chyflenwad bwyd anniogel (9% yn ansicr, 7% yn ansicr iawn)<sup>18 19</sup>.

**Ffigur 4. Mae mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

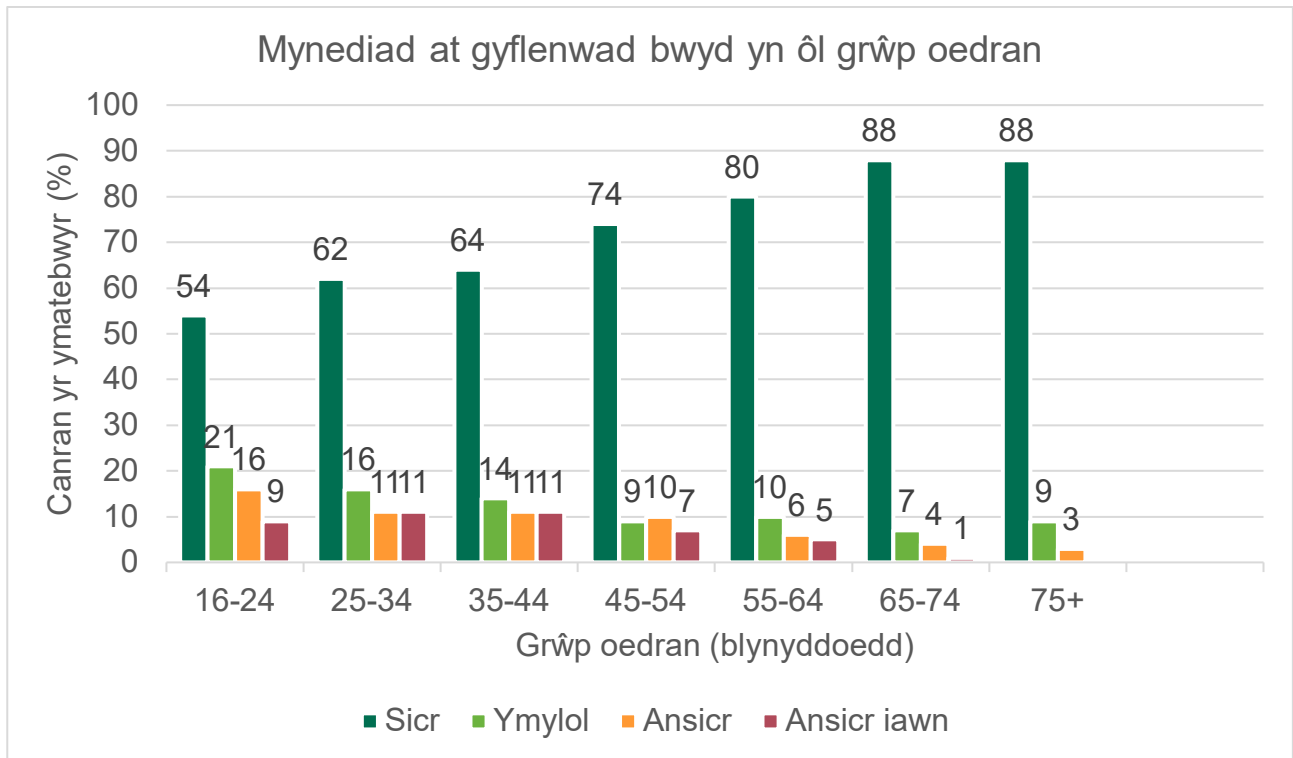
Roedd lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon\*\*. Roedd gan dros dri chwarter yr ymatebwyr gyflenwad bwyd diogel (h.y. roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd sicr neu ymylol) yng Nghymru (83%), Lloegr (84%) a Gogledd Iwerddon (85%). Roedd gan tua un o bob chwe ymatebydd gyflenwad bwyd anniogel (h.y. roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd ansicr neu ansicr iawn) yng Nghymru (17%), Lloegr (16%) a Gogledd Iwerddon (15%), (Ffigur 4).

<sup>18</sup> Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at bobl â chyflenwad bwyd sicr ac ymylol fel rhai â chyflenwad bwyd diogel. Cyfeirir at bobl â chyflenwad bwyd ansicr neu ansicr iawn fel rhai â chyflenwad bwyd anniogel.

<sup>19</sup> Disgwylir i adroddiad manylach am fynediad at gyflenwad bwyd gael ei gyhoeddi yn 2021-2022.

Roedd mynediad at gyflenwad bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl<sup>20</sup>.

**Ffigur 5. Roedd cyflenwad bwyd sicr yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn.**

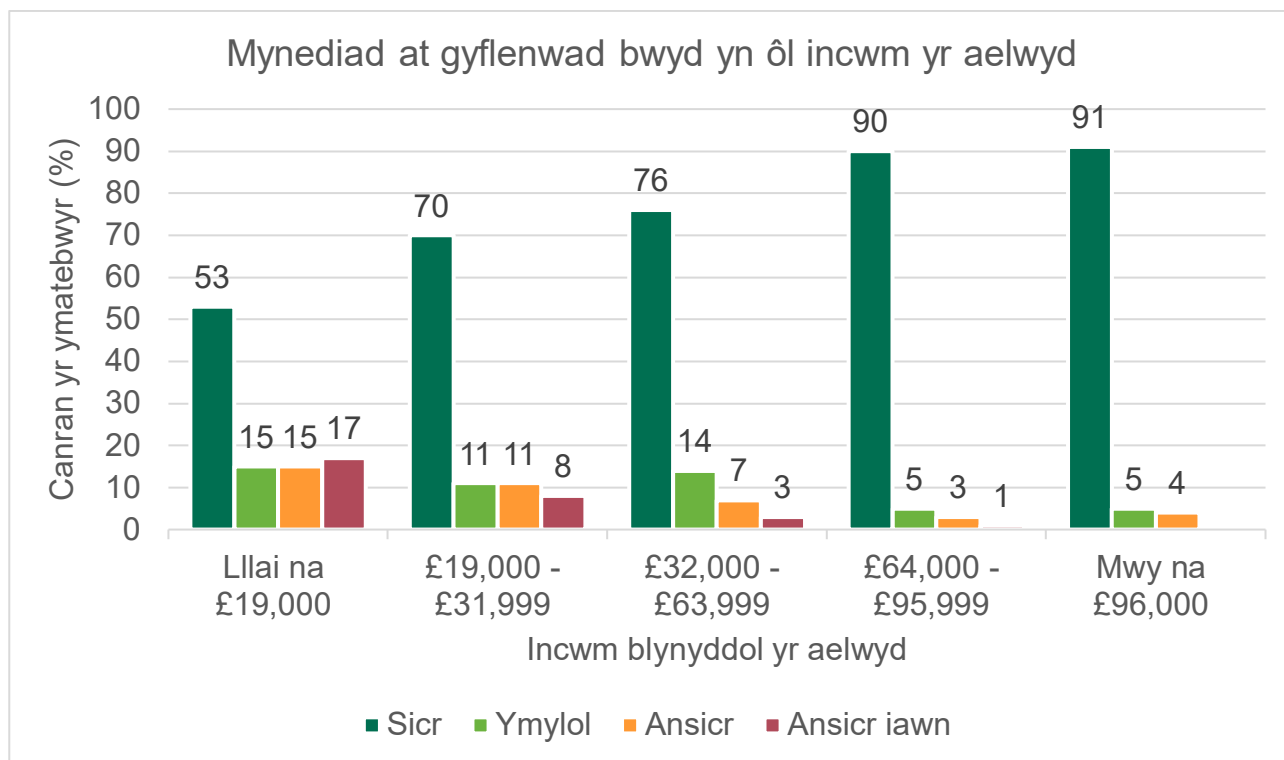


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Roedd mynediad at gyflenwad bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran. Roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw gyflenwad bwyd sicr nag oedolion iau. Yn yr un modd, roedd oedolion iau yn fwy tebygol nag oedolion hŷn o ddweud bod eu cyflenwad bwyd yn ansicr (Ffigur 5).

<sup>20</sup> Cwestiwn / Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol, Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr.

**Ffigur 6. Roedd cyflenwad bwyd diogel yn fwy cyffredin ar aelwydydd ag incwm uwch.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Pennwyd bod gan dros ddau draean yr ymatebwyr ym mhob band incwm aelwyd gyflenwad bwyd diogel. Roedd gan fwy na 9 o bob 10 ymatebydd ag incwm aelwyd dros £32,000 gyflenwad bwyd diogel. Yn ôl y disgwyl, roedd aelwydydd ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod eu cyflenwad bwyd yn ansicr, gyda thraean (32%) yr aelwydydd ag incwm o dan £19,000 yn wynebu cyflenwad bwyd anniogel (Ffigur 6).

Roedd lefel y mynediad at gyflenwad bwyd a gofnodwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl<sup>21</sup>:

- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: dywedodd 88% o'r aelwydydd heb blant fod ganddyn nhw gyflenwad bwyd diogel o'u cymharu â 77% o'r aelwydydd â phlant.
- Statws cyflogaeth: dywedodd 96% o'r ymatebwyr a oedd wedi ymddeol fod ganddyn nhw gyflenwad bwyd diogel o'u cymharu ag 84% o'r rhai a oedd yn gweithio a 71% o'r rhai nad oedden nhw'n gweithio.
- NS-SEC: roedd ymatebwyr ym mwyafrif y grwpiau galwedigaethol (e.e. galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol 89%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw gyflenwad bwyd diogel na'r rhai a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (56%).

<sup>21</sup> Cwestiwn / Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr.

- Statws perthynas: dywedodd 90% o'r ymatebwyr a oedd yn briod neu mewn partneriaeth sifil fod ganddyn nhw gyflenwad bwyd diogel o'u cymharu â 75% o'r rhai a oedd yn byw fel cwpl a 78% o'r rhai a oedd yn sengl.

## Newidiadau o ran arferion bwyta

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi a oedd eu harferion bwyta wedi newid dros y 12 mis diwethaf ac, os felly, sut. Oherwydd pandemig COVID-19 a'r effaith y mae wedi'i chael ar fywydau defnyddwyr o ddydd i ddydd, disgwylir i'r arferion bwyta fod wedi newid mwy yn ystod y 12 mis diwethaf nag mewn cyfnod nodweddiadol o 12 mis.

Roedd arferion bwyta mwyaf yr ymatebwyr wedi newid, gyda dim ond 18% o'r ymatebwyr yn dweud nad oedd eu harferion bwyta wedi newid o gwbl. Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â beth a ble roedd ymatebwyr yn bwyta (bwyta allan yn llai aml 56%, bwyta gartref yn amlach 55%, coginio gartref yn amlach 53%, bwyta llai o brydau tecawê 43%), lleihau costau bwyd (prynu eitemau ar gynnig arbennig 37%, newid y lle rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach 26%, newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach 23%) a chynyddu ymddygiadau rheoli bwyd cadarnhaol (paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben 21%, paratoi mwy o focsys bwyd 21%)<sup>22, 23</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf nodi pam fod eu harferion bwyta wedi newid. Y prif resymau a roddwyd dros newid arferion bwyta oedd COVID-19 a'r cyfnod clo (73%), rhesymau iechyd (43%)

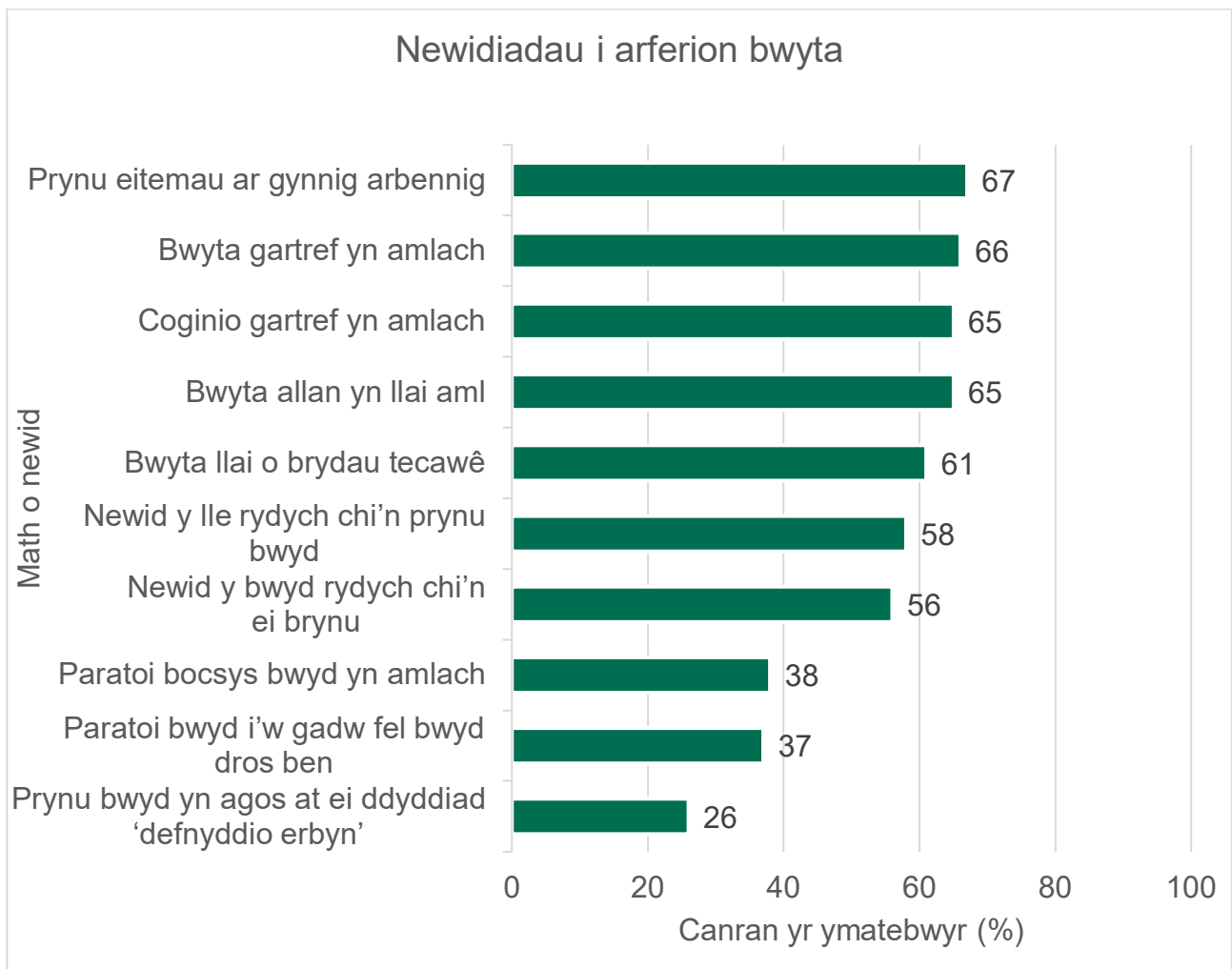
---

<sup>22</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu oes unrhyw un ar eich aelwyd, wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn i'ch arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bwyta gartref yn amlach, Bwyta llai o brydau tecawê, Bwyta allan yn llai aml, Paratoi bocsys bwyd yn amlach (43%), Prynu eitemau ar gynnig arbennig, Newid y lle rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach, Newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach, Paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben yn amlach, Cadw bwyd dros ben am yn hirach cyn ei fwyta (7%), Bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach (12%), Defnyddio banc bwyd/bwyd brys (2%), Arall (1%), Na, dydw i/dydwyn ni ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr.

<sup>23</sup> Yn ôl WRAP, [mae arferion dinasyddion o ran prynu a rheoli bwyd ac o ran gwastraff bwyd wedi newid yn ystod pandemig COVID-19.](#)

a rhesymau ariannol (36%)<sup>24</sup>. Dywedodd 23% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwneud newidiadau oherwydd COVID-19 a'r cyfnod clo ac am resymau ariannol.

**Ffigur 7. Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta am resymau ariannol.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

O blith yr ymatebwyr a oedd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf am resymau ariannol, roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â beth a ble roedd yr ymatebwyr yn bwyta (bwyta allan yn llai aml 65%, bwyta gartref yn amlach 66%, coginio gartref yn amlach 65%, bwyta llai o brydau tecawê 61%) a lleihau costau bwyd (prynu eitemau ar gynnig arbennig 67%, newid y lle rydych chi'n prynu bwyd 58%, newid

<sup>24</sup> Cwestiwn: Wrth feddwl am y newidiadau i arferion bwyta rydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf, pam wnaethoch chi'r newidiadau hyn? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Rhesymau ariannol, Rhesymau iechyd, Rhesymau diogelwch bwyd (5%), Oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y mae rhai bwydydd yn ei achosi (3%), Oherwydd y Cyfnod Clo/COVID-19, Arall (3%), Mae'n well gennyf beidio â dweud (2%). Sylfaen = 7534, yr holl ymatebwyr sydd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf.



y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach 56%), (Ffigur 7). Yn ogystal, dywedodd 16% o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn', dywedodd 15% eu bod wedi cadw bwyd dros ben am yn hirach cyn ei fwyta, a dywedodd 5% eu bod wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys<sup>25</sup>.

Roedd mynychder y newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr hŷn yn llai tebygol o fod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol na'r rhai mewn grwpiau oedran eraill. Er enghraifft, newidiodd 9% o'r ymatebwyr dros 75 oed eu harferion bwyta am resymau ariannol, o'u cymharu â 41% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed.
- Maint yr aelwyd: roedd 30% o'r ymatebwyr ar aelwydydd dau berson wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol o'u cymharu â 44% o'r rheiny ar aelwydydd tri pherson a 42% o'r rheiny ar aelwydydd pedwar person.
- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: newidiodd 48% o'r ymatebwyr â phlant ar yr aelwyd eu harferion bwyta am resymau ariannol o'u cymharu â 31% o'r rhai heb blant ar yr aelwyd.
- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o fod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol na'r rhai ag incwm uwch. Er enghraifft, newidiodd 51% o'r rheiny ag incwm o dan £19,000 eu harferion bwyta am resymau ariannol o'u cymharu â 28% o'r rheiny ag incwm o £64,000-£95,999.
- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr nad oedden nhw'n gweithio (48%) ac ymatebwyr a oedd yn gweithio (39%) yn fwy tebygol o fod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol nag ymatebwyr a oedd wedi ymddeol (14%).

---

<sup>25</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu oes unrhyw un ar eich aelwyd, wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn i'ch arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Bwyta gartref yn amlach, Bwyta llai o brydau tecawê, Bwyta allan yn llai aml, Paratoi bocsys bwyd yn amlach, Prynu eitemau ar gynnig arbennig, Newid y lle rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach, Newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach, Paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben yn amlach, Cadw bwyd dros ben am yn hirach cyn ei fwyta, Bwyta bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Defnyddio banc bwyd/bwyd brys, Arall\*. Sylfaen = 2561, yr holl ymatebwyr sydd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf am resymau ariannol.

# Pennod 4: Siopa am fwyd

## Cyflwyniad

Mae Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) hefyd yn chwarae rôl bwysig o ran cynhyrchu bwyd. Cyd-ariannodd Defra gwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud â tharddiad bwyd, cynaliadwyedd, a lles anifeiliaid.

Mae rheoleiddio labelu bwyd yn fater cymhleth, ac mae labelu bwyd yn rhan o gylch gwaith nifer o gyrrff, a'r rheiny'n amrywio yng [Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon](#).

Mae'r ASB yn gyfrifol am yr agweddau hynny ar labelu bwyd sy'n ymwneud â diogelwch bwyd ac alergenau yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Yn ogystal, mae'r ASB yng Nghymru yn gyfrifol am labelu bwyd sy'n ymwneud â safonau cyfansoddiad bwyd a'r wlad tarddiad. Mae'r ASB yng Ngogledd Iwerddon yn gyfrifol am labelu bwyd sy'n ymwneud â safonau cyfansoddiad bwyd, y wlad tarddiad, a maeth<sup>26</sup>. Mae Defra yn gyfrifol am agweddau ar labelu bwyd, gan gynnwys cyfansoddiad a gwlad tarddiad, yn Lloegr.

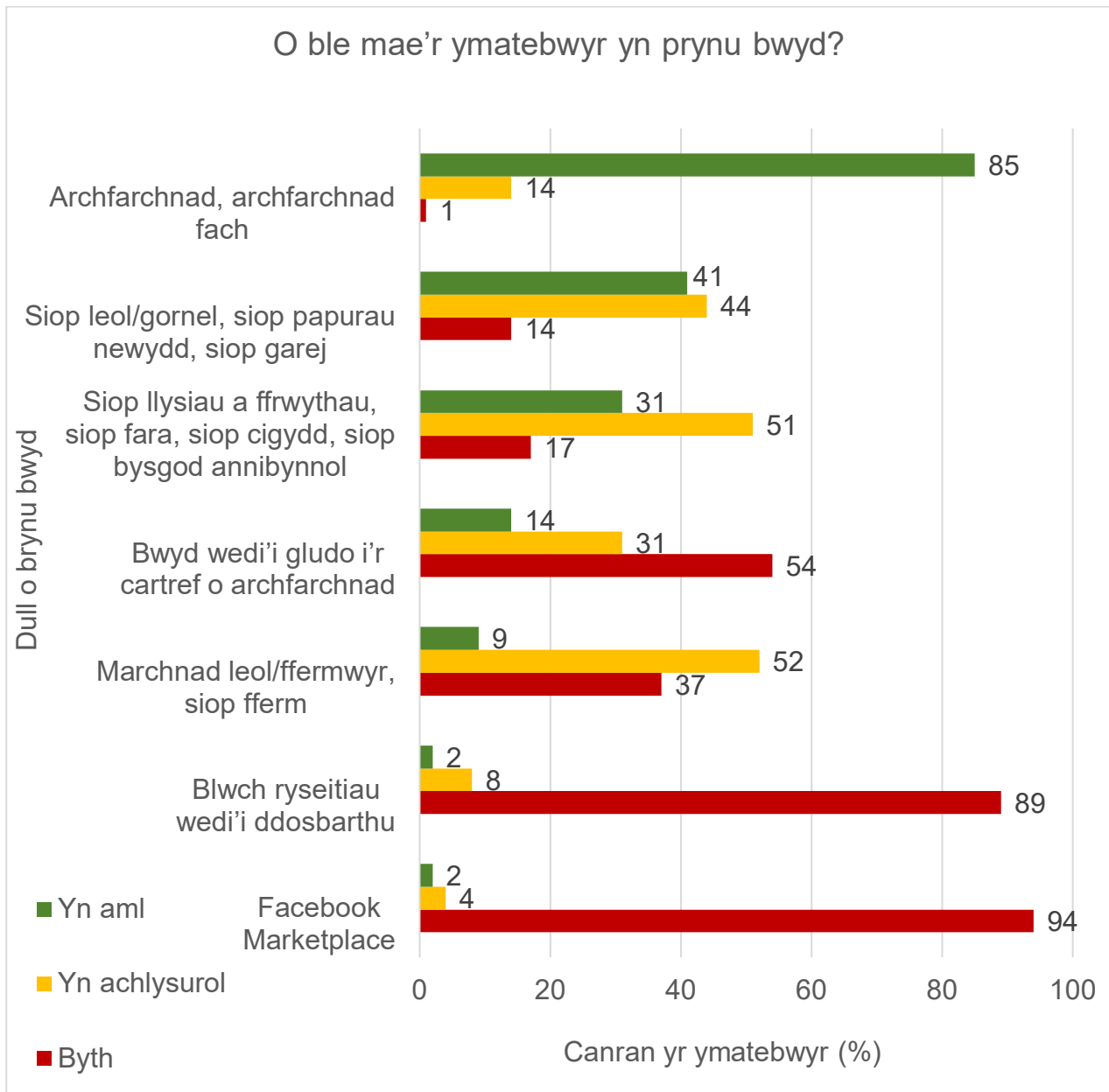
Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar brynu bwyd, yr hyn y mae'r ymatebwyr yn edrych amdano pan fyddan nhw'n siopa, a hyder o ran labelu alergenau.

---

<sup>26</sup> Mae safonau maeth a labelu bwyd maeth yn rhan o gylch gwaith yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn Lloegr a Llywodraeth Cymru yng Nghymru.

## Ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?

Ffigur 8. Gan amlaf, caiff bwyd ei brynu o archfarchnadoedd neu archfarchnadoedd bach.



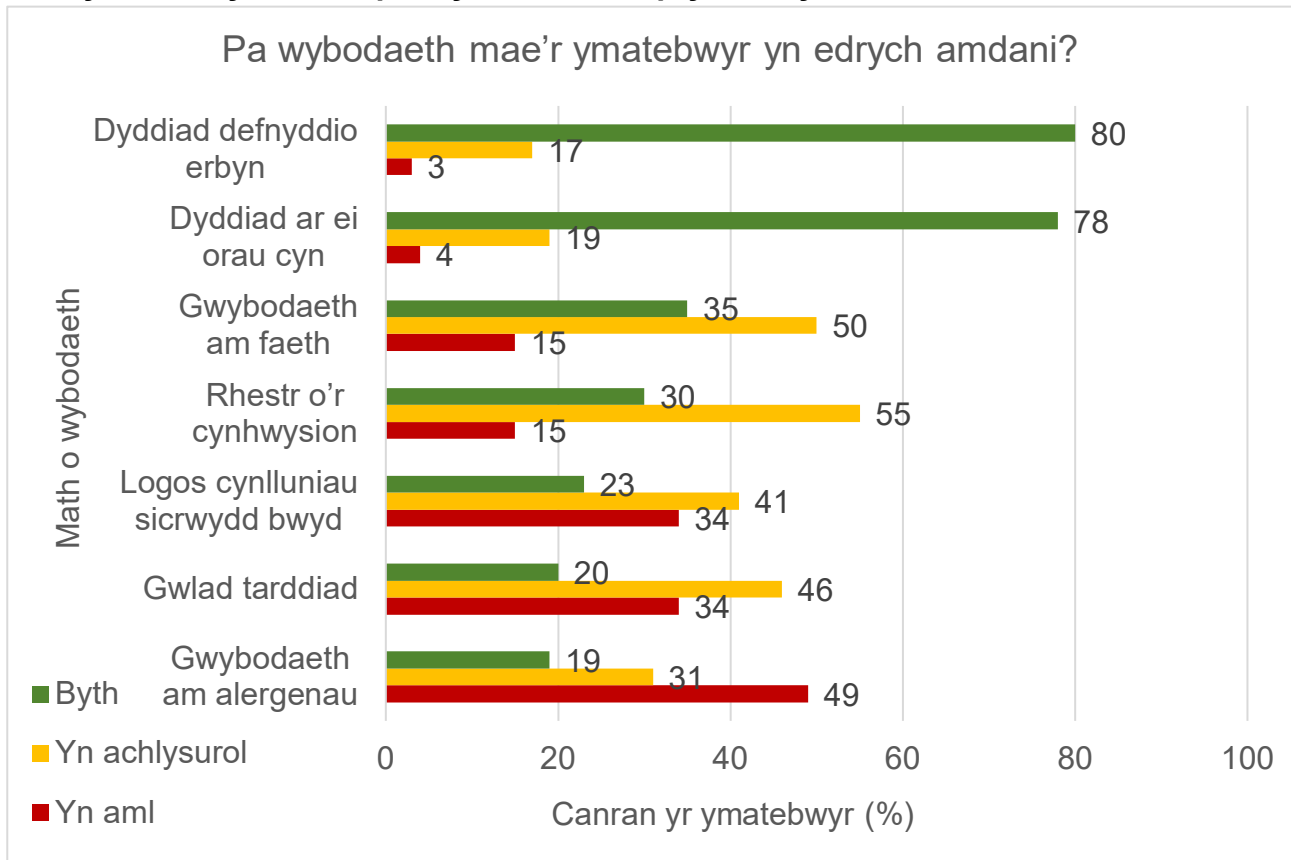
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud ble a pha mor aml maen nhw'n prynu bwyd. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod yn aml (h.y. 'tua unwaith yr wythnos' neu'n amlach) wedi prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach. Fel arfer, bydd yr ymatebwyr yn defnyddio siopau cyfleus (siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd, siopau garej) a siopau annibynnol (siopau llysiau a ffrwythau, cigyddion, pobyddion, gwerthwyr pysgod) yn achlysurol (h.y. '2-3 gwaith y mis' neu'n llai aml). Mae nifer fach o'r ymatebwyr (6%) wedi defnyddio Facebook Marketplace i brynu bwyd. Roedd 2% wedi defnyddio

Facebook Marketplace yn aml (h.y. 'tua unwaith yr wythnos' neu'n amlach), ac roedd 4% yn defnyddio Facebook yn achlysurol (h.y. '2-3 gwaith y mis' neu'n llai aml), (Ffigur 8)<sup>27</sup>.

## Beth mae'r ymatebwyr yn edrych amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd?

**Ffigur 9. Bydd yr ymatebwyr yn edrych ar yr wybodaeth 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' amlaf pan fyddan nhw'n prynu bwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

<sup>27</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi yn... A) Siopa am fwyd mewn archfarchnad (gan gynnwys archfarchnadoedd bach fel Metro/Local)? B) Siopa am fwyd mewn siopau ffrwythau a llysiau, siopau cig, siopau bara neu siopau pysgod annibynnol. C) Siopa am fwyd mewn siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd neu siopau garej? D) Cael bwyd wedi'i gludo i'ch cartref o archfarchnad? E) Siopa mewn marchnad leol, marchnad ffermwyr neu siop fferm? F) Cael blwch ryseitiau wedi'i ddsbarthu (fel Hello Fresh, Gousto)? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio (A=1%, B=1%, C\*, D=1%, E=2%, F=1%). Sylfaen = 5548, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n ysgwyddo o leiaf rywffaint o'r cyfrifoldeb dros siopa am fwyd ar gyfer eu haelwyd. Pwysig: Cyfeirir at 'Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos' fel 'aml'; cyfeirir at '2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis' fel 'achlysurol.'

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa wybodaeth maen nhw'n ei gwirio pan fyddan nhw'n prynu bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn aml (h.y. 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser') yn gwirio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' neu 'defnyddio erbyn' pan fyddan nhw'n prynu bwyd. Dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn gwirio'r wybodaeth am faeth, y rhestr gynhwysion, logos cynlluniau sicrwydd bwyd a'r wlad tarddiad yn achlysurol (h.y. 'tua hanner yr amser' neu'n llai aml). Yr wybodaeth am alergenau oedd yn cael ei gwirio leiaf aml (Ffigur 9)<sup>28</sup>. Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr ag o leiaf un alergedd neu anoddefiad bwyd (a gafodd ddiagnosis gan un o ymarferwyr y GIG/ymarferydd meddygol preifat) yn fwy tebygol (64%) o fod wedi gwirio gwybodaeth am alergenau pan fyddan nhw'n siopa am fwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi gwybod yn ddigymell am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw pan fyddan nhw'n dewis bwyd i'w brynu. Y nodwedd fwyaf cyffredin y soniodd yr ymatebwyr amdani pan fyddan nhw'n prynu bwyd yw'r pris (34%). Y nodweddion eraill y soniwyd amdany'n nhw'n fynych oedd ansawdd (26%), iechyd (22%), ffresni (22%), blas neu ymddangosiad (21%), dyddiadau 'defnyddio erbyn' (14%) a tharddiad y bwyd (11%)<sup>29</sup>.

Pan ofynnwyd iddyn nhw ddweud pa wybodaeth a ddefnyddir ganddyn nhw i farnu ansawdd bwyd o blith rhestr o opsiynau, dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn defnyddio ffresni (60%), ymddangosiad (45%), a blas (44%) amlaf i farnu ansawdd bwyd. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn defnyddio pris (31%), cynhwysion (30%), brand (23%), lles anifeiliaid (21%) a gwlad tarddiad (17%) i farnu ansawdd bwyd. Cynlluniau sicrwydd (11%), effaith amgylcheddol (9%) a chyfleustra (4%) a ddefnyddir leiaf gan yr ymatebwyr pan fyddan nhw'n barnu ansawdd bwyd<sup>30</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ffactorau, o blith nifer benodol o ffactorau, oedd yn bwysig iddyn nhw. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr ei bod yn bwysig cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr Prydain (Gogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon) (91%), prynu cig, wyau a

---

<sup>28</sup> Cwestiwn: Wrth siopa am fwyd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar... A) Dyddiadau 'defnyddio erbyn'? B) Dyddiadau 'ar ei orau cyn'? C) Y rhestr o'r cynhwysion? D) Gwybodaeth am alergenau? E) Gwybodaeth am faeth? F) Gwlad tarddiad (o ba wlad mae'n dod)? G) Logos cynlluniau sicrwydd bwyd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Bron bob amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod (A\*, B\*, C\*, D=1%, E\*, F=1%, G=2%). Sylfaen=5548, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n ysgwyddo o leiaf rywfaint o'r cyfrifoldeb dros siopa am fwyd ar gyfer eu haelwyd. Pwysig: Cyfeirir at 'Bob amser', 'Bron bob amser' fel aml, a 'Tua hanner yr amser', 'Weithiau' fel achlysurol.

<sup>29</sup> Cwestiwn: Beth sydd bwysicaf i chi pan rydych chi'n dewis pa fwydydd i'w prynu? Ymatebion: [testun agored]. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra. Mae ymatebion ychwanegol ar gael yn [y tablau data a'r ffeil ddata](#).

<sup>30</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei ddefnyddio i farnu ansawdd bwyd? (Dewiswch hyd at 3 ateb). Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Blas, Ymddangosiad, Gwlad tarddiad, Cyfleustra, Cynhwysion, Lles anifeiliaid, Ffresni, Cynlluniau sicrwydd, Brand, Pris, Effaith amgylcheddol, Arall (2%). Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel (92%) a phrynu bwyd nad yw'n cael effaith fawr ar yr amgylchedd (86%)<sup>31</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud pa mor aml maen nhw'n chwilio am wybodaeth am effaith bwyd ar yr amgylchedd ac am les anifeiliaid pan fyddan nhw'n siopa. Dywedodd 35% o'r ymatebwyr eu bod yn chwilio am wybodaeth am yr effaith ar yr amgylchedd pan fyddan nhw'n prynu bwyd. Dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid o leiaf y rhan fwyaf o'r amser<sup>32</sup>. Fodd bynnag, dim ond 31% o'r ymatebwyr oedd yn credu bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid<sup>33</sup>.

---

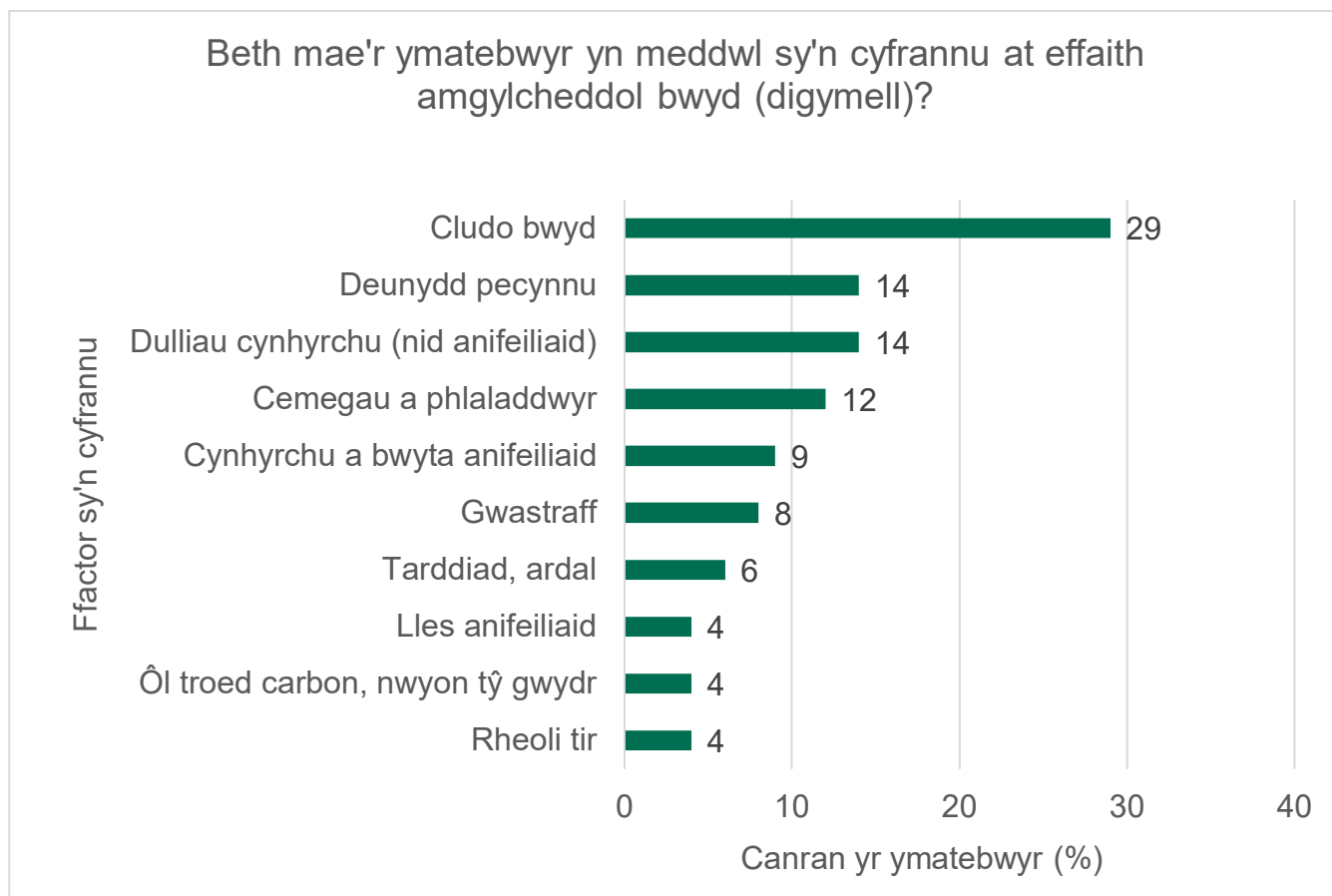
<sup>31</sup> Cwestiwn: Pa mor bwysig yw hi i chi eich bod... A) Yn cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd Prydain (Gogledd Iwerddon: y Deyrnas Unedig ac Iwerddon)? B) Yn prynu cig, wyau a llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel? C) Yn prynu bwyd sy'n cael effaith isel ar yr amgylchedd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Pwysig iawn, Ychydig yn bwysig, Ddim yn bwysig iawn, Ddim yn bwysig o gwbl, Ddim yn gwybod (A=3%, B=3%, C=4%). Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

<sup>32</sup> Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol... A) Chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid? B) Chwilio am wybodaeth am yr effaith ar yr amgylchedd?

Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod (A=5%, B=5%). Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

<sup>33</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau a ganlyn: Mae cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid. Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Cytuno'n gryf, Cytuno, Ddim yn cytuno nac yn anghytuno (34%), Anghytuno (20%), Anghytuno'n gryf (5%), Ddim yn gwybod (10%). Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

**Ffigur 10. Cludiant yw'r ffactor mwyaf cyffredin y credir ei fod yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd.**

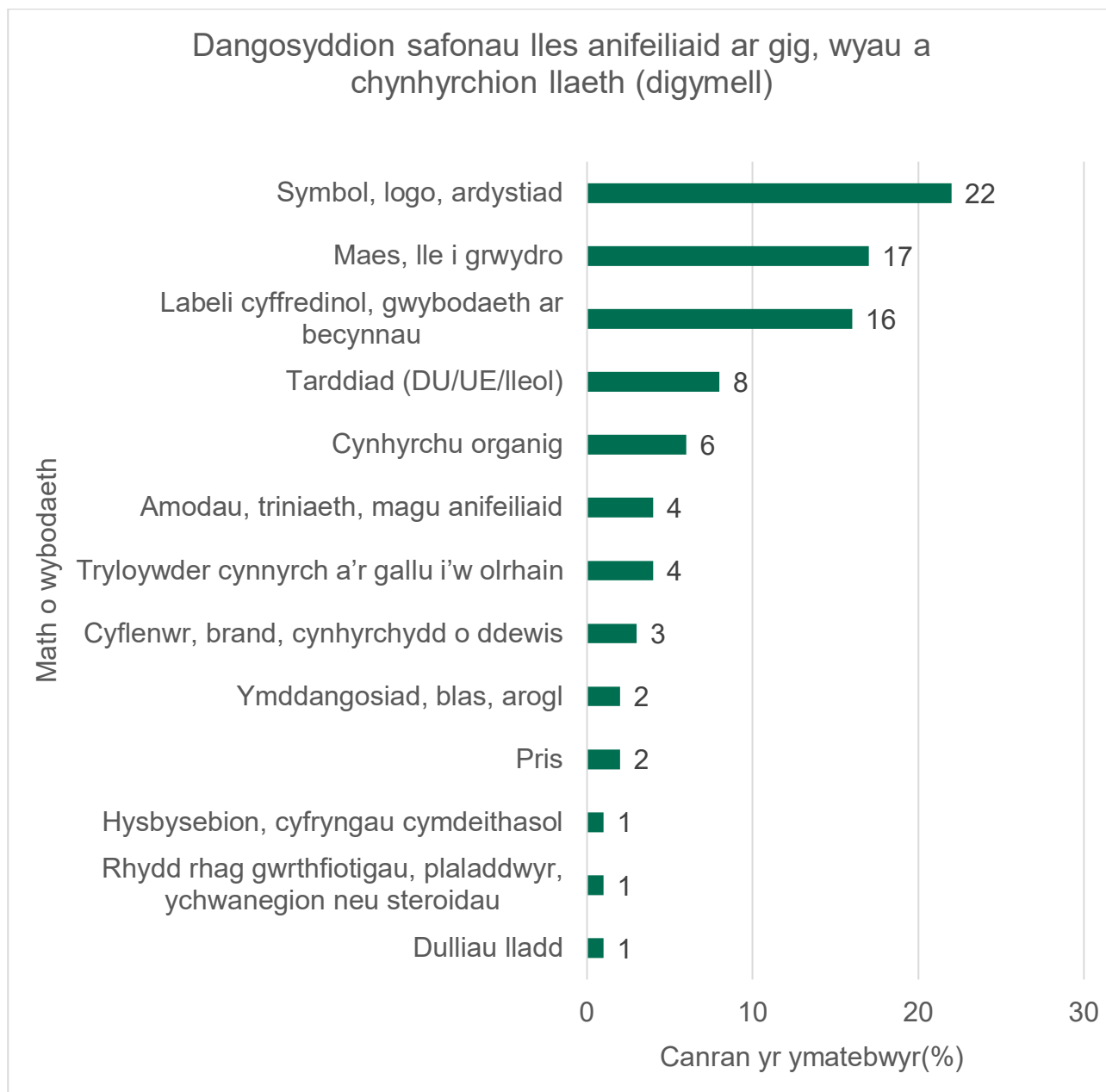


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi gwybod yn ddigymell am yr hyn maen nhw'n credu sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd. Y ffactor y cyfeiriwyd ato amlaf oedd cludo bwyd (29%). Awgrymwyd hefyd fod deunydd pecynnu (14%), dulliau cynhyrchu (14%), cemegau a phlaladdwyr (12%) hefyd yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd. Dywedodd llai o'r ymatebwyr fod cynhyrchu/bwyta anifeiliaid (9%) a gwastraff (8%) yn ffactorau sy'n cyfrannu at effaith bwyd ar yr amgylchedd. Dywedodd 40% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw'n gwybod beth sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd (Ffigur 10)<sup>34</sup>.

<sup>34</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra. Mae ymatebion ychwanegol ar gael yn [y tablau data a'r ffeil ddata](#).

**Ffigur 11. Gan amlaf, bydd yr ymatebwyr yn chwilio am symbolau, logos, neu ardystiadau i ddangos bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn bodloni safonau lles anifeiliaid uchel.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud beth fyddai'n dangos a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel, y dangosydd mwyaf cyffredin y soniwyd amdano oedd symbol, logo neu ardystiad (22%).

Dangosyddion eraill o safonau lles anifeiliaid y soniwyd amdany'n nhw oedd y termau 'maes' neu 'lle i grwydro' (17%), labeli cyffredinol neu wybodaeth ar becynnau (15%) a



tharddiad y cynnyrch (8%). Fodd bynnag, dywedodd 41% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n gwybod neu'n sicr beth oedd yn dynodi safonau lles anifeiliaid uchel, (Ffigur 11)<sup>35</sup>.

## Hyder o ran labelu alergenau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n mynd i siopa am fwyd ac yn ystyried rhywun ag alergedd neu anoddefiad bwyd pa mor hyderus oedden nhw fod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw adnabod bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol<sup>36</sup>. Yn gyffredinol, dywedodd 79% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir<sup>37</sup>.

Roedd hyder yn yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Maint yr aelwyd: roedd ymatebwyr ar aelwydydd un person (69%) yn llai tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd o'u cymharu â'r rhai sy'n byw ar aelwydydd mwy (e.e. 88% o'r rhai ar aelwydydd 4 person).
- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o fod wedi dweud bod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd o'u cymharu â'r rhai ag incwm is. Er enghraifft, dywedodd 84% o'r rheiny ag incwm o £19,000- £31,999 fod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd o'u cymharu â 72% o'r rheiny ag incwm o dan £19,000.

---

<sup>35</sup> Cwestiwn: Beth fyddai'n dangos i chi a oedd cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu gyda safonau uchel o ran lles anifeiliaid? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr. Pwysig: mae ymatebion ychwanegol ar gael yn [y tablau data a'r ffeil ddata](#). Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra. Disgrifiad llawn yr wybodaeth yn Ffigur 11 'Yn rhydd rhag gwrthfotigau, plaladdwyr, ychwanegion neu steroidau'.

<sup>36</sup> Disgwyliwr i adroddiad manylach am or-sensitifrwydd bwyd gael ei gyhoeddi ddiwedd 2021.

<sup>37</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod yr wybodaeth sydd ar labeli bwyd yn golygu y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn (9%), Ddim yn hyderus o gwbl (2%), Mae'n amrywio o le i le (5%), Ddim yn gwybod (5%). Sylfaen=3779, pob ymatebydd ar-lein sy'n siopa ac yn byw ar aelwyd lle mae gan rywun alergedd/anoddefiad, a phob ymatebydd drwy'r post sy'n dioddef adwaith corfforol gwael/annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr ymateb corfforol gwael/annymunol y gallen nhw ei achosi. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

- Cyfrifoldeb dros goginio: dywedodd 80% o'r ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio fod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd o'u cymharu â 70% o'r rhai nad ydyn nhw'n coginio.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oedden nhw o ran nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n prynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu gownter deli. Roedd yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd yn rhydd yn fwy hyderus o ran nodi'r bwydydd hyn pan fyddan nhw'n siopa mewn archfarchnad (74%), yn prynu bwyd o archfarchnad ar-lein (71%) ac yn siopa mewn siopau bwyd annibynnol (68%). Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr yn llai hyderus pan fyddan nhw'n prynu bwyd o farchnadoedd neu stondinau bwyd (56%)<sup>38</sup>.

---

<sup>38</sup> Cwestiwn: Wrth brynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd (e.e. mewn siop fara neu gownter deli), pa mor hyderus ydych chi y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Meddyliwch am fwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd o'r ffynhonnell a ganlyn ... A) Archfarchnadoedd (yn y siop). B) Archfarchnadoedd (ar-lein). C) Siopau bwyd annibynnol. D) Marchnadoedd/stondinau bwyd. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn (A=16%, B=19%, C=17%, D=30%), Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le (A=6%, B\*, C/D=9%), Ddim yn gwybod (A=3%, B=7%, C/D=5%). Sylfaen A=2716, B=2068, C=2534, D=2391, pob ymatebydd ar-lein sy'n siopa ac yn byw ar aelwyd lle mae gan rywun alergedd/anoddefiad, ac eithrio'r rhai a ddywedodd 'Dydw i ddim yn prynu bwyd oddi yma'/'Dydw i ddim yn prynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd'. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'. Cyfeirir at ymatebwyr sydd 'ddim yn hyderus iawn' a 'ddim yn hyderus o gwbl' fel rhai sydd 'ddim yn hyderus'.

# Pennod 5: Bwyta gartref

## Cyflwyniad

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

Mae Bwyd a Chi 2 yn gofyn cyfres o gwestiynau i'r ymatebwyr am eu gwybodaeth a'u hymddygiad o ran pum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalugi, a dyddiadau 'defnyddio erbyn'.

## Glanhau

Mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylai pawb olchi eu dwylo cyn iddyn nhw baratoi, coginio neu fwyta bwyd. Dywedodd mwyafrif (77%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd. Fodd bynnag, dywedodd 23% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (h.y. 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd<sup>39</sup>.

## Oeri

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

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

Pan ofynnwyd iddyn nhw beth yw'r tymheredd cywir tu mewn i oergell, dywedodd 65% o'r ymatebwyr y dylai fod yn is na 5 gradd Celsius, yn unol ag [argymhellion yr ASB](#). Fodd

---

<sup>39</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi'ch dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Dydw i ddim yn coginio, Ddim yn gwybod. Sylfaen=8803, pawb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd, a phawb a lenwodd yr holiaduron post, ac eithrio'r rheini a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd'.

bynag, dywedodd 14% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n gwybod beth yw'r tymheredd cywir tu mewn i oergell<sup>40</sup>.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (49%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (10%)<sup>41</sup>. O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 75% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, [yn unol ag argymhelliad yr ASB](#)<sup>42</sup>.

Roedd y tebygolrwydd y byddai ymatebwyr yn gwirio tymheredd eu hoergell yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (60%), cyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain (61%), a galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus (61%) yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell na myfyrwyr amser llawn (50%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa (56%) yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell na'r rhai nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd (45%).

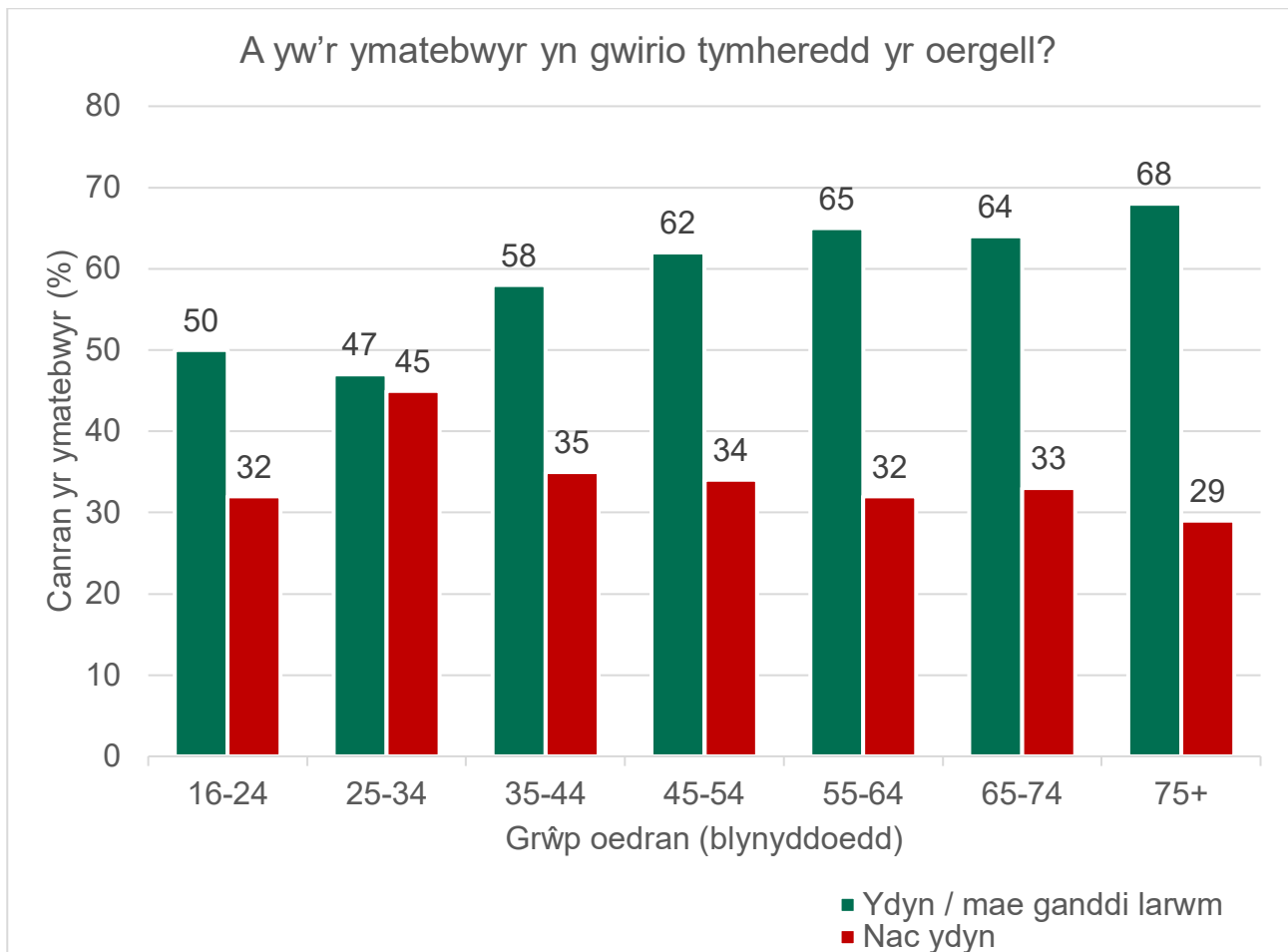
---

<sup>40</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl yw'r tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'ch oergell? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Llai na 0 gradd C (llai na 32 gradd F), Rhwng 0 a 5 gradd C (32 i 41 gradd F), Mwy na 5 ond llai nag 8 gradd C (42 i 46 gradd F) (18%), 8 i 10 gradd C (47 i 50 gradd F) (2%), Mwy na 10 gradd C (dros 50 gradd F) (1%), Arall\*, Ddim yn gwybod. Sylfaen=9304, yr holl ymatebwyr ag oergell.

<sup>41</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, byth yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Does dim angen i mi – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer. Sylfaen=9305, yr holl ymatebwyr ag oergell.

<sup>42</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi neu rywun arall yn eich cartref yn gwirio tymheredd yr oergell? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): O leiaf bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, unwaith yr wythnos, llai nag unwaith yr wythnos ond mwy nag unwaith y mis, unwaith y mis, bedair gwaith y flwyddyn (7%), 1-2 gwaith y flwyddyn (8%), byth (6%), ddim yn gwybod (4%). Sylfaen=4738, yr holl ymatebwyr lle mae rhywun yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

**Ffigur 12. Mae oedolion hŷn yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell nag oedolion iau. Er enghraifft, dywedodd 50% o'r ymatebwyr 16-24 oed eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o'u cymharu â 68% o'r rhai 75+ oed<sup>43</sup>, (Ffigur 12).

## Dadmer

Mae'r [ASB yn argymhell](#) bod bwyd yn cael ei ddadrewi yn yr oergell, neu, os nad yw hyn yn bosibl, mewn micro-don gan ddefnyddio'r gosodiad dadrewi. Cynghorir yr ymatebwyr i beidio â dadrewi bwydydd ar dymheredd yr ystafell.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ddulliau maen nhw'n eu defnyddio i ddadmer cig neu bysgod. Dywedodd oddeutu dau o bob pump (41%) o'r ymatebwyr eu bod yn dadrewi cig

<sup>43</sup> Efallai nad 100% fydd cyfanswm y canrannau a ddangosir oherwydd na ddangosir yr ymatebion "Ddim yn gwybod".

neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 5% eu bod yn defnyddio micro-don, yn unol â [chynghor yr ASB](#). Dywedodd llai na hanner yr ymatebwyr (46%) eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell, a dywedodd 6% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod mewn dŵr<sup>44</sup>.

## Coginio

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd. Dywedodd dros dri chwarter (77%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 23% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn<sup>45</sup>.

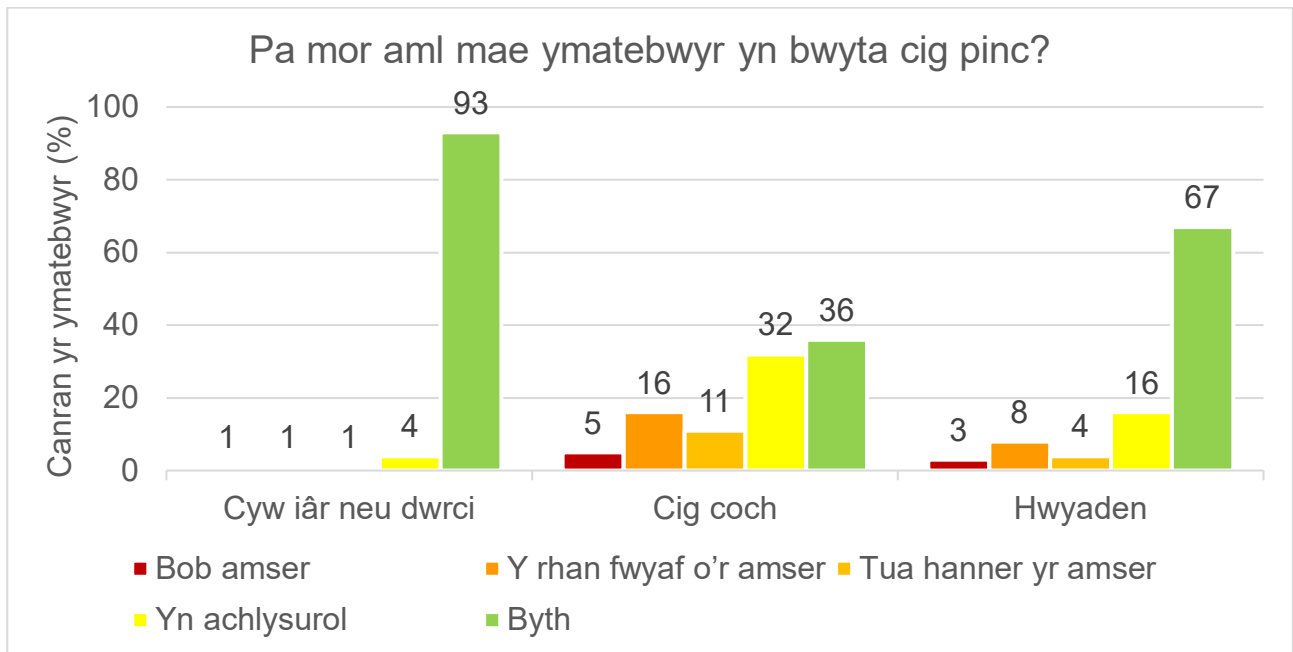
---

<sup>44</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Rhoi'r cig neu'r pysgod mewn dŵr, Gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell (e.e. ar yr arwyneb gwaith ar blât, mewn cynhwysydd neu yn ei ddeunydd pecynnu), Gadael y cig neu'r pysgod yn yr oergell, Dadrewi'r cig neu'r pysgod yn y micro-don, Rhyw ffordd arall (1%), Ddim yn gwybod (1%).

Sylfaen=6681, pawb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd, a phawb a lenwodd yr holiadur post am ddiogelwch bwyd sy'n dadrewi cig neu bysgod.

<sup>45</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen=8794, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur post, ac eithrio'r rhai a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio bwyd' a 'Heb ei nodi'.

**Ffigur 13. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr byth yn bwyta cig cyw iâr na thwrcki pinc.**



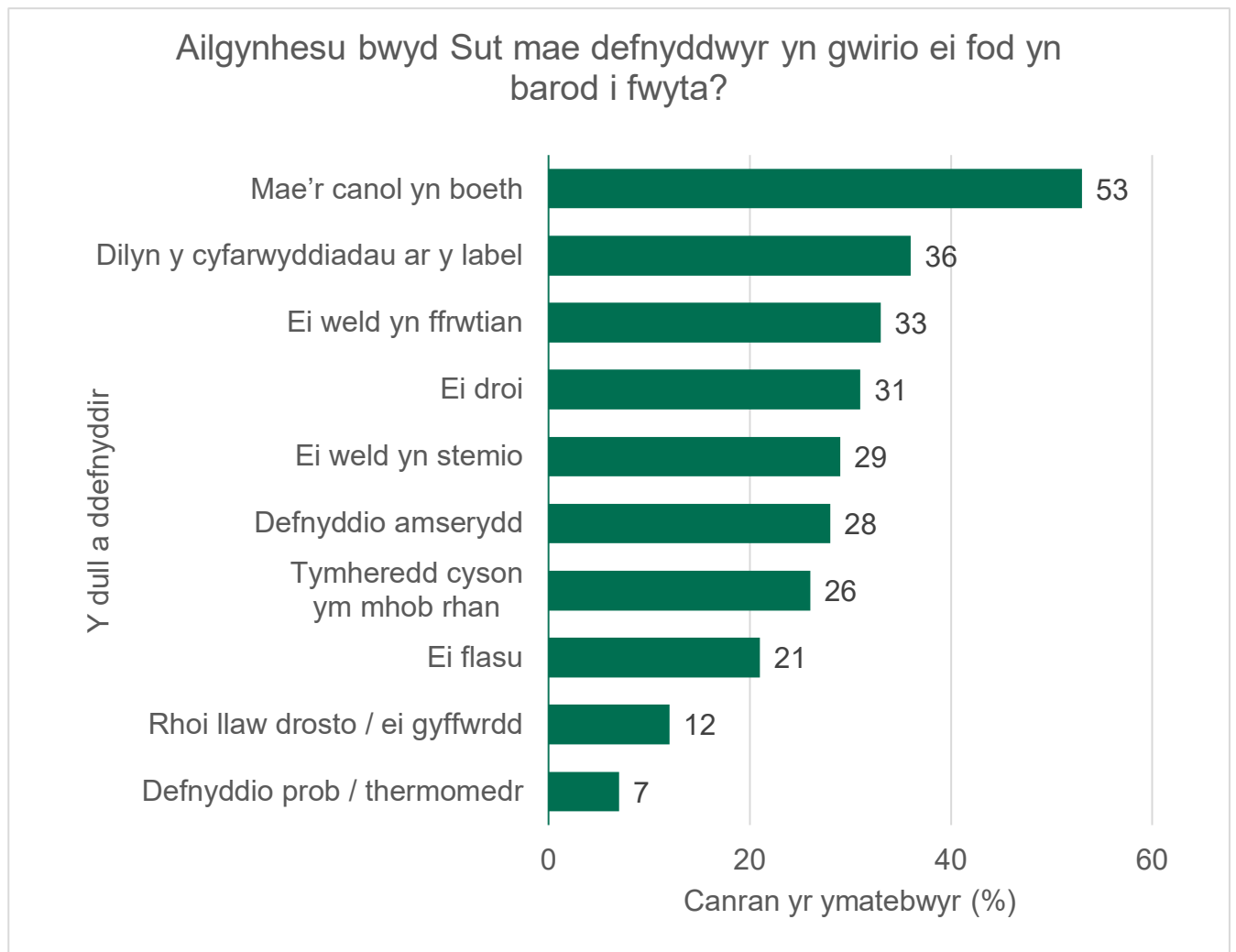
Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi: Cylch 1

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n bwyta gwahanol gigoedd pan fyddan nhw'n binc neu pan fydd y sudd yn binc, dywedodd y mwyafrif nad ydyn nhw byth yn bwyta cig cyw iâr neu dwrci (93%) na chig hwyaaden (67%) pan fydd yn binc neu pan fydd y sudd yn binc. Fodd bynnag, roedd nifer yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta cig coch (yn achlysurol o leiaf) pan fydd yn binc (64%) yn uwch na'r rhai a ddywedodd nad ydyn nhw byth yn bwyta cig coch pan fydd yn binc (36%), (Ffigur 13)<sup>46</sup>.

<sup>46</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? Bwyta... A) cyw iâr neu dwrci, B) cig coch, C) hwyaaden... pan fydd y cig yn binc neu'r suddoedd yn binc neu'n goch? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod (A=1%, B=1%, C=2%). Sylfaen A=8672, B=5329, C=4227, yr holl ymatebwyr ar-lein nad ydyn nhw'n figaniaid/pescatariaid/llysieuwyr sy'n bwyta'r math hwn o gig.

## Ailgynhesu

**Ffigur 14. Gwirio bod y canol yn boeth yw'r dull mwyaf cyffredin o wirio bod bwyd wedi'i ailgynhesu ac yn barod i'w fwyta.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maen nhw'n gwirio bod bwyd yn barod i'w fwyta pan fyddan nhw'n ei ailgynhesu. Y dull mwyaf cyffredin a gofnodwyd oedd gwirio bod y canol

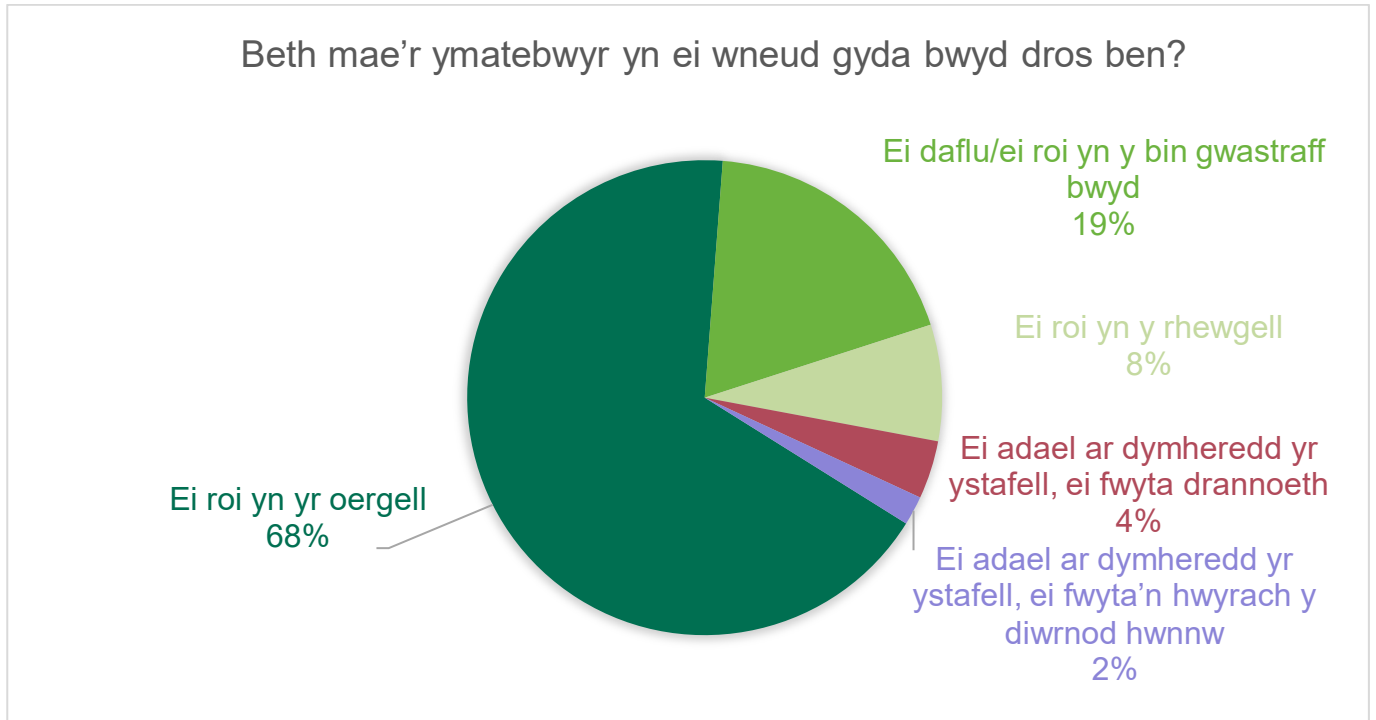


yn boeth (53%), a'r dull lleiaf cyffredin a gofnodwyd oedd defnyddio prob neu thermometr (7%), (Ffigur 14)<sup>47</sup>.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith bydden nhw'n ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (83%). Byddai 9% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dim ond 3% fyddai'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith<sup>48</sup>.

## Bwyd dros ben

**Ffigur 15. Fel arfer, caiff bwyd dros ben ei roi yn yr oergell.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi: Cylch 1

<sup>47</sup> Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut ydych chi'n gwybod pryd mae'n barod i'w fwyta? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Gallaf weld stêm yn dod ohono, Rwy'n ei flasgu, Rwy'n ei droi, Rwy'n gwirio bod y canol yn boeth, Rwy'n gwirio bod y tymheredd yn gyson ym mhob rhan, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio prob/thermometr, Rwy'n defnyddio amserydd i sicrhau ei fod wedi'i goginio am gyfnod penodol, Rwy'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y label, Dim un o'r uchod\*, Dydw i ddim yn gwirio\*, Dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd (6%). Sylfaen=8922, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a phawb a lenwodd yr holiadur post.

<sup>48</sup> Cwestiwn: Sawl gwaith fydddech chi'n ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Ddim o gwbl (4%), Unwaith, Dwywaith, Mwy na dwywaith, Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen=8600, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol, a phawb a lenwodd yr holiadur post.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth maen nhw fel arfer yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod yn rhoi'r bwyd dros ben yn yr oergell (68%). Dywedodd rhai ymatebwyr eu bod yn taflu'r bwyd dros ben neu'n ei roi mewn bin bwyd (19%). Dywedodd cyfran fach o'r ymatebwyr eu bod yn gadael unrhyw fwyd dros ben ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta naill ai'r diwrnod hwnnw (2%) neu drannoeth (4%), (Ffigur 15)<sup>49</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell nodi pa mor fuan ar ôl ei goginio bydden nhw fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell. Dywedodd llawer o'r ymatebwyr eu bod fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn 1 awr (35%) neu 1-2 awr ar ôl ei goginio (41%). Mae llai nag un rhan o bump (17%) o'r ymatebwyr yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar ôl mwy na dwy awr, a dim ond 6% fyddai'n rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar unwaith<sup>50</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n rhoi bwyd dros ben yn yr oergell am ba hyd bydden nhw'n cadw'r bwyd dros ben. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr y bydden nhw'n bwyta'r bwyd dros ben o fewn 2 ddiwrnod (71%) neu o fewn 3-5 diwrnod (21%), a dim ond 1% fyddai'n bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy<sup>51</sup>.

## Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [sut i atal croeshalogi](#). Mae croeshalogi bacterol fwyaf tebygol o ddigwydd pan fydd bwyd amrwd yn cyffwrdd â bwyd parod i'w fwyta, offer neu arwynebau, neu'n diferu arnyn nhw.

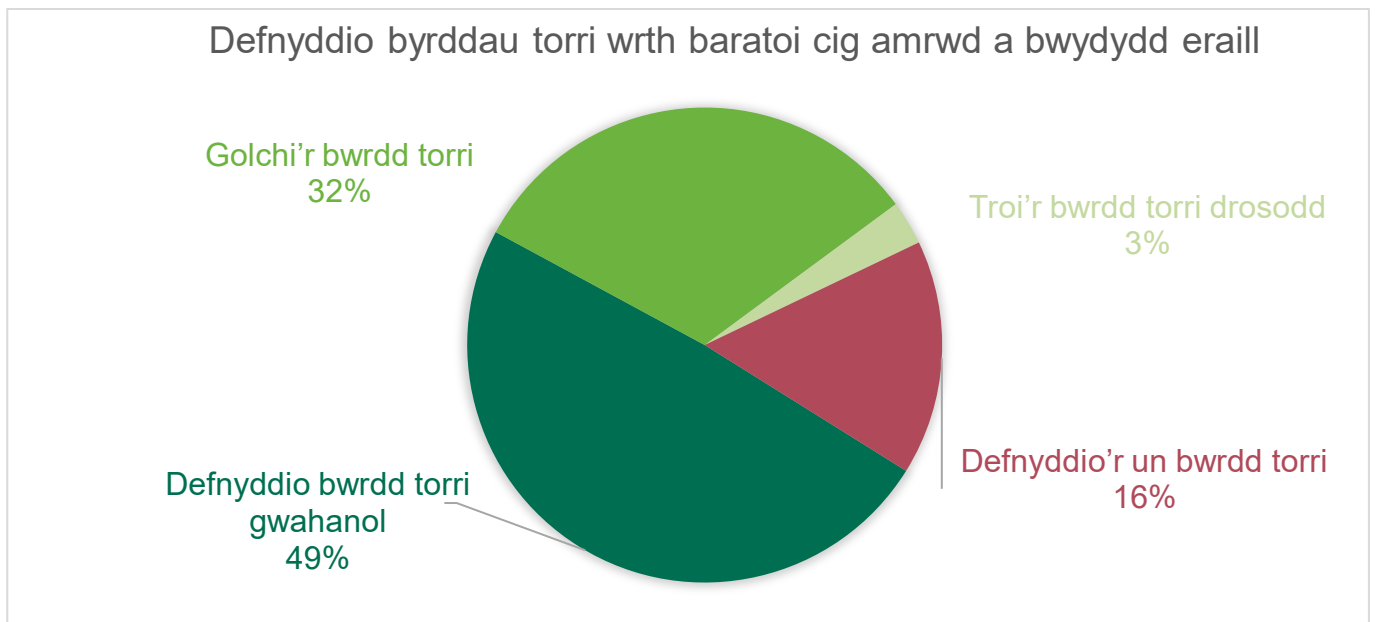
---

<sup>49</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei wneud fel arfer gydag unrhyw fwyd dros ben ar ôl pryd bwyd? Ymatebion: Rwy'n ei daflu neu'i roi yn y bin gwastraff bwyd, Rwy'n ei adael ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta yn hwyrach yr un diwrnod, Rwy'n ei adael ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta drannoeth, Rwy'n ei roi yn yr oergell, Rwy'n ei roi yn y rhewgell. Sylfaen=6973, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rhai a lenwodd yr holiadur post am ddiogelwch bwyd, ac eithrio'r rhai nad oes ganddyn nhw fwyd dros ben.

<sup>50</sup> Cwestiwn: Pa mor fuan ar ôl coginio ydych chi fel arfer yn rhoi unrhyw fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Yn syth ar ôl coginio, O fewn awr ar ôl coginio, 1 - 2 awr ar ôl coginio, Mwy na 2 awr ar ôl coginio, Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen=5171, yr holl ymatebwyr ar-lein a phawb a lenwodd yr holiadur post am ddiogelwch bwyd sy'n gadael bwyd dros ben mewn oergell neu rhewgell.

<sup>51</sup> Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta unrhyw fwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Yr un diwrnod, O fewn 1-2 ddiwrnod, O fewn 3-5 diwrnod, Mwy na 5 diwrnod yn ddiweddarach, Mae'n amrywio gormod (3%), Ddim yn gwybod (3%). Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr.

**Ffigur 16. Fel arfer, defnyddir byrddau torri gwahanol wrth baratoi cig amrwd a bwydydd eraill.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sut maen nhw'n defnyddio byrddau torri pan fyddan nhw'n paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr (49%) eu bod yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, a dywedodd 32% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd 16% o'r ymatebwyr eu bod yn defnyddio'r un bwrdd torri (heb ei olchi), a dywedodd cyfran fach (3%) eu bod yn troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill (Ffigur 16)<sup>52</sup>.

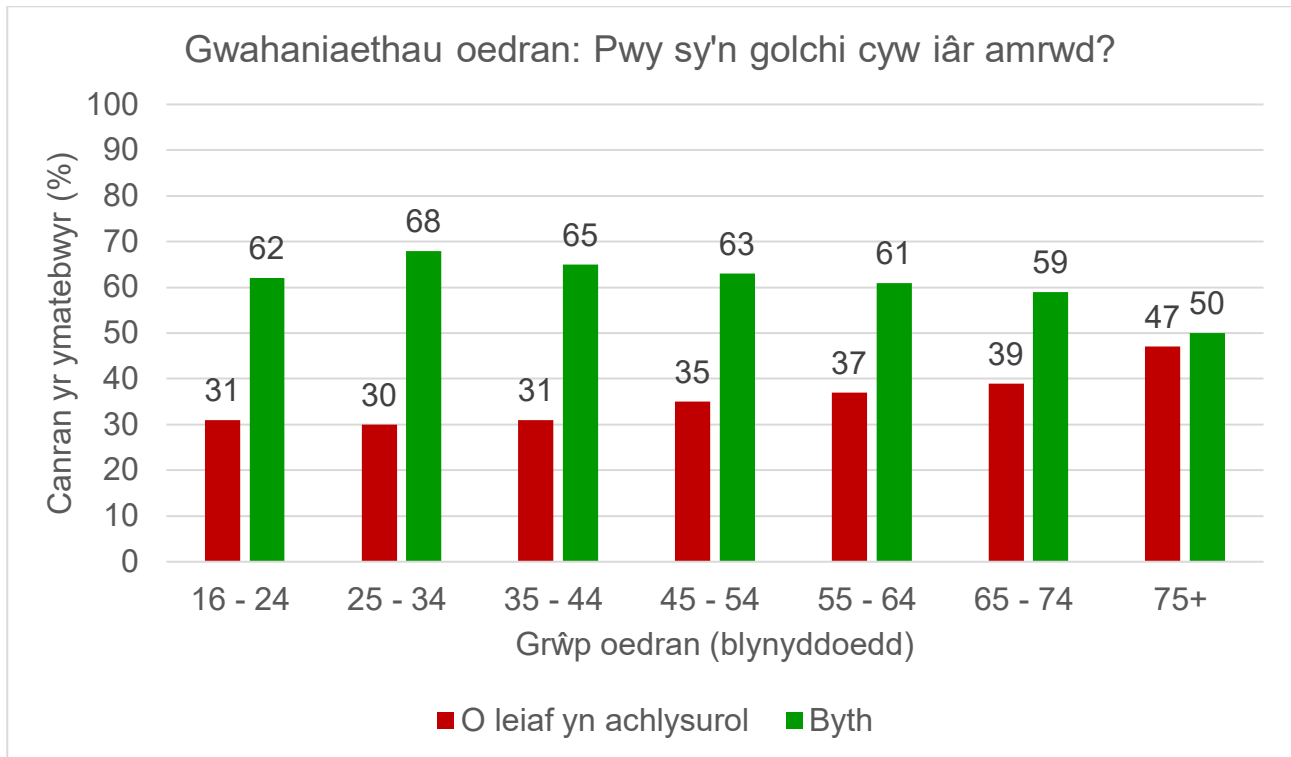
Mae'r ASB yn argymhell na ddylai'r ymatebwyr [olchi cig amrwd](#). O olchi cig amrwd, gall ledaenu bacteria niweidiol ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

---

<sup>52</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn defnyddio byrddau torri pan fyddwch chi'n paratoi pryd gyda chig amrwd? Ymatebion: Rwy'n defnyddio bwrdd torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill (heb olchi'r bwrdd). Sylfaen=6442, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi bwyd a choginio ac yn defnyddio byrddau torri ac yn coginio cig, a phawb a lenwodd yr holiadur am ddiogelwch bwyd ac sy'n defnyddio byrddau torri ac yn coginio cig.

Dyweddod dros hanner yr ymatebwyr (62%) nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd<sup>53</sup>, tra mae 35% o'r ymatebwyr yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf yn achlysurol<sup>54</sup>.

**Ffigur 17. Mae oedolion hŷn yn golchi cyw iâr yn amlach na grwpiau oedran eraill.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi: Cylch 1

Dyweddod ymatebwyr 75+ oed (47%) yn fwy aml eu bod yn golchi cyw iâr (o leiaf yn achlysurol) o'i gymharu â grwpiau oedran eraill (e.e. 31% o'r rhai 16-24 oed) (Ffigur 17).

<sup>53</sup> Mae golchi cyw iâr yn debygol o gynyddu'r risg o ledaenu *Campylobacter* yn y gegin, fel y trafodwyd yn [adroddiad y Pwyllgor Cyngori ar Ddiogelwch Microbiolegol Bwyd](#).

<sup>54</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? Golchi cyw iâr amrwd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod (3%). Sylfaen=8922, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a phawb a lenwodd yr holiadur post.

Y rhesymau mwyaf cyffredin a nodwyd gan ymatebwyr dros olchi cyw iâr amrwd oedd er mwyn glanhau'r cig (e.e. i gael gwared â llysnafedd, sudd, neu waed), (53%), neu am resymau diogelwch bwyd (e.e. i ladd neu gael gwared â bacteria), (30%)<sup>55</sup>.

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

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maen nhw'n storio cig a dofednod yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (68%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (48%). Dywedodd bron i draean yr ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil (31%) neu mewn cynhwysydd wedi'i selio (31%), gyda llai yn cadw'r cynnyrch ar blât (15%)<sup>56</sup>.

Mae'r ffordd mae'r ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o storio cig amrwd ar wahân i fwydydd wedi'u coginio nag ymatebwyr iau. Er enghraifft, dywedodd 55% o'r rhai 75+ oed eu bod yn storio cig amrwd ar wahân i fwydydd wedi'u coginio o'u cymharu â 35% o'r rhai 25-34 oed.
- Statws cyflogaeth: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi ymddeol (58%) yn fwy tebygol o storio cig amrwd ar wahân i fwydydd wedi'u coginio na'r rhai a oedd yn gweithio (46%) neu ddim yn gweithio (42%).
- NS-SEC: roedd myfyrwyr amser llawn (36%) a'r rheiny sydd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir neu sydd erioed wedi gweithio (38%) yn llai tebygol o storio cig amrwd ar wahân i fwydydd wedi'u coginio nag ymatebwyr mewn llawer o'r grwpiau galwedigaethol (e.e. 55% o'r ymatebwyr mewn galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus).

---

<sup>55</sup> Cwestiwn: Pam ydych chi'n golchi cyw iâr amrwd? Ymateb = [testun agored]. Sylfaen=1609, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd ac yn golchi cyw iâr amrwd, a phawb a lenwodd yr holiaduron post ac sy'n golchi cyw iâr amrwd. Pwysig: Mae ymatebion ychwanegol ar gael yn [y tablau data a'r ffeil ddata](#). Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos MORI – gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion.

<sup>56</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: I ffwrdd oddi wrth fwyd wedi'i goginio, Wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil, Mewn cynhwysydd wedi'i selio, Yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol, Ar blât, Dydw i ddim yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, Does gen i ddim oergell\*, Ddim yn gwybod. Sylfaen=8503, Yr holl ymatebwyr ac eithrio'r rhai nad ydyn nhw'n prynu/storio cig/dofednod, nad ydyn nhw'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddyn nhw oergell neu sydd ddim yn gwybod.

- Grŵp ethnig: Dywedodd 49% o'r ymatebwyr gwyn eu bod yn storio cig amrwd ar wahân i fwydydd wedi'u coginio o'u cymharu â 35% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.

Dywedodd bron i ddau draean (65%) yr ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, fel y mae'r ASB yn ei argymhell. Fodd bynnag, dywedodd 12% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, dywedodd 6% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell, a dywedodd 20% eu bod yn eu storio lle bynnag y mae lle yn yr oergell<sup>57</sup>.

Roedd y man lle mae'r ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Rhywedd: dywedodd 70% o'r ymatebwyr benywaidd eu bod yn storio cig ar waelod yr oergell o'u cymharu â 59% o'r ymatebwyr gwrywaidd.
- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr 45-64 oed (71% o'r rhai 45-54, 70% o'r rhai 55-64 oed) yn fwy tebygol o storio cig amrwd ar waelod yr oergell nag ymatebwyr 16-24 oed (56%) a 75+ oed (58%).
- Grŵp ethnig: dywedodd 66% o'r ymatebwyr gwyn eu bod yn storio cig amrwd ar waelod yr oergell o'u cymharu â 42% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr ym mwyafrif y grwpiau galwedigaethol (e.e. 74% o'r rhai mewn galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn storio cig amrwd ar waelod yr oergell na myfyrwyr amser llawn (48%). Roedd myfyrwyr amser llawn (32%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn storio cig amrwd lle bynnag y mae lle yn yr oergell o'u cymharu â'r rhai mewn grwpiau galwedigaethol (e.e. 12% o'r rhai mewn galwedigaethau lled-ailadroddus ac ailadroddus).

## Dyddiadau 'defnyddio erbyn'

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

---

<sup>57</sup> Cwestiwn: Ble yn yr oergell ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Lle bynnag mae lle, Ar silff uchaf yr oergell, Yng nghanol yr oergell, Ar waelod yr oergell, Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen=8363, yr holl ymatebwyr sy'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, ac eithrio'r rhai nad ydyn nhw'n prynu cig/dofednod, nad ydyn nhw'n eu storio yn yr oergell, neu nad oes ganddyn nhw oergell.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Yn unol ag [argymhellion yr ASB](#), dywedodd 71% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd 11% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach<sup>58</sup>.

Roedd dealltwriaeth bod dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr 25-74 oed (e.e. 76% o'r rhai 45-54 oed) yn fwy tebygol o nodi bod dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach na'r rhai 75+ oed (61%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr ym mwyafrif y grwpiau galwedigaethol (e.e. 75% o'r rhai mewn galwedigaethau canolradd) a myfyrwyr amser llawn (69%) yn fwy tebygol o nodi bod dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach na'r rhai sydd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir neu nad ydyn nhw erioed wedi gweithio (58%).

Dywedodd bron i ddwy ran o dair (64%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd. Dywedodd traean (33%) o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' o leiaf yn achlysurol, a dim ond 2% a ddywedodd na fyddan nhw byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'<sup>59</sup>.

Roedd ymlyniad wrth ddyddiadau 'defnyddio erbyn' yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

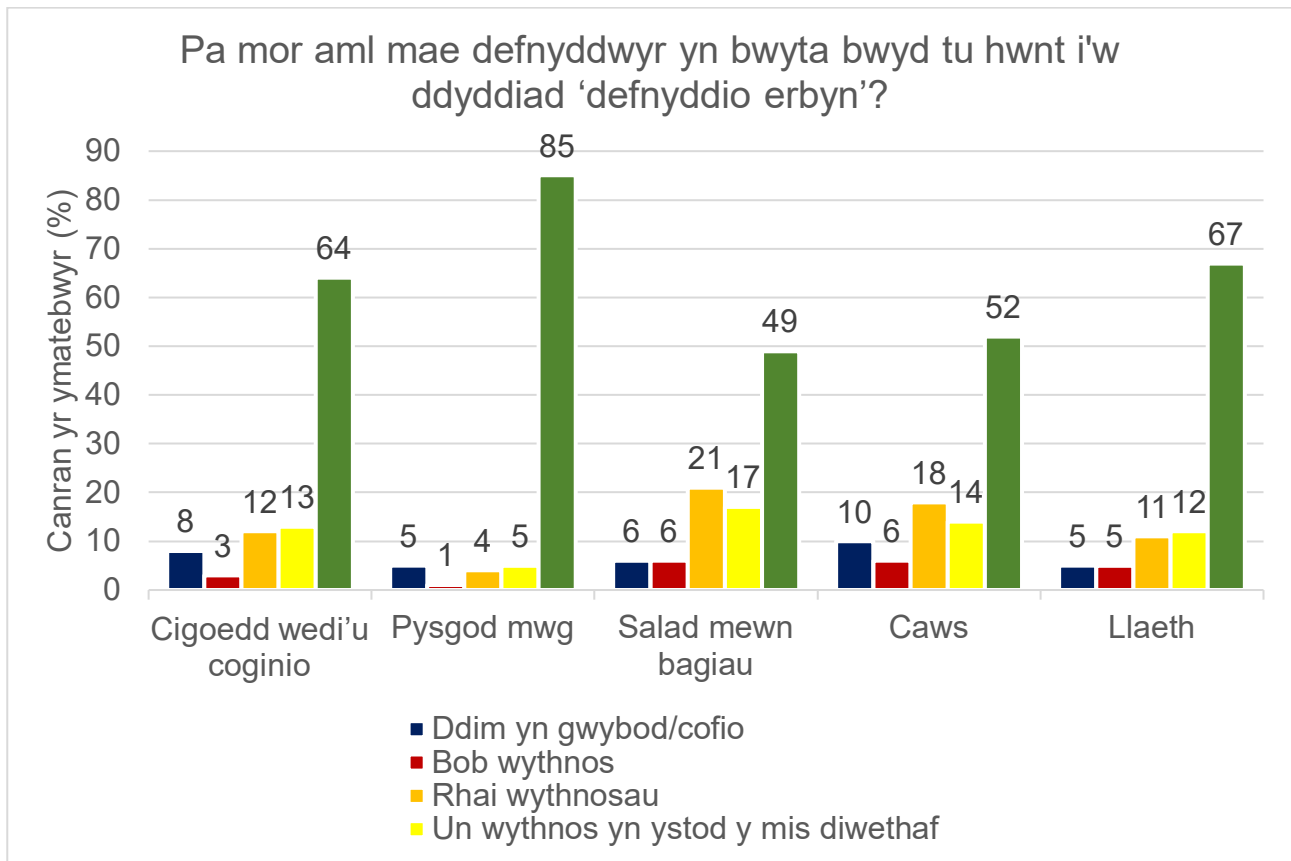
- Cyfrifoldeb dros goginio: dywedodd 65% o'r rhai a oedd yn gyfrifol am goginio eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd o'u cymharu â 48% o'r rhai nad ydyn nhw byth yn coginio.
- Cyfrifoldeb dros siopa: dywedodd 64% o'r rhai a oedd yn gyfrifol am siopa eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd o'u cymharu â 50% o'r rhai nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd.

---

<sup>58</sup> Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos pan nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Dyddiad 'gwerthu erbyn' (2%), Dyddiad 'arddangos tan' (1%), Pob un o'r rhain (4%), Mae'n dibynnu (3%), Dim un o'r rhain (3%), Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr.

<sup>59</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan ydych chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Mae'n amrywio gormod (1%), Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd (1%), Ddim yn gwybod\*. Sylfaen=8922, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a phawb a lenwodd yr holiadur post.

**Ffigur 18. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml, os o gwbl, maen nhw'n bwyta rhai bwydydd tu hwnt i'r dyddiad 'defnyddio erbyn'. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad oedden nhw byth yn bwyta cigoedd wedi'u coginio (64%), pysgod mwg (85%), caws (52%), salad mewn bagiau (49%) na llaeth (67%) tu hwnt i'r dyddiad 'defnyddio erbyn'. I'r gwrthwyneb, dywedodd rhai o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta'r bwydydd hynny ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Er enghraifft, roedd bron i hanner yr ymatebwyr wedi bwyta salad mewn bagiau tu hwnt i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' (6% bob wythnos, 21% rai wythnosau ac 17% wythnos yn unig yn ystod y mis diwethaf) (Ffigur 18)<sup>60</sup>.

<sup>60</sup> Cwestiwn: Yn ystod y mis diwethaf, a wnaethoch chi fwyta unrhyw un o'r bwydydd a ganlyn a oedd wedi mynd heibio i'r dyddiad 'defnyddio erbyn'? A) Cigoedd wedi'u coginio B) Pysgod mwg C) Salad mewn bagiau D) Caws E) Llaeth. Ymatebion: Do, digwyddodd hyn bob wythnos. Do, digwyddodd hyn rai wythnosau ond nid bob wythnos. Do, digwyddodd hyn wythnos yn unig yn ystod y mis diwethaf. Na, byth. Ddim yn gwybod. Mae'n well gen i beidio â dweud. Sylfaen A=6771, B=5439, C=6477, D=7198, E=7244, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rhai a lenwodd yr holiadur post a oedd yn cynnwys y modiwl diogelwch bwyd sydd wedi bwyta/yfed y rhain yn ystod y mis diwethaf.



Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi beth maen nhw'n ei wneud gyda bwyd sydd ar fin mynd heibio i'r dyddiad 'defnyddio erbyn'. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod naill ai'n bwyta (38%) neu'n rhewi (26%) bwyd cyn iddo gyrraedd ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn ei daflu (13%) neu'n ei fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (8%)<sup>61</sup>.

## Gwybodaeth 'bwyta o fewn'

Ar labeli rhai bwydydd, ceir cyfarwyddiadau sy'n cynghori y dylid bwyta'r bwyd cyn pen ychydig ddyddiau ar ôl ei agor. Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n dilyn yr argymhelliad hwn. Dywedodd llai na thraean (27%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar becynnau. Fodd bynnag, dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr (73%) nad ydyn nhw bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar becynnau<sup>62</sup>.

Roedd ymlyniad wrth y cyfarwyddiadau i fwyta bwyd o fewn cyfnod penodol yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd oedolion iau yn llai tebygol o ddilyn y cyfarwyddiadau i fwyta bwyd o fewn cyfnod penodol nag oedolion hŷn. Er enghraifft, dywedodd 19% o'r ymatebwyr 25-34 oed eu bod wedi dilyn y cyfarwyddiadau i fwyta bwyd o fewn cyfnod penodol o'u cymharu â 39% o'r rhai 75+ oed.
- Maint yr aelwyd: roedd ymatebwyr sy'n byw ar aelwydydd un person (34%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn dilyn y cyfarwyddiadau i fwyta bwyd o fewn cyfnod penodol na'r rheiny ar aelwydydd dau i bedwar person (e.e. 21% o'r rhai ar aelwydydd tri pherson).
- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn dilyn y cyfarwyddiadau i fwyta bwyd o fewn cyfnod penodol na'r rhai ag incwm uwch. Er enghraifft, dywedodd 39% o'r rhai ag incwm o lai nag £19,000 eu bod

---

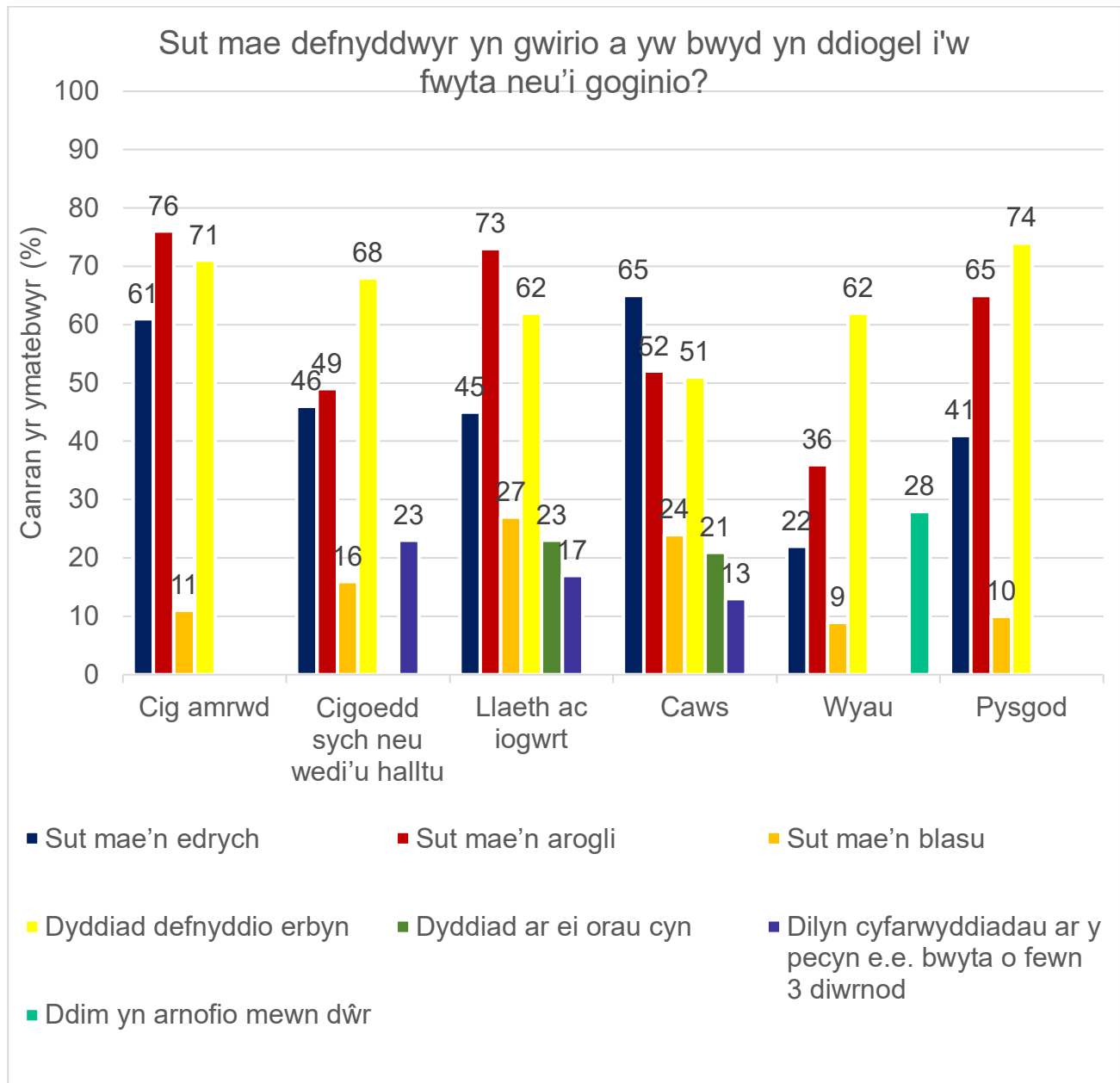
<sup>61</sup> Cwestiwn: Pan fydd bwyd rydych chi wedi'i brynu ar fin mynd heibio i'r dyddiad 'defnyddio erbyn', pa un o'r canlynol ydych chi'n ei wneud fel arfer? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Rwy'n ei fwyta erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', Rwy'n ei rewi erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', Rwy'n ei daflu (ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'), Rwy'n ei gadw a'i fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', Mae'n amrywio gormod i ddweud (14%), Dydw i ddim yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' (1%).

Sylfaen=9319, yr holl ymatebwyr.

<sup>62</sup> Cwestiwn: Mae gan rai bwydydd gyfarwyddiadau i fwyta'r bwyd cyn pen ychydig ddyddiau ar ôl ei agor ar y label (e.e. "bwyta o fewn 3 diwrnod ar ôl ei agor"). Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd sy'n dweud wrthyfch am ba hyd y dylid storio bwyd ar ôl ei agor? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser (40%), Tua hanner yr amser (14%), Weithiau (14%), Byth (5%), Ddim yn gwybod\*. Sylfaen=8922, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a phawb a lenwodd yr holiadur post.

yn dilyn y cyfarwyddiadau i fwyta bwyd o fewn cyfnod penodol o'u cymharu ag 16% o'r rheiny ag incwm o £32,000- £63,999.

**Ffigur 19. Roedd y dulliau a ddefnyddir i wirio a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu'i goginio yn amrywio yn ôl y math o fwyd.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maen nhw'n gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu'u goginio. Roedd y dull a ddefnyddir gan yr ymatebwyr i asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu'i goginio yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Arogl oedd y dull a ddefnyddir amlaf i asesu cig amrwd (76%) a llaeth ac iogwrt (73%). Gan amlaf, roedd yr ymatebwyr yn dibynnu ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' i asesu pysgod (74%), wyau (62%) a chigoedd sych neu wedi'u halltu (68%). Roedd caws yn cael ei asesu'n weledol

gan amlaf (65%) (Ffigur 19)<sup>63</sup>. Ar draws yr holl fwydydd y gofynnwyd amdanyn nhw, y dyddiad 'defnyddio erbyn' oedd y dull a ddefnyddir fwyaf cyson i asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu'i goginio.

---

<sup>63</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n gwybod a yw'n ddiogel bwyta neu goginio...? A) Cig amrwd fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod, B) Llaeth ac iogwrt, C) Caws, D) Wyau, E) Pysgod (nid pysgod cregyn), F) Cigoedd sych neu wedi'u halltu. (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Sut mae'n edrych; sut mae'n arogl; sut mae'n blasu; dyddiad 'defnyddio erbyn'; dyddiad 'ar ei orau cyn'; B/C/F - dilyn cyfarwyddiadau ar becynnau e.e. bwyta o fewn 3 diwrnod ar ôl agor; D - Nid yw'n arnofio mewn dŵr. Sylfaen A=6911, B=7351, C= 7282, D=7212, E=6048, F=2957. A/F= yr holl ymatebwyr ar-lein nad ydyn nhw'n figaniaid, yn llysieuwyr nac yn pescatariaid, a phawb a lenwodd yr holiadur post am ddiogelwch bwyd, ac eithrio'r rhai nad ydyn nhw'n bwyta/coginio ... A) Cig amrwd fel cig eidion, cig oen neu ddofednod, F) Cigoedd sych neu gigoedd wedi'u halltu. B/C/D=yr holl ymatebwyr ar-lein nad ydyn nhw'n figaniaid, a phawb a lenwodd yr holiadur post am ddiogelwch bwyd, ac eithrio'r rhai nad ydyn nhw'n bwyta nac yn coginio ... B) Llaeth neu iogwrt, C) Caws, D) Wyau, E) Pysgod (ac eithrio'r rhai nad ydyn nhw'n bwyta/coginio pysgod nad ydyn nhw'n bysgod cregyn), F) Cig sych/wedi'i halltu.

# Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

## Cefndir

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

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

## Methodoleg

Comisiynir arolwg Bwyd a Chi 2 gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Cynhelir y gwaith maes gan Ipsos MORI. Cynhelir arolwg Bwyd a Chi 2 ddwywaith y flwyddyn. Cynhaliwyd gwaith maes Cylch 1 rhwng 29 Gorffennaf 2020 a 6 Hydref 2020.

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

[Defra](#) yw'r adran yn llywodraeth y DU sy'n gyfrifol am gefnogi'r diwydiant bwyd a ffermio ac am gynnal economi ffyniannus. Mae Defra yn chwarae rôl bwysig o ran y bwydydd y mae pobl yn eu bwyta. Mae Defra yn gweithio yn Lloegr yn unig ond mae'n cydweithio'n agos â gweinyddiaethau Cymru a Gogledd Iwerddon ymhlith eraill. Cyd-ariannodd Defra gyfres o gwestiynau yn arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 1 sy'n trafod tarddiad, cynaliadwyedd, a lles anifeiliaid.

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn eu gwahanu'n haenau fesul rhanbarth (gyda Chymru a Gogledd Iwerddon yn cael eu trin fel rhanbarthau ar wahân), ac fe gafodd y cyfeiriadau o fewn rhanbarth (neu wlad) eu gwahanu'n haenau fesul awdurdod lleol (ardal yng Ngogledd Iwerddon) i sicrhau bod y sampl a ddefnyddiwyd wedi'i ledaenu'n gymesur ar draws yr awdurdodau lleol. Defnyddiwyd sgoriau amddifadedd cenedlaethol fel yr haen olaf o fewn yr awdurdodau lleol – y [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\)](#) yn Lloegr, [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) yng Nghymru, a [Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon \(NIMDM\)](#) yng Ngogledd Iwerddon.

Oherwydd prinder lle a chynllun cymhleth yr arolwg, nid oedd yn bosibl cynnwys yr holl gwestiynau a ofynnwyd yn yr arolwg ar-lein yn y fersiwn bost. Crëwyd dwy fersiwn o'r arolwg post i ehangu cwmpas y cwestiynau. Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn seiliedig ar fodiwlau, gyda rhai modiwlau'n cael eu cynnwys ym mhob cylch ac eraill yn cael eu cynnwys yn llai aml.

Mae'r holl ddata a gesglir gan arolwg Bwyd a Chi 2 yn hunangofnodedig. Mae'r data'n dangos agweddau, gwybodaeth ac ymddygiad yr ymatebwyr eu hunain o ran diogelwch bwyd a materion bwyd. Gan mai arolwg ymchwil gymdeithasol yw Bwyd a Chi 2, ni all adrodd am ymddygiadau yr arsylwyd arnyn nhw. Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwyd arnyn nhw mewn ceginau yn [Kitchen Life](#), astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwadau, arsylwadau fideo a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig. Bydd yr astudiaeth hon yn cael ei diweddarau drwy arolwg Kitchen Life 2 sydd ar y gweill nawr ac y disgwylir iddo adrodd yn 2023.

Maint sampl targed gofynnol yr arolwg yw 4,000 o aelwydydd (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, 1,000 yng Ngogledd Iwerddon), gyda hyd at ddau oedolyn ar bob aelwyd yn cael eu gwahodd i gymryd rhan fel y sonnir uchod. Ar gyfer Cylch 1, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 9,319 o oedolion o 6,408 o aelwydydd ledled Lloegr (5,140 o oedolion), Gogledd Iwerddon (2,079 o oedolion), a Chymru (2,100 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 30% (Lloegr 33%, Cymru 30%, Gogledd Iwerddon 26%). Cwblhaodd 64% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein a chwblhaodd 36% yr arolwg drwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 47 o'r ymatebwyr o'r set ddata oherwydd eu bod wedi cwblhau'r arolwg ar-lein a thrwy'r post. Ceir mwy o fanylion am y cyfraddau ymateb yn yr Adroddiad Technegol.

Defnyddiwyd pwysoliad i sicrhau bod y data mor agos â phosibl at fod yn gynrychioliadol o is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill yn y boblogaeth, yn ôl yr arfer gydag arolygon y llywodraeth. Mae'r pwysoliad a ddefnyddir o ran data Bwyd a Chi 2 yn helpu i wneud iawn am amrywiadau yn y dewisiadau a wneir gan unigolion o fewn yr un aelwyd, am y gogwydd ymateb, ac am y ffaith mai dim ond yn un o'r arolygon post y gofynnwyd rhai cwestiynau. Ceir mwy o fanylion am y dull pwysoli, ynghyd â'r pwysoliadau a ddefnyddiwyd o ran data Bwyd a Chi 2, yn yr [Adroddiad Technegol](#).

Cafodd y data eu cadarnhau a'u gwirio gan chwe aelod o staff Ipsos MORI a dau aelod o gangen Ystadegau'r ASB. Cyflawnwyd y dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol gan Ipsos MORI. Defnyddiodd Ipsos MORI feddalwedd ystadegol o'r enw Quantum i

gyfrifo'r dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol (profion t). Gall yr union ganlyniadau amrywio yn ôl y dull ystadegol a'r pecyn dadansoddi a ddefnyddir.

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

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

## Termau technegol a diffiniadau

1. Fel y sonnir uchod, nodir arwyddocâd ystadegol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ). Felly, pan fydd yr adroddiad yn nodi gwahaniaeth sylweddol, gellir bod yn weddol hyderus bod y gwahaniaeth a adroddwyd yn adlewyrchu gwahaniaeth gwirioneddol ar lefel y boblogaeth. Mae arwyddocâd ystadegol yn cyfeirio at y tebygolrwydd o gael y canlyniad a welwyd neu ganlyniad mwy eithafol, gan dybio bod y rhagdybiaeth nwl yn wir, h.y. po leiaf yw gwerth p, po fwyaf yw'r dystiolaeth ystadegol dros wrthod rhagdybiaeth nwl sy'n dweud nad oes gwahaniaeth (e.e. rhwng dau grŵp). Nid yw'r holl wahaniaethau arwyddocaol a welwyd yn y data wedi'u nodi yn yr adroddiad hwn.
2. Mae cyflenwad bwyd diogel yn golygu bod pawb yn gallu cael mynediad at ddigon o fwyd bob amser i fyw mewn ffordd iach ac egnïol ([Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996](#)). Mae [Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau](#) (USDA) wedi creu cyfres o gwestiynau sy'n nodi pa mor ddiogel yw cyflenwad bwyd ymatebwyr. Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn ymgorffori'r [10 eitem a geir ym Modiwl Arolwg Mynediad Oedolion at Gyflenwad Bwyd yr Unol Daleithiau](#) ac yn defnyddio cyfnod cyfeirio o 12 mis. Dosberthir ymatebwyr fel rhai â chyflenwad bwyd sicr, cyflenwad bwyd ymylol, cyflenwad bwyd ansicr a chyflenwad bwyd ansicr iawn.
3. System ddosbarthu yw'r [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol](#) (NS-SEC) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.
4. Mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ardal ddaearyddol yw'r Mynegai Amddifadedd Lluosog (MALI). Neilltuir dosbarthiad MALI yn ôl cod post neu enw lle. Mae MALI yn gyfrifiad amlddimensiwn y bwriedir iddo gynrychioli'r amodau byw yn yr ardal, gan gynnwys incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, tai, diogelwch cymunedol a'r amgylchedd ffisegol. Mae ardaloedd bach yn cael eu trefnu yn ôl MALI; gwneir hyn ar wahân ar gyfer [Cymru](#), [Lloegr](#) a [Gogledd Iwerddon](#).

## Cyfeiriadau

- [Y Pwyllgor Cynghori ar Wyddor Gymdeithasol](#)
- [Cyfrifiad 2011. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)
- Duffy, B., Smith, K., Terhanian, G., a Bremer, J. (2005). [Comparing data from online and face-to-face surveys](#). *International Journal of Market Research*, 47(6), 615-639.
- [Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig \(Defra\)](#)
- [Bwyd a Chi \(2010-2019\)](#)
- Yr Asiantaeth Safonau Bwyd. [Cyflwyno Bwyd a Chi 2](#). (Mawrth, 2020).
- Gaskell, G. (2019). Adolygiad o Arolwg Bwyd a Chi yr ASB. [2 Ebrill 2019. Cyfarfod y Pwyllgor Cynghori ar Wyddor Gymdeithasol – Adroddiad am yr Adolygiad o Arolwg Bwyd a Chi \(Papur 3.5\)](#).
- Mynegai Amddifadedd Lluosog:
  - [Cymru](#)
  - [Lloegr](#)
  - [Gogledd Iwerddon](#)
- Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA). [Mynediad at gyflenwad bwyd](#)
- Wills, W., Meah, A., Dickinson, A., a Short, F. (2013). [Domestic kitchen practices: Findings from the 'Kitchen Life' study](#). Adroddiad Prifysgol Swydd Hertford ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd
- Uwchgynhadledd Bwyd y Byd 1996, [Datganiad Rhufain ar Ddiogelwch Cyflenwad Bwyd y Byd](#).



© Hawlfraint y Goron 2020

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

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

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

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

Cyfeirnod y prosiect: FS302001



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



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