



Asiantaeth  
Safonau  
Bwyd  
food.gov.uk

.....

## **Bwyd a Chi 2:**

# **Prif Ganfyddiadau Cylch 2**

.....



**Gorffennaf 2021**

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

<https://doi.org/10.46756/sci.fsa.dws750>

# Cynnwys

Rhestr o'r ffigurau	5
Crynodeb gweithredol	7
Trosolwg ar Bwyd a Chi 2	7
Crynodeb o'r prif ganfyddiadau	8
Bwyd y gallwn ymddiried ynddo	8
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	8
Pryderon am fwyd	9
Mynediad at gyflenwad bwyd	9
Bwyta allan a thecawês	9
Alergedd bwyd, anoddefiad bwyd, a mathau eraill o orsensitifrwydd i fwyd	10
Bwyta gartref	10
Cydnabyddiaeth	12
Cyflwyniad	13
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau	13
Bwyd a Chi 2	13
Bwyd a Chi 2: Cylch 2	14
Dehongli'r canfyddiadau	15
Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol	15
Pennod 1: Bwyd y gallwn ymddiried ynddo	17
Cyflwyniad	17
Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd	17
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	18
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	19
Ymddiriedaeth mewn gwyddoniaeth	22
Pennod 2: Pryderon am fwyd	26
Cyflwyniad	26

Pryderon cyffredin	26
Pennod 3: Mynediad at gyflenwad bwyd	30
Cyflwyniad	30
Mynediad at gyflenwad bwyd	30
Newidiadau i arferion bwyta	34
Y defnydd o fanciau bwyd	38
Prydau ysgol, clybiau bwyd, a thalebau Cychwyn Iach	39
Pennod 4: Bwyta allan a thecawê	41
Cyflwyniad	41
Pa mor gyffredin yw bwyta allan ac archebu bwyd tecawê	42
Bwyta allan a bwyd tecawê fesul amser bwyd	46
Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê	47
Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	49
Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	50
Pennod 5: Gorsensitifrwydd i fwyd	53
Cyflwyniad	53
Dealltwriaeth o alergeddau ac anoddefiad bwyd	54
Dealltwriaeth o'r drefn i reoleiddio alergenau bwyd	55
Pa mor gyffredin yw gorsensitifrwydd i fwyd, a diagnosis ohono	56
Y bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adwaith annymunol	58
Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd	60
Pa mor aml y bydd pobl yn edrych ar wybodaeth am alergenau cyn bwyta bwyd o rywle newydd	61
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno	62
Pennod 6: Bwyta gartref	65
Cyflwyniad	65
Glanhau	65

Oeri	66
Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os felly, sut?	66
Coginio	69
Ailgynhesu	71
Bwyd dros ben	72
Atal croeshalogi	73
Sut a ble mae'r ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell	73
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'	74
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 2	79
Cefndir	79
Methodoleg	79
Termau technegol a diffiniadau	81
Cyfeiriadau	82

# 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.	19
Ffigur 2: Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.	27
Ffigur 3: Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd ar sail rhestr o opsiynau.	28
Ffigur 4: Mae lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn debyg ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.	31
Ffigur 5: Roedd mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn.	32
Ffigur 6: Roedd mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn fwy cyffredin ar aelwydydd ag incwm uwch.	33
Ffigur 7: Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf.	35
Ffigur 8: Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta am resymau ariannol.	37
Ffigur 9: Roedd bron i hanner yr ymatebwyr wedi bwyta bwyd tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o safle tecawê neu fwyty yn ystod y pedair wythnos flaenorol.	42
Ffigur 10: Roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd tecawê nag oedolion hŷn.	44
Ffigur 11: Roedd aelwydydd ag incwm blynyddol uwch yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd tecawê na'r rheiny ag incwm is.	45
Ffigur 12: Nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr byth yn bwyta allan nac yn prynu bwyd tecawê i frecwast.	46
Ffigur 13: Profiad blaenorol o'r safle tecawê ac ansawdd y bwyd oedd y ffactorau y bydd yr ymatebwyr yn eu hystyried amlaf pan fyddan nhw'n penderfynu o ble i archebu bwyd tecawê.	48

Ffigur 14. Mae ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yn debyg ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.	50
Ffigur 15. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd safleoedd tecawê yn ystod y 12 mis diwethaf.	51
Ffigur 16. Anoddefiad bwyd oedd y math mwyaf cyffredin o orsensitifrwydd i fwyd a nodwyd gan yr ymatebwyr.	57
Ffigur 17. Adwaith alergaidd i ffrwythau oedd fwyaf cyffredin.	59
Ffigur 18. Anoddefiad i laeth buwch a chynhyrchion a wneir gan ddefnyddio laeth buwch oedd fwyaf cyffredin.	60
Ffigur 19. Roedd gan y rhan fwyaf o'r ymatebwyr hyder yn yr wybodaeth am alergenau a ddarperir gan fwytai, caffis a thafarndai.	63
Ffigur 20. Roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell.	68
Ffigur 21. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr erioed wedi bwyta wyau amrwd.	70
Ffigur 22. Gwneud yn siŵr bod y canol yn boeth yw'r dull mwyaf cyffredin o wirio bod bwyd wedi'i ailgynhesu a'i fod yn barod i'w fwyta.	71
Ffigur 23. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn bwyta bwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.	76
Ffigur 24. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn defnyddio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' i wneud yn siŵr bod wyau'n ddiogel i'w bwyta neu'u defnyddio wrth goginio.	78

# Crynodeb gweithredol

## Trosolwg ar Bwyd a Chi 2

Arolwg a gynhelir ddwywaith y flwyddyn ymhlith sampl gynrychioliadol o bobl yw Bwyd a Chi 2. Fe'i hystyrir yn ystadegyn swyddogol ac fe'i comisiynir 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'r fethodoleg o gysylltu â phobl all-lein i'w hannog i gwblhau'r arolwg ar-lein.

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 2 rhwng 20 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2022. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,900 o oedolion o 3,955 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Cynhaliwyd yr arolwg hwn yn ystod pandemig COVID-19 ac felly mae'n cofnodi'r agweddau a'r ymddygiadau hynny a adroddwyd o dan amgylchiadau anarferol sydd wedi effeithio'n sylweddol ar sut a ble mae pobl yn prynu ac yn bwyta bwyd, ac ar fynediad aelwydydd at gyflenwad bwyd digonol.

Y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yw 'Bwyd y gallwn ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Mynediad at gyflenwad bwyd', 'Bwyta allan a thecawês', 'Gorsensitifrwydd i fwyd' a 'Bwyta gartref'.

# Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

## Bwyd y gallwn ymddiried ynddo

### Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd mwy na naw o bob deg (93%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Dywedodd bron i naw o bob deg (89%) 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 (77%) fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.
- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder mewn ffermwyr (88%) a siopau ac archfarchnadoedd (87%) nag mewn safleoedd tecawê (70%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (52%).

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

- Roedd dros naw o bob deg o'r ymatebwyr (92%) wedi clywed am yr ASB.
- Dywedodd tri chwarter yr ymatebwyr (78%) a oedd o leiaf yn gwybod rhywfaint am yr ASB 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.
- Dywedodd dros wyth o bob deg (84%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd. Roedd 79% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwmo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 84% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan fydd risg sy'n gysylltiedig â bwyd yn cael ei phennu.



## Pryderon am fwyd

- Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr (88%) nad oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 12% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr egluro'n fras beth roedden nhw'n pryderu amdano o ran y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Dulliau cynhyrchu bwyd (23%) a diogelwch a hylendid bwyd (17%) oedd y pryderon mwyaf cyffredin.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau. Swm y siwgr mewn bwyd (60%), gwastraff bwyd (60%) a lles anifeiliaid (57%) oedd y pryderon mwyaf cyffredin.

## Mynediad at gyflenwad bwyd

- Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, dywedodd 84% o'r ymatebwyr bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol (73% â mynediad uchel, 11% â mynediad ymylol) a dywedodd 16% nad oedd ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol (8% â mynediad isel, 7% â mynediad isel iawn).
- Roedd lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn debyg ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Roedd gan dros dri chwarter yr ymatebwyr fynediad at gyflenwad bwyd digonol (h.y. mynediad uchel, ymylol) yng Nghymru (82%), Lloegr (85%) a Gogledd Iwerddon (84%). Nid oedd gan tua un o bob chwech o'r ymatebwyr fynediad at gyflenwad bwyd digonol (h.y. mynediad isel neu isel iawn) yng Nghymru (18%), Lloegr (15%) a Gogledd Iwerddon (16%).

## Bwyta allan a thecawês

- Roedd tair rhan o bump (60%) o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd a archebwyd o safle tecawê, naill ai'n uniongyrchol (47%) neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein (e.e. Just Eat, Deliveroo, Uber Eats ac ati) (32%) yn ystod y pedair wythnos flaenorol.
- Roedd bron i draean yr ymatebwyr (32%) wedi bwyta bwyd o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (bwyta ar y safle neu oddi arno) ac roedd bron i un o bob pump (21%) o'r ymatebwyr wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn ystod y pedair wythnos flaenorol.

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (87%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr (47%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a'u bod o leiaf yn gwybod rhywfaint amdano.

## Alergedd bwyd, anoddefiad bwyd, a mathau eraill o orsensitifrwydd i fwyd

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (85%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd llai nag un o bob deg (9%) o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd, 3% fod ganddyn nhw alergedd bwyd, 1% fod arnyn nhw glefyd seliag, ac 1% fod ganddyn nhw fwy nag un math o orsensitifrwydd i fwyd.
- O blith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw alergedd bwyd, dywedodd 35% fod ganddyn nhw alergedd i ffrwythau. Dywedodd bron i un o bob pump (19%) fod ganddyn nhw alergedd i gramenogion (*crustaceans*), a dywedodd 19% fod ganddyn nhw alergedd i bysgnau.
- O blith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd, dywedodd 38% fod ganddyn nhw anoddefiad i laeth buwch a chynhyrchion a wneir gan ddefnyddio llaeth buwch. Dywedodd dros chwarter (27%) fod ganddyn nhw anoddefiad i fwydydd 'eraill'. Dywedodd bron i un o bob pump (18%) o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw anoddefiad i rawnfwydydd sy'n cynnwys glwten.

## Bwyta gartref

### Dyddiadau 'defnyddio erbyn'

- Dywedodd dros ddau draean yr ymatebwyr (67%) mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd mwy na chwech o bob deg (62%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd.
- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr na fyddan nhw byth yn bwyta pysgod mwg (81%), llaeth (68%), cigoedd wedi'u coginio (66%), salad mewn bagiau (53%) na chaws (52%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

## Dyddiadau 'ar ei orau cyn'

- Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi bwyta wyau yn ystod y mis diwethaf ddweud pa mor aml, os o gwbl, y bu iddyn nhw fwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (63%) nad oedden nhw wedi bwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd chwarter yr ymatebwyr (25%) eu bod wedi bwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf.

# Cydnabyddiaeth

Yn gyntaf, hoffem ddiolch i'r holl ymatebwyr a roddodd o'u hamser i gymryd rhan yn yr arolwg.

Hoffem ddiolch i'r tîm yn Ipsos MORI am ei gyfraniad pwysig at y prosiect, yn enwedig David Candy, Charlie Peto, Christy Lai, Kathryn Gallop, Kelly Ward, Sally Horton a Patten Smith.

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

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

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

# Cyflwyniad

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

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran o'r llywodraeth sy'n gweithredu'n annibynnol i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr o ran bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon<sup>1</sup>. Cenhadaeth gyffredinol yr ASB 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 hyn sydd ar y label, 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'r cynnydd a wnaed gan yr ASB o ran 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

Comisiynodd yr ASB Ipsos MORI i lunio ac i gynnal arolwg newydd, 'Bwyd a Chi 2', ddwywaith y flwyddyn, a hynny ar-lein yn bennaf.

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

---

<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.

cynharach hyn ac arolwg Bwyd a Chi 2 yn uniongyrchol. Ceir mwy o wybodaeth am yr hanes a'r fethodoleg yn Atodiad A.

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 2 rhwng 20 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2021, yn ystod pandemig COVID-19 a gafodd effaith fawr ar y gymdeithas, ar yr economi ac ar fywydau pawb o ddydd i ddydd. Cafodd pandemig COVID-19 effaith ar y mynediad at gyflenwad bwyd digonol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, rhywbeth a gafodd gryn sylw. Disgwylir bod pandemig COVID-19 wedi effeithio ar lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd digonol a adroddwyd gan ymatebwyr arolwg Bwyd a Chi 2<sup>3</sup>.

## Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 2 rhwng 20 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2022. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,900 o oedolion o 3,955 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (cyfradd ymateb o 28%).

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. Y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yw 'Bwyd y gallwn ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Mynediad at gyflenwad bwyd' (cylchdro), 'Bwyta allan a thecawês' (cylchdro), 'Gorsensitifrwydd i fwyd' (cylchdro) a 'Bwyta gartref' (cryno, cylchdro)<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Arolwg tracio defnyddwyr ar COVID-19 (2021), ASB. [Bwyd mewn pandemig \(2021\)](#), ASB. Life under Covid-19: Food waste attitudes and behaviours in 2020 (2021), WRAP. State of hunger: Building the evidence on poverty, destitution, and food insecurity in the UK (2021), Ymddiriedolaeth Trussell. Arolwg o Adnoddau Teulu: blwyddyn ariannol 2021 i 2020 (2021), Yr Adran Gwaith a Phensiynau. Mae'r Arolwg o Adnoddau Teulu yn gofyn i'r ymatebwyr roi gwybod am eu profiadau o ansicrwydd bwyd yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, felly ni ellir cymharu'r ymatebion ag arolwg Bwyd a Chi 2.

<sup>4</sup> Cafodd dwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref' eu creu – fersiwn gryno sy'n cynnwys nifer gyfyngedig o gwestiynau, a fersiwn lawn sy'n cynnwys yr holl gwestiynau perthnasol. Rhoddwyd adroddiad am fersiwn lawn y modiwl yng Nghylch 1.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2. Nid yw'n cynnwys pob cwestiwn a ofynnwyd yn arolwg Cylch 2. Mae'r holl ganlyniadau ar gael yn y [tablau data a'r set ddata sylfaenol](#) sy'n cyd-fynd â'r adroddiad.

## Dehongli'r canfyddiadau

I dynnu sylw at y prif wahaniaethau 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. Serch hynny, rydym wedi cynnwys rhai gwahaniaethau rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill pan fo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran, a hynny pan fyddwn yn tybio bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Rhoddir seren ddwbl (\*\*) i nodi'r gwahaniaethau hyn.

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 lawn a'r tablau data](#).

Darperir gwybodaeth allweddol ar gyfer pob cwestiwn yr adroddir amdano yn y troednodiadau, gan gynnwys:

- Geiriad y cwestiwn (cwestiwn) a'r opsiynau ymateb (ymateb).
- Canrannau'r opsiynau ymateb neu'r is-grwpiau na chyfeirir atyn nhw yn y prif destun (gwahaniaethau ychwanegol).
- Nifer yr ymatebwyr y cyflwynwyd pob cwestiwn iddyn nhw a disgrifiad o'r ymatebwyr a atebodd y cwestiwn (sylfaen = N).
- Mae un seren (\*) yn dangos nad yw'r gwerth hwnnw'n cael ei adrodd gan fod maint y sylfaen yn llai na 100 ac felly nad yw'n gynrychioliadol o'r boblogaeth.
- 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 3 mae 'Bwyd y gallwn ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd'

(craidd), 'Mynediad at gyflenwad bwyd' (cylchdro), a 'Siopa am fwyd' (cylchdro). Fodd bynnag, bydd y canfyddiadau a gaiff eu cynnwys yn yr adroddiadau am brif ganfyddiadau arolygon 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

Cenhadaeth gyffredinol yr ASB 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'r ASB nid yn unig yn anelu at ddiogelu pobl, ond hefyd at leihau baich economaidd salwch a gludir gan fwyd a chefnogi'r economi a masnach drwy sicrhau bod gan fwyd enw da o ran diogelwch a dilysrwydd yn y Deyrnas Unedig (DU) a thramor. Mae'r ASB yn gyfrifol am y systemau sy'n rheoleiddio busnesau bwyd, ac mae ar flaen y gad o ran mynd i'r afael â throseddau bwyd.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar hyder yr ymatebwyr o ran 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 93% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, a dywedodd 89% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir<sup>5</sup>.

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

---

<sup>5</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: Hyderus iawn, Gweddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4814, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Hyderus iawn' neu 'Gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

- [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol](#) (NS-SEC): roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (77%) 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 o lawer o'r grwpiau galwedigaethol eraill (e.e. 95% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol).
- Grŵp ethnig: dywedodd 95% o'r ymatebwyr gwyn eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, o'i gymharu ag 83% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.

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

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/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 (91%) neu ymatebwyr o lawer o'r grwpiau galwedigaethol eraill, fel y rheiny mewn galwedigaethau canolradd (93%).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (90%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir, o'u cymharu ag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (78%).

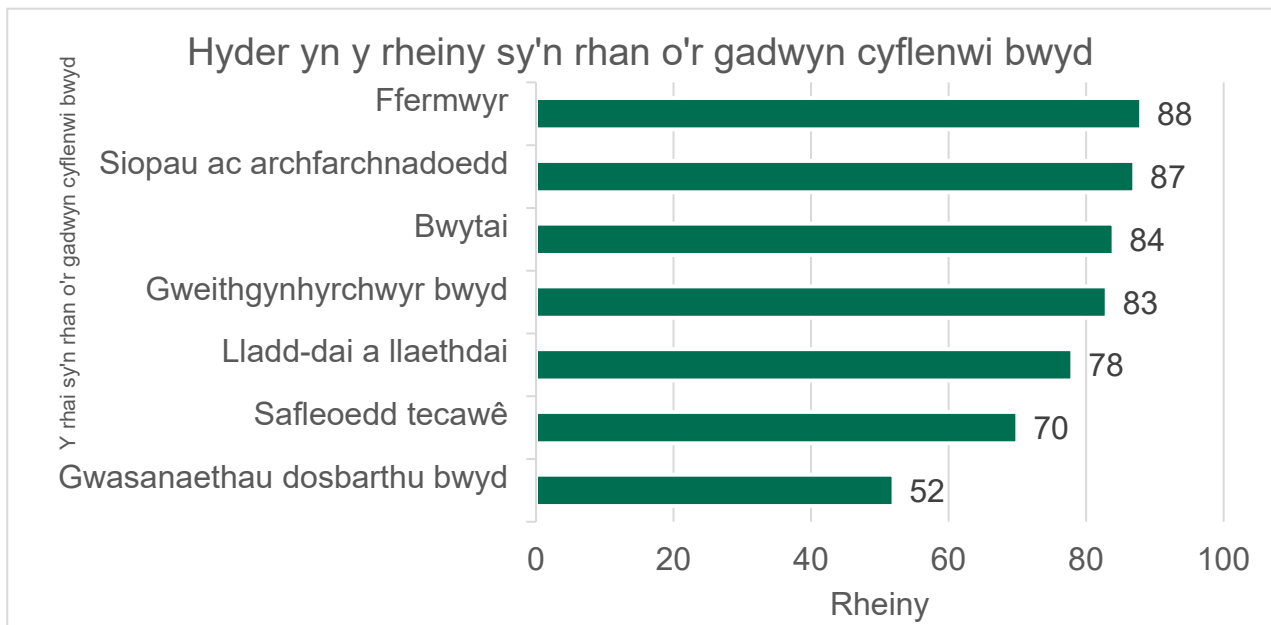
## Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd dros dri chwarter yr ymatebwyr (77%) fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n ymwneud â dod â bwyd i'ch bwrdd chi. Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Hyderus iawn (13%), Gweddol hyderus (64%), Ddim yn hyderus iawn (13%), Ddim yn hyderus o gwbl (2%), Mae'n amrywio (3%), Ddim yn gwybod (5%). Sylfaen = 4814, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Hyderus iawn' neu 'Gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

**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.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

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 (88%) a siopau ac archfarchnadoedd (87%) nag mewn safleoedd tecawê (70%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (52%) (Ffigur 1).<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod... A) Ffermwyr, B) Lladd-dai a llaethdai, C) Gweithgynhyrchwyr 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): Hyderus iawn, Gweddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio (A=2%, B=2%, C=2%, D=2%, E=3%, F=5%, G=4%), Ddim yn gwybod (A=4%, B=7%, C=4%, D=3%, E=4%, F=5%, G=14%). Sylfaen = 4850, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a lenwodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

# Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

Roedd dros naw o bob deg o'r ymatebwyr (92%) 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 ohonynt (78%) 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>.

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 fod wedi clywed am yr ASB nag ymatebwyr iau. Er enghraifft, dywedodd 98% o'r rhai 65-74 oed eu bod wedi clywed am yr ASB o'i gymharu ag 80% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed.
- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr sy'n gweithio (93%) neu wedi ymddeol (97%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad oedden nhw'n gweithio (82%).

---

<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), (Lloegr) 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 = 3764, yr holl 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 gwaith? 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 (19%), Dydw i ddim yn ymddiried ynddi (1%), Dydw i ddim yn ymddiried ynddi o gwbl (<1%), Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen = 3309, yr holl ymatebwyr sy'n gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith. Pwysig: Cyfeirir at y bobl a atebodd 'Rydw i'n ymddiried yn fawr ynddi' a 'Rydw i'n ymddiried ynddi' fel pobl sy'n ymddiried ynddi.

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn grwpiau galwedigaethol (e.e. 94% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na myfyrwyr amser llawn (78%).
- Mynediad at gyflenwad bwyd: roedd yr ymatebwyr â mynediad uchel at gyflenwad bwyd digonol (96%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny â mynediad isel (86%) neu isel iawn (84%) at gyflenwad bwyd digonol.
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB (94%) na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (69%).

Dyweddod dros hanner yr ymatebwyr eu bod yn gwybod rhywfaint am yr ASB (52%); dywedodd 5% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith; a dywedodd 47% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd llai na hanner yr ymatebwyr (48%) nad oedden nhw'n gwybod fawr ddim, os o gwbl, am yr ASB; dywedodd 38% eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oedden nhw'n gwybod dim amdani; nid oedd 5% wedi clywed am yr ASB cyn cael 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. 60% o'r rheiny rhwng 55-64 oed) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r ymatebwyr iau (39% o'r rheiny rhwng 16-24 oed, 48% o'r rheiny rhwng 25-34 oed) neu'r ymatebwyr hynaf (47% o'r rheiny sy'n 75 oed neu'n hŷn).
- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd ymatebwyr ag incwm o £64,000-£95,999 (62%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o'u cymharu â'r rheiny yn y

---

<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 ASB a'i gwaith, Rydw i'n gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith, Rydw i wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddwn i ddim wedi clywed am yr ASB nes i mi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Roedd pawb a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB.

band incwm isaf (46% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000) neu'r rheiny yn y band incwm uchaf (47% o'r rheiny ag incwm o fwy na £96,000).

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (56%) yn fwy tebygol o fod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (37%) neu fyfyrwyr amser llawn (35%).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (54%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (43%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (54%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (31%).

Dyweddod dros wyth o bob deg (84%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adwaith alergaidd i fwyd). Roedd 79% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwmo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 84% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan fydd risg sy'n gysylltiedig â bwyd yn cael ei phennu<sup>11</sup>.

## Ymddiriedaeth mewn gwyddoniaeth

Mae gwaith yr ASB yn seiliedig ar yr wyddoniaeth a'r dystiolaeth ddiweddaraf, gan gynnwys cyngor arbenigol annibynnol<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... A) bod modd dibynnu ar yr Asiantaeth Safonau Bwyd/asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd i fwyd)? B) Ei bod wedi ymrwmo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd? C) Ei bod yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu? Ymatebion: Hyderus iawn, Gweddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Hyderus iawn' neu 'Gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'. Gofynnwyd i'r rheiny a oedd yn gwybod ychydig neu ddim am yr ASB am 'asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd', a gofynnwyd i'r rheiny a oedd o leiaf yn gwybod rhywfaint am yr ASB am 'yr ASB'.

<sup>12</sup> [Bwyd y gallwn ymddiried ynddo, ASB.](#)

I fesur ymddiriedaeth mewn gwyddoniaeth, gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oedden nhw fod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir. Dywedodd mwy nag wyth o bob deg (83%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir<sup>13</sup>.

Roedd hyder mewn ymchwil wyddonol yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd ymatebwyr ag incwm o fwy na £19,000 (e.e. 96% o'r rheiny ag incwm o £64,000-£95,999) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir na'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000 (74%).
- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr sy'n gweithio (85%) neu wedi ymddeol (86%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir na'r rheiny nad oedden nhw'n gweithio (73%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn grwpiau galwedigaethol (e.e. 87% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) a myfyrwyr amser llawn (79%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir na'r rheiny a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (43%).
- Mynediad at gyflenwad bwyd: roedd yr ymatebwyr â mynediad at gyflenwad bwyd digonol (87%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir na'r rheiny â mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd digonol (72%).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (86%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (73%).

---

<sup>13</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi fod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir? Ymatebion: Hyderus iawn, Gweddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3764, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Hyderus iawn' neu 'Gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (85%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn dod i gasgliadau cywir na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (60%).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a fydden nhw'n ymddiried mwy neu lai mewn sefydliad pe bai'n seilio ei brosesau penderfynu a'i gyngor ar dystiolaeth wyddonol. Dywedodd dros dri chwarter yr ymatebwyr (77%) y bydden nhw'n ymddiried mwy mewn sefydliad pe bai'n seilio ei brosesau penderfynu a'i gyngor ar dystiolaeth wyddonol<sup>14</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a fydden nhw'n ymddiried mwy neu lai mewn sefydliad pe bai'n darparu'r dystiolaeth wyddonol sy'n sail i'w benderfyniadau i'r cyhoedd ei gweld. Dywedodd dros dri chwarter yr ymatebwyr (79%) y bydden nhw'n ymddiried mwy mewn sefydliad pe bai'n darparu'r dystiolaeth wyddonol sy'n sail i'w benderfyniadau i'r cyhoedd ei gweld<sup>15</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a fydden nhw'n ymddiried mwy neu lai mewn sefydliad pe bai'n defnyddio cyngor arbenigol annibynnol yn sail i'w benderfyniadau. Dywedodd bron i dri

---

<sup>14</sup> Cwestiwn: Pe bai sefydliad yn seilio ei brosesau penderfynu a'i gyngor ar dystiolaeth wyddonol, a fyddai hyn yn gwneud i chi...? Ymatebion: Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad, Ymddiried ychydig mwy yn y sefydliad, Ymddiried llawer llai yn y sefydliad, Ymddiried ychydig llai yn y sefydliad, Ni fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3764, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad' ac 'Ymddiried ychydig mwy yn y sefydliad' fel rhai a fyddai'n 'ymddiried mwy' ynddo.

<sup>15</sup> Cwestiwn: Pe bai sefydliad yn darparu'r dystiolaeth wyddonol sy'n sail i'w benderfyniadau i'r cyhoedd ei gweld, fyddech chi yn...? Ymatebion: Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad, Ymddiried ychydig mwy yn y sefydliad, Ymddiried llawer llai yn y sefydliad, Ymddiried ychydig llai yn y sefydliad, Ni fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3764, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad' ac 'Ymddiried ychydig mwy yn y sefydliad' fel rhai a fyddai'n 'ymddiried mwy' ynddo.



chwarter yr ymatebwyr (71%) y bydden nhw'n ymddiried mwy mewn sefydliad pe bai'n defnyddio cyngor arbenigol annibynnol yn sail i'w benderfyniadau<sup>16</sup>.

---

<sup>16</sup> Cwestiwn: Pe bai sefydliad yn defnyddio cyngor arbenigol annibynnol yn sail i unrhyw benderfyniadau, fydddech chi yn...? Ymatebion: Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad, Ymddiried ychydig mwy yn y sefydliad, Ymddiried llawer llai yn y sefydliad, Ymddiried ychydig llai yn y sefydliad, Ni fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3764, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad' ac 'Ymddiried ychydig mwy yn y sefydliad' fel rhai a fyddai'n 'ymddiried mwy' ynddo.

# Pennod 2: Pryderon am fwyd

## Cyflwyniad

[Cenhadaeth gyffredinol](#) yr ASB yw sicrhau bod gennym 'fwyd y gallwn ymddiried ynddo'. Nod 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. Mae'r ASB yn anelu at sicrhau bod defnyddwyr yn gallu gwneud dewisiadau gwybodus am yr hyn maen nhw'n ei fwyta, ymddiried bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel, a chael mynediad at ddeiet fforddiadwy, nawr ac yn y dyfodol<sup>17</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 (88%) unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 12% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder<sup>18</sup>.

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

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr a oedd yn fyfyrwyr amser llawn (3%) yn llai tebygol o ddweud bod ganddyn nhw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta na'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (13%) neu gyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain (18%).

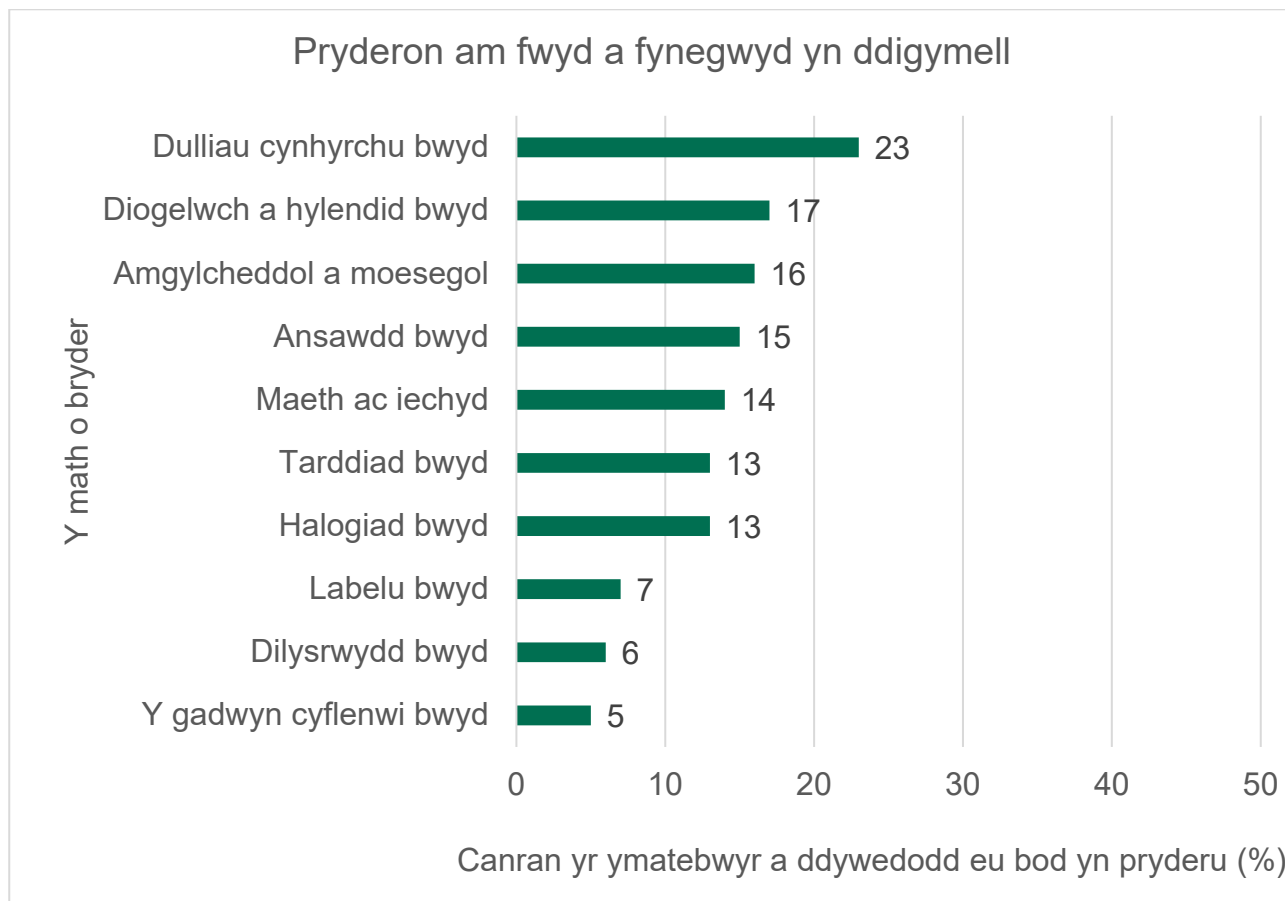
---

<sup>17</sup> Nid yw'r ASB yn gyfrifol am bolisi maeth yng Nghymru na Lloegr, dim ond yng Ngogledd Iwerddon.

<sup>18</sup> Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: Oes, Nac oes. Sylfaen = 3764, yr holl ymatebwyr ar-lein.

- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (11%) yn llai tebygol o ddweud bod ganddyn nhw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (22%).

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



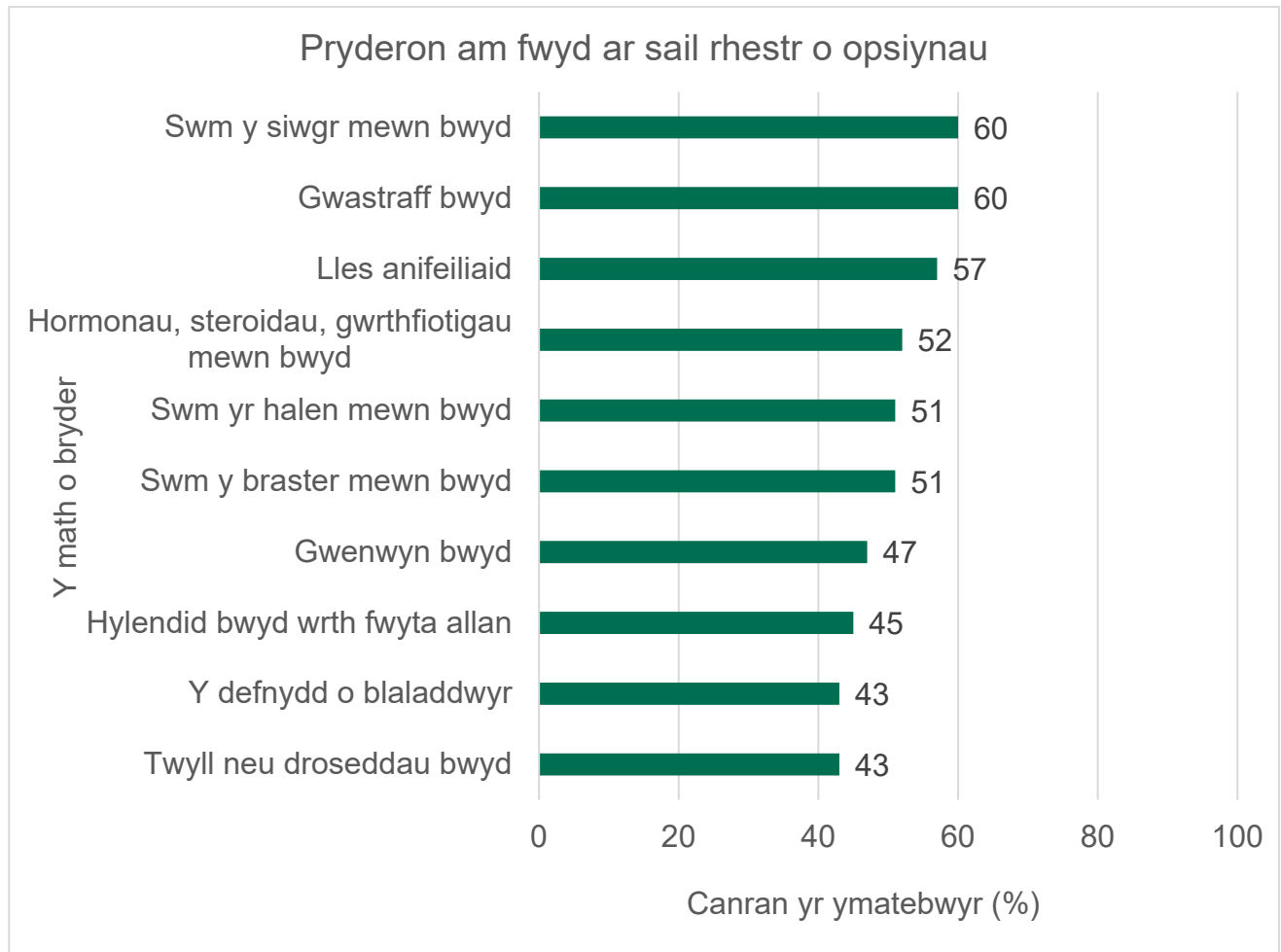
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr egluro'n fras beth roedden nhw'n pryderu amdano o ran y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau o gynhyrchu bwyd (23%) a oedd yn cynnwys defnyddio ychwanegion (fel cadwolion a lliwiau) mewn cynhyrchion bwyd (11%), defnyddio plaladdwyr neu wrtaith i dyfu bwyd (7%) a defnyddio hormonau, steroidau neu wrthfotigau mewn bwyd (4%).

Pryderon am ddiogelwch a hylendid bwyd oedd yn yr ail safle (17%), ac roedd hyn yn cynnwys pryderon ynghylch a yw bwyd yn cael ei baratoi neu'i goginio'n iawn (6%) ac

ynghylch hylendid bwyd cyffredinol (5%). Dim ond 5% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon ynghylch y gadwyn cyflenwi bwyd (Ffigur 2)<sup>19</sup>.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau. Swm y siwgr mewn bwyd (60%), gwastraff bwyd (60%) a lles anifeiliaid (57%) oedd y pryderon mwyaf cyffredin.

<sup>19</sup> Cwestiwn: Beth yw'ch pryderon chi am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 1495, yr holl ymatebwyr â phryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Pwysig: Mae ymatebion eraill ar gael yn y tablau data a'r ffeil ddata. Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos MORI. Ceir mwy o fanylion yn yr Adroddiad Technegol.

Dyweddoddi llai na hanner yr ymatebwyr eu bod yn pryderu am dwyll neu droseddau bwyd (43%) (Ffigur 3)<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> Cwestiwn: Ydych chi'n pryderu am unrhyw un o'r pethau a ganlyn? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Swm y siwgr mewn bwyd, Gwastraff bwyd, Lles anifeiliaid, Hormonau, steroidau neu wrthfotigau mewn bwyd, Swm yr halen mewn bwyd, Swm y braster mewn bwyd, Gwenwyn bwyd, Hylendid bwyd wrth fwyta allan, Y defnydd o blaladdwyr, Twyll neu droseddau bwyd, Y defnydd o ychwanegion (e.e. cadwolion a lliwiau) (40%), Prisiau bwyd (38%), Bwydydd a addaswyd yn enetig (GM) (38%), Halogiad cemegol o'r amgylchedd (37%), Milltiroedd bwyd (35%), Nifer y calorïau mewn bwyd (34%), Gwybodaeth am alergenau bwyd (21%), Coginio'n ddiogel gartref (12%), Dim o'r rhain (6%), Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen = 3764, yr holl ymatebwyr ar-lein.

# Pennod 3: Mynediad at gyflenwad bwyd

## Cyflwyniad

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

“Mae mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn bodoli pan fydd pob person, bob amser, yn gallu cael mynediad ffisegol ac economaidd at fwyd maethlon, diogel a digonol sy'n ateb ei ofynion deietegol a'i ddewisiadau bwyd i fyw bywyd egnïol ac iach.” *Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996.*

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 digonol ar lefel defnyddwyr. Ceir mwy o wybodaeth am sut y caiff hyn ei fesur yn Atodiad A.

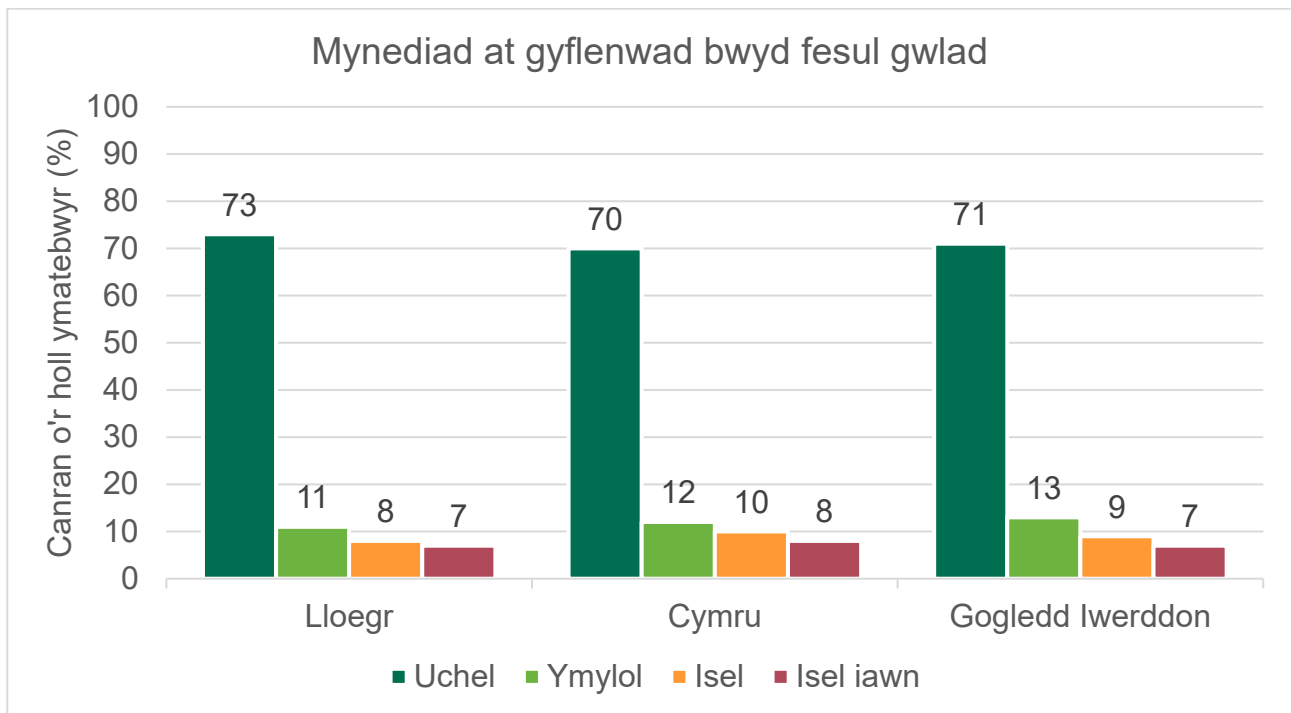
## Mynediad at gyflenwad bwyd

Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 84% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â mynediad at gyflenwad bwyd digonol (72% â mynediad uchel, 12% â mynediad ymylol) a dosbarthwyd 16% o'r ymatebwyr fel pobl heb fynediad at gyflenwad bwyd digonol (9% â mynediad isel, 7% â mynediad isel iawn)<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [Canllawiau'r USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr.

**Ffigur 4: Mae lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn debyg ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.**

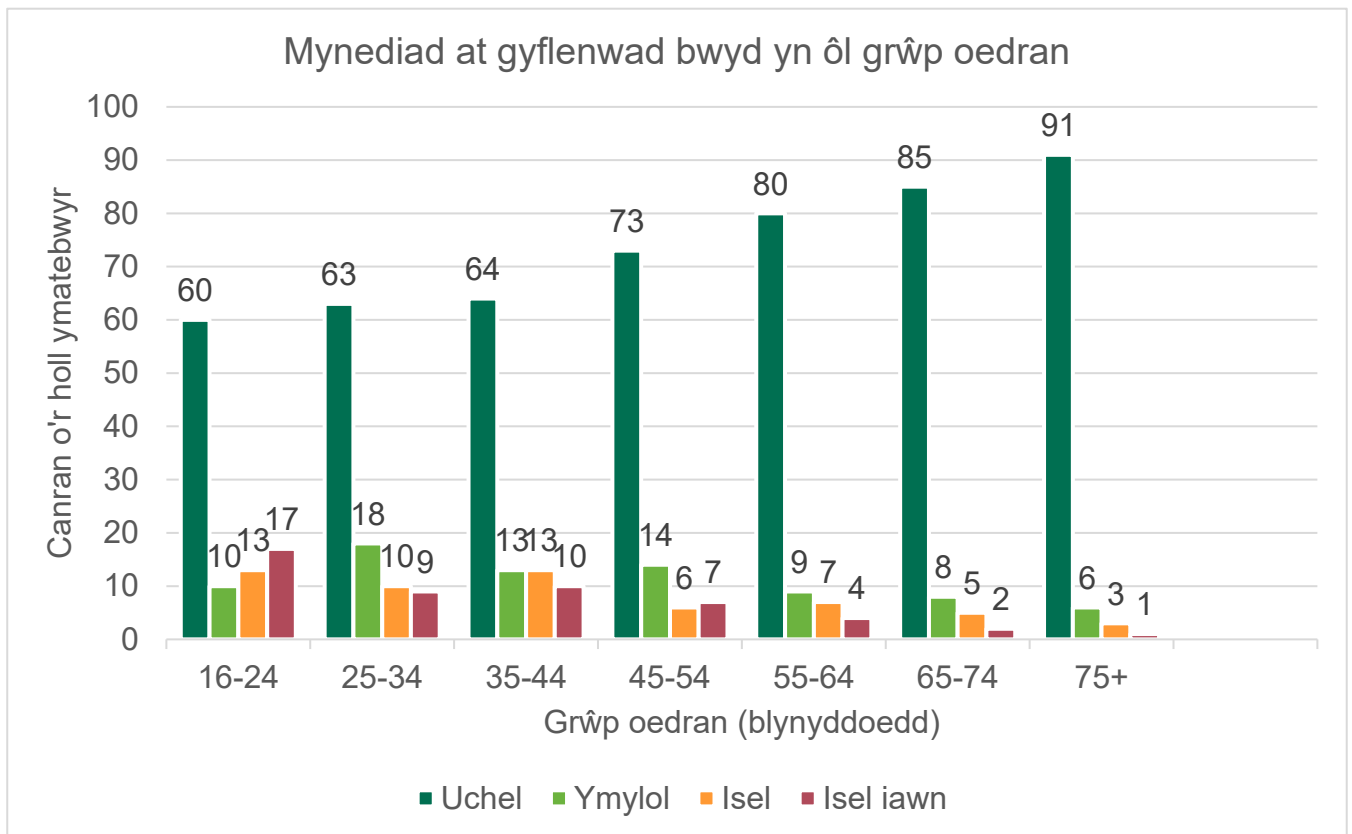


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn debyg ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Roedd gan dros dri chwarter yr ymatebwyr fynediad at gyflenwad bwyd digonol (h.y. mynediad uchel neu ymylol) yng Nghymru (82%), Lloegr (85%) a Gogledd Iwerddon (84%). Nid oedd gan tua un o bob chwe ymatebydd fynediad at gyflenwad bwyd digonol (h.y. mynediad isel neu isel iawn) yng Nghymru (18%), Lloegr (15%) a Gogledd Iwerddon (16%) (Ffigur 4).

Roedd lefelau'r mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl.

**Ffigur 5: Roedd mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn.**

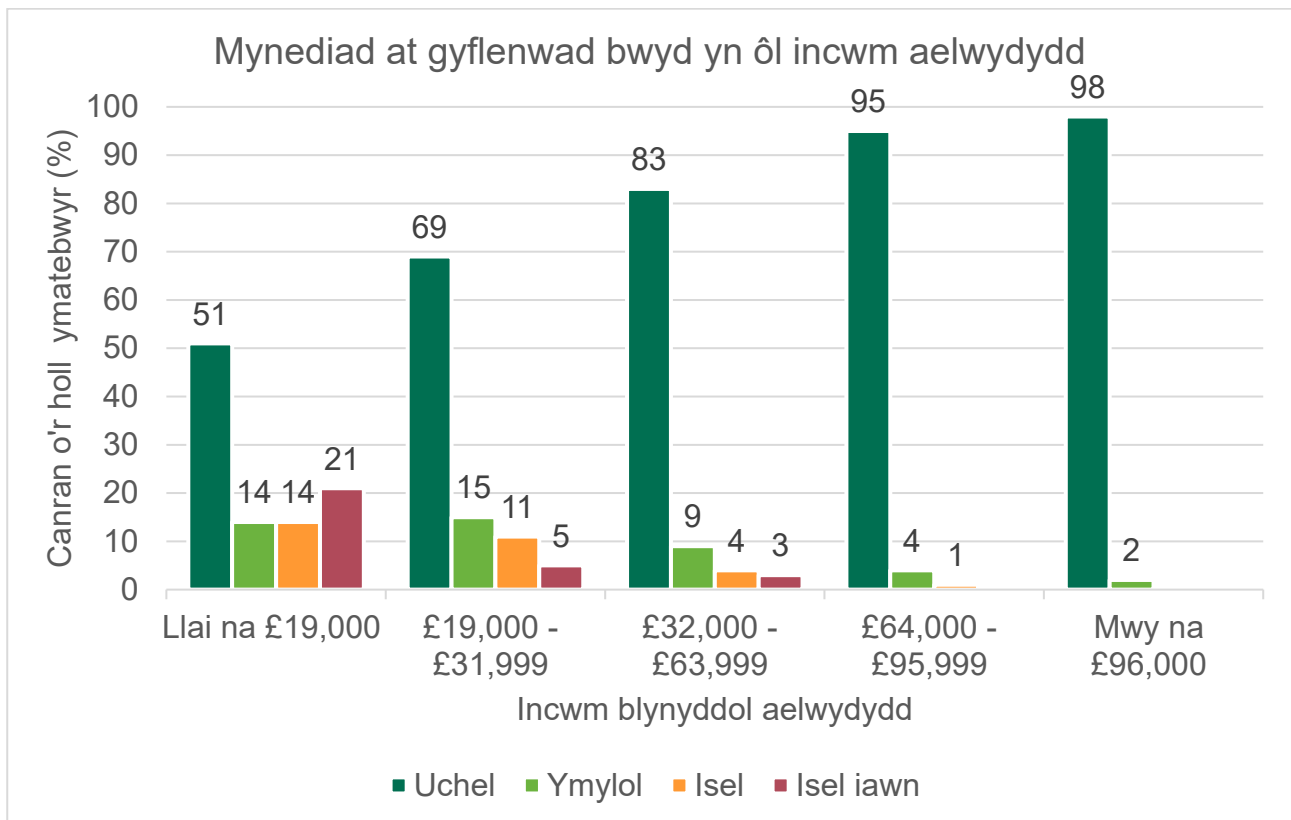


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn amrywio yn ôl grŵp oedran. Roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol ac yn llai tebygol o ddweud nad oedd ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol nag oedolion iau (Ffigur 5).



**Ffigur 6: Roedd mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn fwy cyffredin ar aelwydydd ag incwm uwch.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Yn ôl y disgwyl, roedd cysylltiad rhwng mynediad at gyflenwad bwyd digonol ac incwm aelwydydd. Roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol na'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, dywedodd 98% o'r rheiny ag incwm o fwy na £96,000 fod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol, o'i gymharu â 51% o'r rheiny ag incwm islaw £19,000 (Ffigur 6).

Roedd mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl:

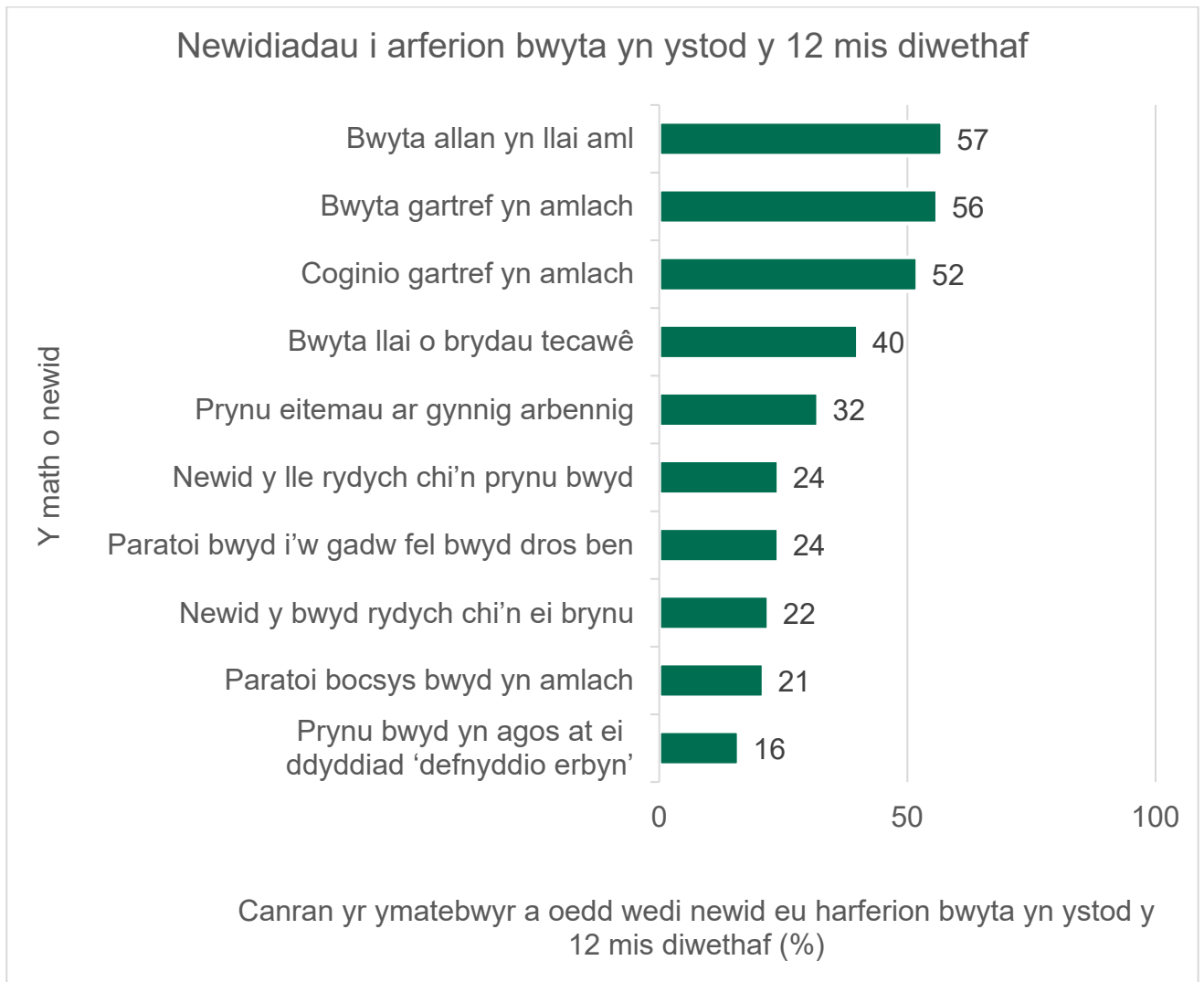
- Maint yr aelwyd: roedd ymatebwyr ar aelwydydd un person (86%) ac aelwydydd tri pherson (81%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol na'r rheiny ar aelwydydd â phump neu ragor o bobl (76%).
- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: roedd aelwydydd heb blant dan 16 oed (88%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol nag aelwydydd â phlant dan 16 oed (76%).
- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr sydd wedi ymddeol (97%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol na'r rheiny a oedd yn gweithio (86%) a'r rheiny nad oedden nhw'n gweithio (67%).

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn grwpiau galwedigaethol (e.e. 89% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) a myfyrwyr amser llawn (78%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol na'r rheiny a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (57%).
- Statws perthynas: roedd ymatebwyr a oedd yn briod neu mewn partneriaeth sifil (89%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol na'r rheiny a oedd yn sengl a heb fod yn byw fel pâr (77%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd ymatebwyr heb gyflwr iechyd hirdymor (89%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw fynediad at gyflenwad bwyd digonol na'r rheiny â chyflwr iechyd hirdymor (75%).

## Newidiadau i arferion bwyta

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

**Ffigur 7: Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf.**



**Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2**

Roedd arferion bwyta'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi newid, gyda dim ond 17% ohonyn nhw'n dweud nad oedd eu harferion bwyta wedi newid o gwbl yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â beth a ble roedd yr ymatebwyr yn bwyta (roedd 57% yn bwyta allan yn llai aml, 56% yn bwyta gartref yn amlach, 52% yn coginio bwyd gartref yn amlach, 40% yn bwyta llai o brydau tecawê), lleihau costau bwyd (roedd 32% wedi prynu eitemau ar gynnig arbennig, 24% wedi newid y lle maen nhw'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach, 22% wedi newid y bwyd maen nhw'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach) a defnyddio mwy o ymddygiadau rheoli bwyd cadarnhaol (roedd 24% yn paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben a 21% yn paratoi mwy o focsys bwyd). Hefyd, dywedodd 16% o'r ymatebwyr eu bod wedi prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, dywedodd 9% eu bod wedi cadw bwyd dros

ben am yn hirach cyn ei fwyta, a dywedodd 8% eu bod wedi bwyta bwyd tu hwnt i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach (Ffigur 7)<sup>22, 23</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf ddweud pam fod eu harferion bwyta wedi newid. COVID-19 a'r cyfnod clo (74%), rhesymau iechyd (41%) a rhesymau ariannol (35%) oedd y prif resymau a roddwyd dros newid arferion bwyta<sup>24</sup>.

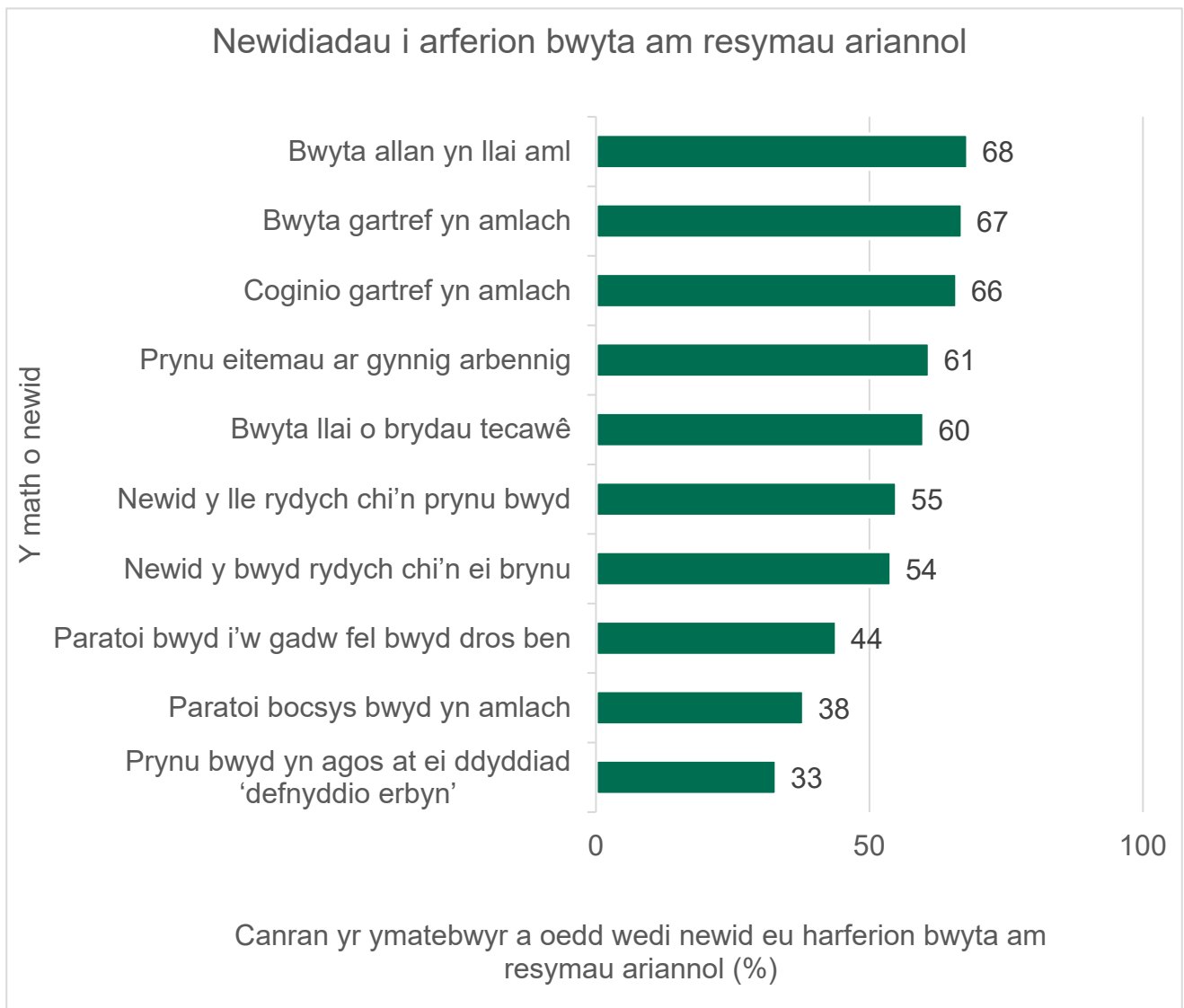
---

<sup>22</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un ar eich aelwyd, wedi gwneud unrhyw rai 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 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 (3%), Arall (1%), Na, dydw i/dydwyn ni ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr.

<sup>23</sup> Life under Covid-19: Food waste, attitudes, and behaviours in 2020 (2021). WRAP.

<sup>24</sup> Cwestiwn: O ystyried y newidiadau i'ch arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf, pam wnaethoch chi'r newidiadau hyn? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Rhesymau ariannol, Rhesymau iechyd, Rhesymau diogelwch bwyd (7%), Oherwydd yr adwaith corfforol gwael ac annymunol a achosir gan rai bwydydd (3%), Oherwydd y cyfnod clo/COVID-19, Arall (4%), Byddai'n well gennyf beidio â dweud (2%). Sylfaen = 4887, yr holl ymatebwyr a oedd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf.

**Ffigur 8: Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta am resymau ariannol.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

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 (roedd 68% yn bwyta allan yn llai aml, 67% yn bwyta gartref yn amlach, 66% yn coginio bwyd gartref yn amlach, 61% yn bwyta llai o brydau tecawê) a lleihau costau bwyd (roedd 61% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 55% wedi newid y lle maen nhw'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach, 54% wedi newid y bwyd maen nhw'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach) (Ffigur 8). Hefyd, dywedodd 21% o'r ymatebwyr eu bod wedi cadw bwyd dros ben am yn hirach cyn ei fwyta, 17% eu bod

wedi bwyta bwyd tu hwnt i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, a 7% eu bod wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys (Ffigur 8)<sup>25</sup>.

## Y defnydd o fanciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw neu unrhyw un arall ar eu haelwyd wedi cael parcel bwyd am ddim o fanc bwyd neu gan ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (90%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd na ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda llai nag un o bob deg (7%) yn dweud eu bod wedi gwneud hynny<sup>26</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd am ddim o fanc bwyd neu gan ddarparwr bwyd brys arall nodi pa mor aml roedden nhw wedi cael parcel o'r fath yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd mwy na chwarter (26%) wedi cael parcel bwyd unwaith yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf, 41% wedi cael parcel bwyd

---

<sup>25</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un ar eich aelwyd, wedi gwneud unrhyw rai 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 (21%), Bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach (17%), Prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Defnyddio banc bwyd/bwyd brys (7%), Arall (1%). Sylfaen = 1531, yr holl ymatebwyr a oedd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf am resymau ariannol.

<sup>26</sup> Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi, neu unrhyw un arall ar eich aelwyd, wedi cael parcel bwyd am ddim o fanc bwyd neu gan ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Do, Naddo, Byddai'n well gennyf beidio â dweud (2%). Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr.

fwy nag unwaith ond yn llai aml na phob mis, a 6% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach<sup>27</sup>.

## Prydau ysgol, clybiau bwyd, a thalebau Cychwyn Iach

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â phlant 7-15 oed ar yr aelwyd a oedd y plant hyn yn cael prydau ysgol am ddim. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (80%) â phlentyn/phlant 7-15 oed ar yr aelwyd nad oedd y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim. Dywedodd llai nag un o bob pump (17%) o'r ymatebwyr fod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim<sup>28</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â phlant 5-15 oed ar yr aelwyd a oedd y plant hyn wedi bod i glwb yn yr ysgol lle cafodd pryd bwyd ei ddarparu yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (77%) nad oedd y plentyn/plant ar yr aelwyd wedi bod i glwb o'r fath yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd dros un o bob deg (13%) o'r ymatebwyr fod y plentyn/plant ar eu haelwyd wedi bod i glwb brecwast cyn yr ysgol; dywedodd 6% fod y plentyn/plant wedi bod i glwb ar ôl yr ysgol lle cafodd pryd bwyd ei ddarparu; a

---

<sup>27</sup> Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa mor aml ydych chi, neu unrhyw un arall ar eich aelwyd, wedi cael parcel bwyd am ddim o fanc bwyd neu gan ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Dim ond unwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Dwy neu dair gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (21%), Pedair i chwe gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (10%), Mwy na chwe gwaith ond nid bob mis (10%), Bob mis neu'n amlach, Ddim yn gwybod (11%), Byddai'n well gennyf beidio â dweud (16%). Sylfaen = 418, yr holl ymatebwyr lle'r oedd rhywun ar yr aelwyd wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys neu wedi cael parcel bwyd am ddim o fanc bwyd neu gan ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.

<sup>28</sup> Cwestiwn: Ydy unrhyw blentyn yn cael prydau ysgol am ddim? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ydy, Nac ydy, Ddim yn gwybod (1%), Byddai'n well gennyf beidio â dweud (2%). Sylfaen = 1001, yr holl ymatebwyr â phlant 7-15 oed yn byw ar yr aelwyd. Pwysig: Cafodd data eu casglu rhwng 20 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2021, a hynny'n rhannol dros gyfnod gwyliau Nadolig yr ysgolion ac yn ystod pandemig COVID-19. Gall hyn fod wedi dylanwadu ar yr ymatebion.

dywedodd 3% fod y plentyn/plant wedi bod i glwb cinio a gweithgaredd a gynhaliwyd yn ystod gwyliau'r ysgol<sup>29</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â phlant 0-4 oed ar yr aelwyd neu a oedd yn feichiog a oedden nhw'n cael talebau [Cychwyn Iach](#). Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (79%) nad ydyn nhw'n cael talebau Cychwyn Iach, a dywedodd 9% o'r ymatebwyr eu bod yn cael y talebau hyn<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup> Cwestiwn: A fu eich plentyn/unrhyw blant ar eich aelwyd i unrhyw rai o'r clybiau hyn yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Clwb brecwast cyn yr ysgol, Clwb ar ôl yr ysgol lle cafodd pryd bwyd ei ddarparu (te/swper), Clwb cinio a gweithgaredd a gynhaliwyd yn ystod gwyliau'r ysgol yn unig, Dim o'r rhain, Ddim yn gwybod (6%). Sylfaen = 1121, yr holl ymatebwyr â phlentyn/plant 5-15 oed yn byw ar yr aelwyd.

<sup>30</sup> Cwestiwn: Ydych chi'n cael talebau Cychwyn Iach ar eich cyfer chi neu'ch plant? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod (10%), Byddai'n well gennyf beidio â dweud (2%). Sylfaen = 499, yr holl ymatebwyr ar-lein a oedd yn feichiog neu a oedd â phlant 0-4 oed ar yr aelwyd, a'r rheiny a lenwodd yr holiadur papur a chanddyn nhw blentyn/blant 0-4 oed yn byw ar yr aelwyd.



# Pennod 4: Bwyta allan a thecawês

## Cyflwyniad

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

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

Mae busnesau bwyd yn cael sticer sy'n dangos eu sgôr o dan y Cynllun. Yn Lloegr, caiff busnesau eu hannog i arddangos eu sgôr, ond yng Nghymru a Gogledd Iwerddon, mae'n rhaid i busnesau bwyd arddangos eu sgôr yn ôl y gyfraith<sup>31</sup>. Mae'r sgoriau hefyd ar gael ar wefan yr ASB.

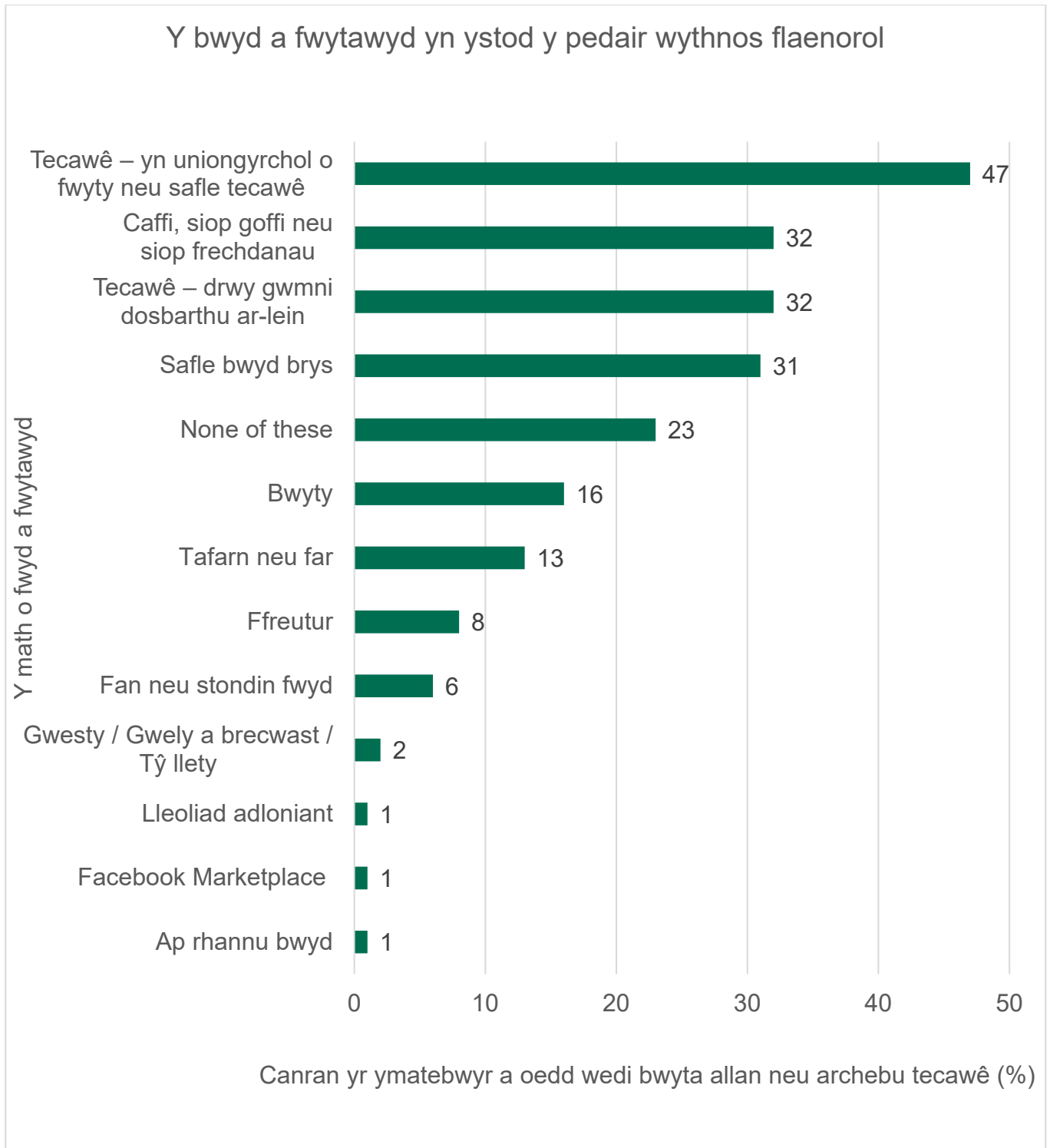
Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar arferion yr ymatebwyr o ran bwyta allan a phrynu bwyd tecawê, y ffactorau maen nhw'n eu hystyried pan fyddan nhw'n penderfynu ble i archebu bwyd tecawê ohono, ac i ba raddau maen nhw'n adnabod ac yn defnyddio'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd.

---

<sup>31</sup> Cyflwynwyd deddfwriaeth i beri iddi fod yn ofynnol arddangos sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yng Nghymru ym mis Tachwedd 2013 ac yng Ngogledd Iwerddon ym mis Hydref 2016.

## Pa mor gyffredin yw bwyta allan ac archebu bwyd tecawê

**Ffigur 9: Roedd bron i hanner yr ymatebwyr wedi bwyta bwyd tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o safle tecawê neu fwyty yn ystod y pedair wythnos flaenorol.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

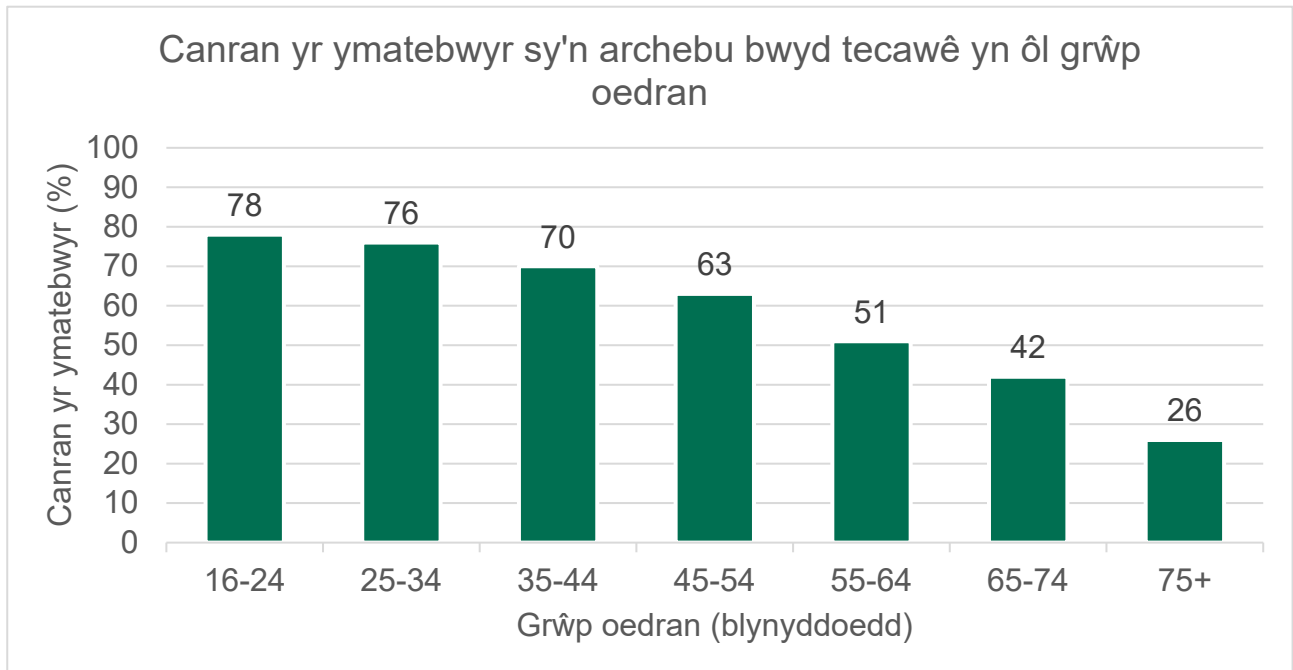
Gofynnwyd i'r ymatebwyr ble roedden nhw wedi bwyta allan neu archebu bwyd ohono yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Roedd tair rhan o bump (60%) o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd a archebwyd o safle tecawê, naill ai'n uniongyrchol (47%) neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein (e.e. Just Eat, Deliveroo, Uber Eats ac ati) (32%) yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Roedd bron i draean yr ymatebwyr (32%) wedi bwyta bwyd o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (bwyta ar y safle neu oddi arno) ac roedd tua un o bob pump (21%) o'r ymatebwyr wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn ystod y pedair wythnos flaenorol.

Nid oedd bron i chwarter (23%) yr ymatebwyr wedi bwyta yn unrhyw rai o'r safleoedd bwyd a restrwyd yn ystod y pedair wythnos flaenorol (Ffigur 9)<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Cwestiwn: Yn ystod y pedair wythnos ddiwethaf, ydych chi wedi bwyta bwyd... ? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol). Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Drwy archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o safle tecawê neu fwyty, O gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (i'w fwyta ar y safle neu oddi arno), Drwy archebu bwyd tecawê gan gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (e.e. Just Eat, Deliveroo, Uber Eats), O safle bwyd brys (i'w fwyta ar y safle neu oddi arno), Mewn bwyty, Mewn tafarn/bar, O ffreutur (e.e. yn y gwaith, mewn ysgol, prifysgol neu ysbyty), O fan neu stondin bwyd, Mewn gwesty, llety gwely a brechwast neu dŷ llety (2%), O ganolfan adloniant (e.e. sinema, ale fowlio, clwb chwaraeon) (1%), Drwy ap rhannu bwyd (e.e. Olio neu Too Good To Go) (1%), O Facebook Marketplace (e.e. bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw) (1%), Dim o'r rhain. Sylfaen = 4850, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post. Pwysig: Nid yw'r canrannau a ddangosir yn rhoi cyfanswm o 100% oherwydd bod yr ymatebwyr yn gallu dewis mwy nag un ateb.

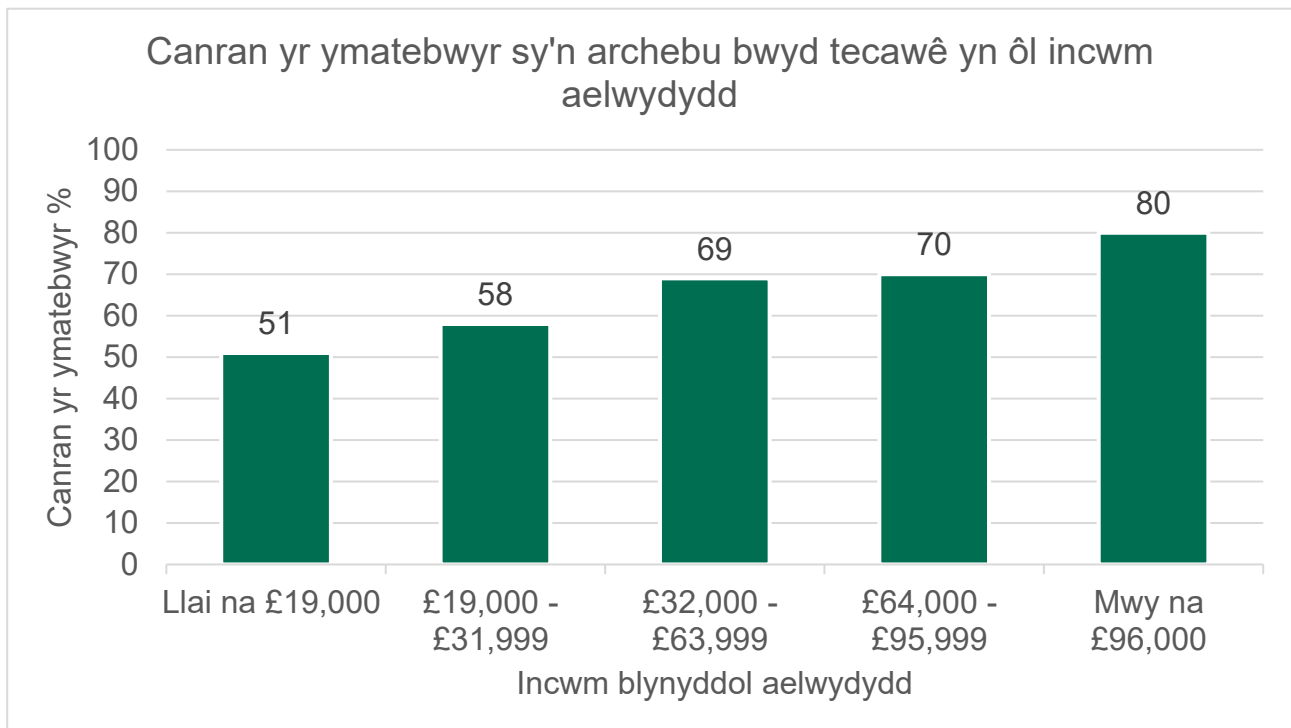
**Ffigur 10: Roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd tecawê nag oedolion hŷn.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd a archebwyd o safle tecawê, naill ai'n uniongyrchol neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein, yn ystod y pedair wythnos flaenorol nag oedolion hŷn. Er enghraifft, dywedodd 78% o'r ymatebwyr 16-24 oed eu bod wedi bwyta bwyd o safle tecawê yn ystod y pedair wythnos flaenorol, o'i gymharu â 26% o'r ymatebwyr 75 oed a throsodd (Ffigur 10).

**Ffigur 11. Roedd aelwydydd ag incwm blynyddol uwch yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd tecawê na'r rheiny ag incwm is.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd yr ymatebwyr o aelwydydd ag incwm uwch yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o safle tecawê na'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, dywedodd 80% o'r rheiny ar aelwydydd ag incwm blynyddol o fwy na £96,000 eu bod wedi bwyta bwyd a archebwyr o safle tecawê yn ystod y pedair wythnos flaenorol, o'i gymharu â 51% o'r rheiny ag incwm o lai na £19,000 (Ffigur 11).

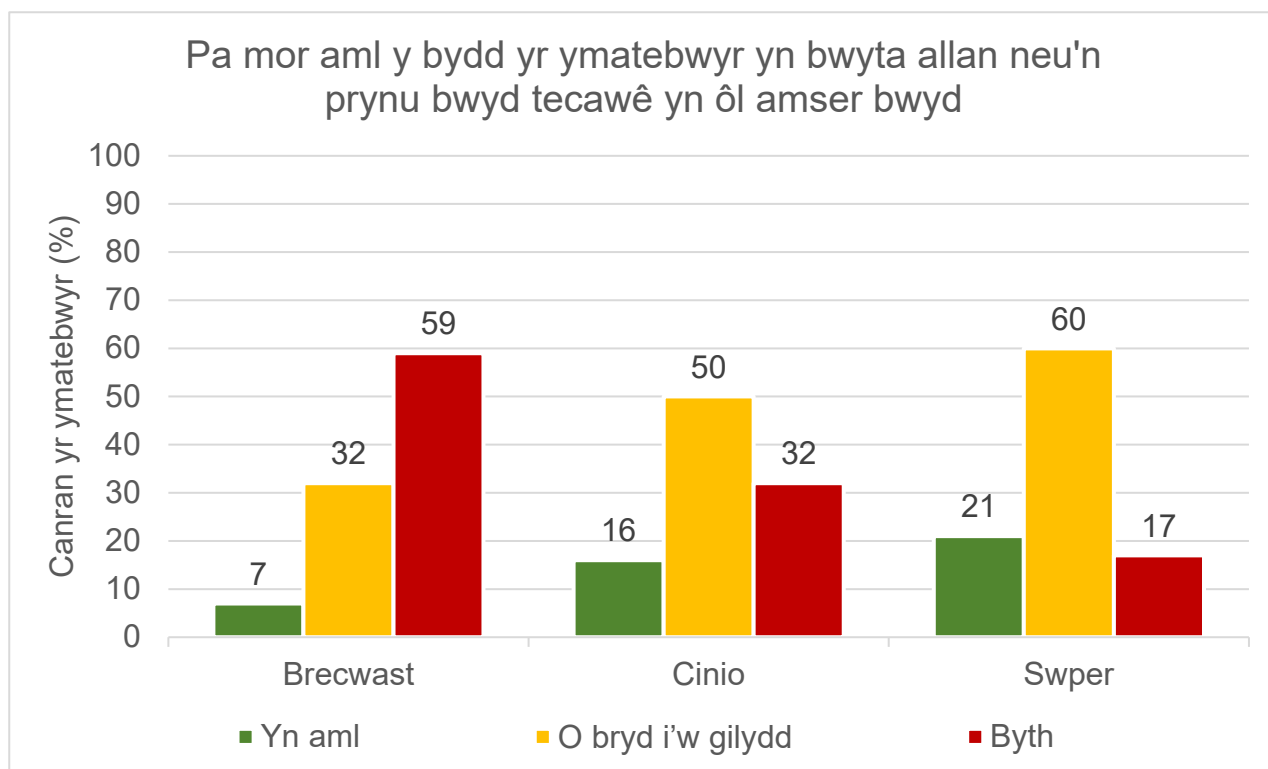
Roedd pa mor gyffredin roedd yr arfer o archebu bwyd tecawê hefyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Maint yr aelwyd: roedd yr ymatebwyr ar aelwydydd mwy o faint yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o safle tecawê na'r rheiny ar aelwydydd llai o faint. Er enghraifft, dywedodd 74% o'r ymatebwyr ar aelwydydd pedwar person eu bod wedi bwyta bwyd o safle tecawê yn ystod y pedair wythnos flaenorol, o'i gymharu â 43% o'r ymatebwyr ar aelwydydd un person.
- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: roedd 70% o'r ymatebwyr â phlant dan 16 oed ar yr aelwyd wedi bwyta bwyd o safle tecawê yn ystod y pedair wythnos flaenorol, o'i gymharu â 57% o'r ymatebwyr heb blant dan 16 oed ar yr aelwyd.

- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr a oedd yn gweithio (70%) neu ddim yn gweithio (62%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o safle tecawê yn ystod y pedair wythnos flaenorol na'r rheiny a oedd wedi ymddeol (35%).
- NS-SEC: roedd myfyrwyr amser llawn (85%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o safle tecawê yn ystod y pedair wythnos flaenorol na'r rheiny mewn unrhyw grŵp galwedigaethol (e.e. 62% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) a'r rheiny a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (51%).

## Bwyta allan a bwyd tecawê fesul amser bwyd

**Ffigur 12. Nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr byth yn bwyta allan nac yn prynu bwyd tecawê i frechwast.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml y byddan nhw'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i frechwast, i ginio ac i swper ar hyn o bryd. Roedd yr ymatebwyr leiaf tebygol o fwyta allan neu brynu bwyd tecawê i frechwast, gyda 59% o'r ymatebwyr byth yn gwneud hyn. Dywedodd hanner yr ymatebwyr (50%) eu bod yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i ginio o bryd i'w gilydd (h.y. dwy i dair gwaith y mis neu'n llai aml). Roedd yr ymatebwyr fwyaf tebygol o fwyta allan neu brynu bwyd tecawê i swper, gyda 60% yn

gwneud hyn o bryd i'w gilydd (h.y. dwy i dair gwaith y mis neu'n llai aml) a 21% yn gwneud hyn yn aml (h.y. sawl gwaith yr wythnos neu tua unwaith yr wythnos) (Ffigur 12)<sup>33</sup>.

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

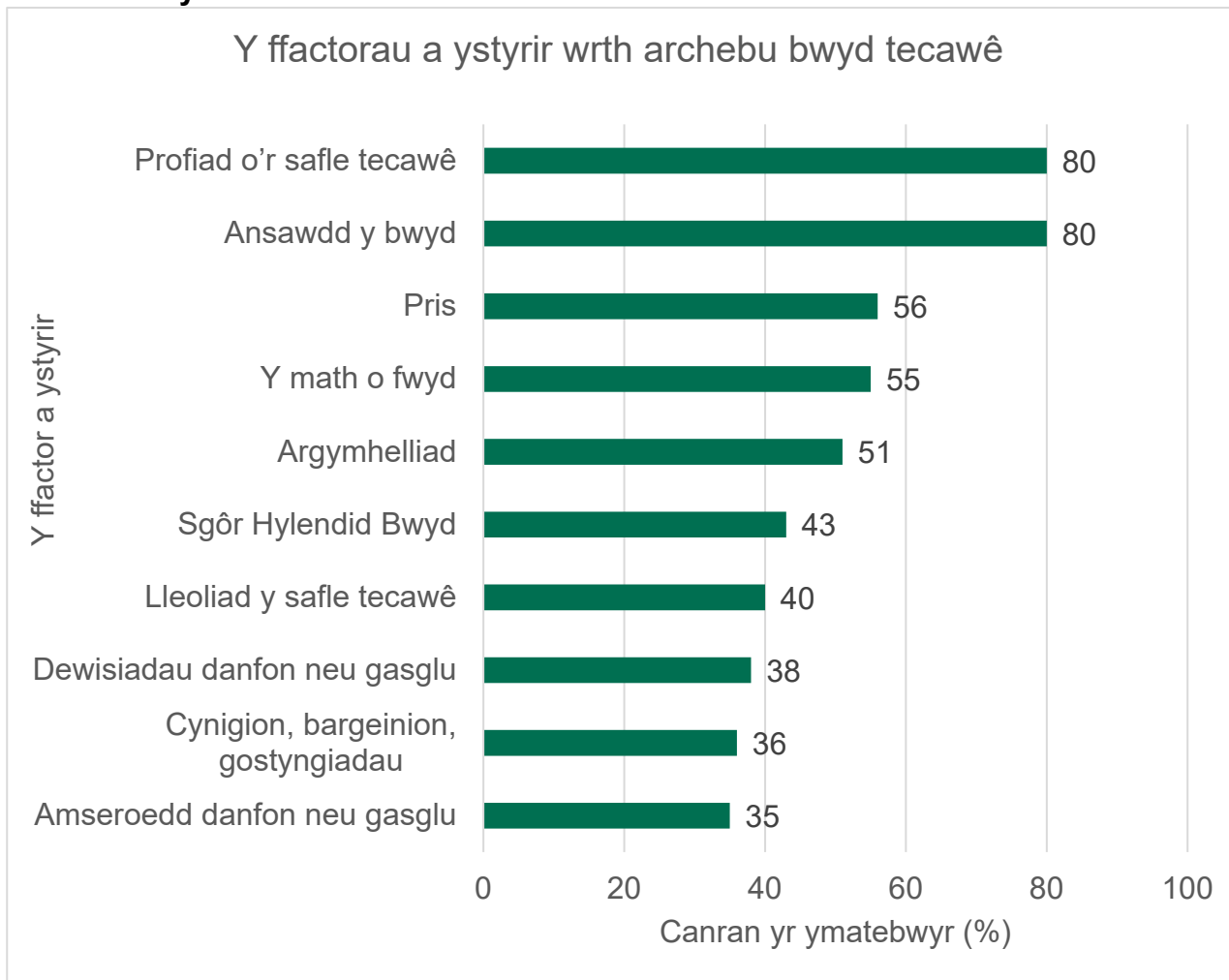
Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ffactorau, o blith rhestr o opsiynau, y byddan nhw fel arfer yn eu hystyried pan fyddan nhw'n penderfynu o ble i archebu bwyd tecawê<sup>34</sup>.

---

<sup>33</sup> Cwestiwn: Ar hyn o bryd, pa mor aml byddwch chi'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê...? A) I frecwast, B) I ginio, C) I swper. Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Sawl gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, Tua 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio (A=2%, B=2%, C=2%). Sylfaen = 4850, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post. Pwysig: Cyfeirir at y rhai a atebodd 'Sawl gwaith yr wythnos' a 'Tua unwaith yr wythnos' fel rhai sy'n gwneud hynny'n aml; cyfeirir at y rhai a atebodd 'Tua 2-3 gwaith y mis', 'Tua unwaith y mis' a 'Llai nag unwaith y mis' fel rhai sy'n gwneud hynny o bryd i'w gilydd.

<sup>34</sup> Mae hyn yn cynnwys bwyd a archebir yn uniongyrchol o safle tecawê neu fwyty a bwyd a archebir drwy gwmni dosbarthu ar-lein.

**Ffigur 13. Profiad blaenorol o'r safle tecawê ac ansawdd y bwyd oedd y ffactorau y bydd yr ymatebwyr yn eu hystyried amlaf pan fyddan nhw'n penderfynu o ble i archebu bwyd tecawê.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

O blith y rheiny a oedd wedi archebu bwyd o safle tecawê, profiad blaenorol o'r safle tecawê (80%) ac ansawdd y bwyd (80%) oedd y ffactorau mwyaf cyffredin y bydd yr ymatebwyr yn eu hystyried pan fyddan nhw'n penderfynu o ble i archebu bwyd tecawê.



Bydd 43% o'r ymatebwyr yn ystyried y Sgôr Hylendid Bwyd pan fyddan nhw'n penderfynu o ble i archebu bwyd tecawê (Ffigur 13)<sup>35</sup>.

## Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (87%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr (47%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a'u bod o leiaf yn gwybod rhywfaint amdano<sup>36, 37</sup>.

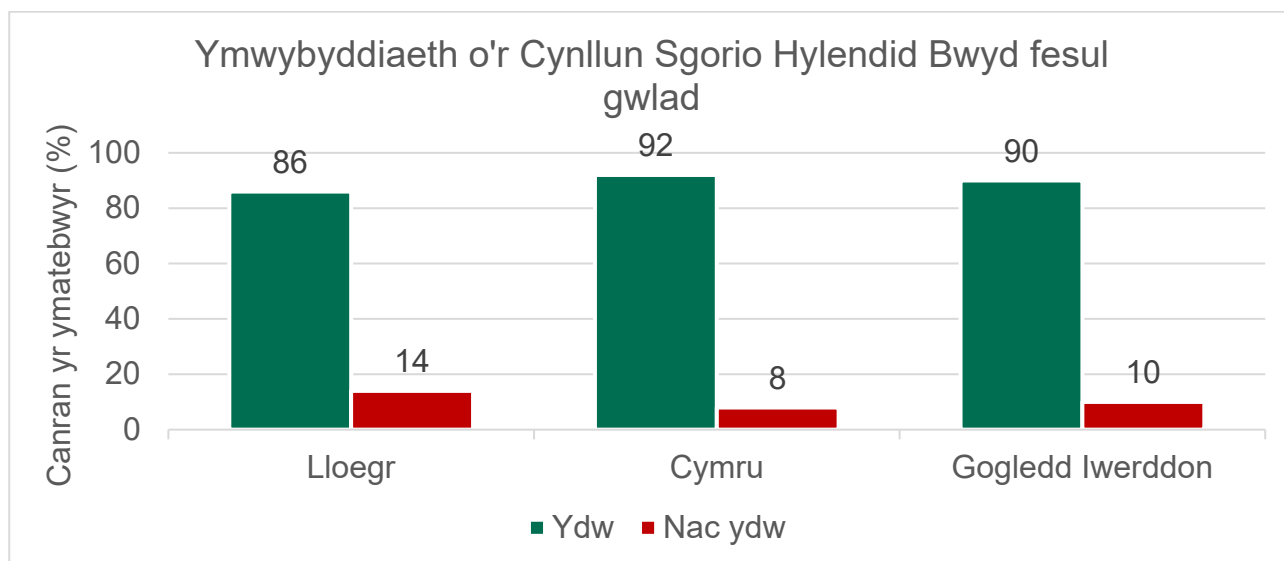
---

<sup>35</sup> Cwestiwn: Yn gyffredinol, pan fyddwch chi'n archebu bwyd o safleoedd tecawê (naill ai'n uniongyrchol o safle tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein fel Just Eat, Uber Eats neu Deliveroo), beth fyddwch chi'n ei ystyried pan fyddwch chi'n penderfynu o ble i archebu bwyd? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Fy mhrofiad blaenorol o'r safle tecawê, Ansawdd y bwyd, Pris (gan gynnwys cost danfon y bwyd), Y math o fwyd (e.e. y math o *cuisine* neu ddewisiadau llysiuol/figan), Argymhellion teulu neu ffrindiau, Y Sgôr Hylendid Bwyd, Lleoliad y safle tecawê, A oes dewisiadau danfon neu gasglu ar gael, A oes cynigion, bargeinion neu ostyngiadau ar gael, Yr amseroedd danfon/casglu, A oes modd archebu'r bwyd ar-lein e.e. drwy wefan neu ap (31%), Adolygiadau e.e. ar TripAdvisor, Google, y cyfryngau cymdeithasu, neu mewn papurau newydd neu gylchgronau (26%), A yw'n fusnes annibynnol neu'n rhan o gadwyn (12%), A oes dewisiadau iachach ar gael (8%), A oes gwybodaeth am alergenau ar gael (8%), A oes gwybodaeth am galoriau ar gael (3%), Dim o'r rhain (1%), Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen = 4101, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post sy'n archebu bwyd tecawê.

<sup>36</sup> Cwestiwn: Ydych chi wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod ychydig amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano, Na, dydw i ddim erioed wedi clywed amdano (13%). Sylfaen = 4850, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post. Pwysig: Cyfeirir at y rheiny a atebodd 'Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod cryn dipyn amdano', 'Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod ychydig amdano', ac 'Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano' fel rhai a oedd yn gwybod am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd.

<sup>37</sup> Disgwyllir cyhoeddi adroddiad manylach am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yn ystod 2021-2022.

**Ffigur 14. Mae ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yn debyg ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yn debyg ar draws Cymru (92%), Lloegr (86%) a Gogledd Iwerddon (90%) (Ffigur 14)\*\*.

Pan ddangoswyd llun o sticer y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd iddyn nhw, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (90%) eu bod wedi gweld y sticer o'r blaen. Roedd adnabyddiaeth o'r sticer yn debyg ar draws Cymru (96%), Lloegr (89%) a Gogledd Iwerddon (96%)<sup>38\*\*</sup>.

## Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

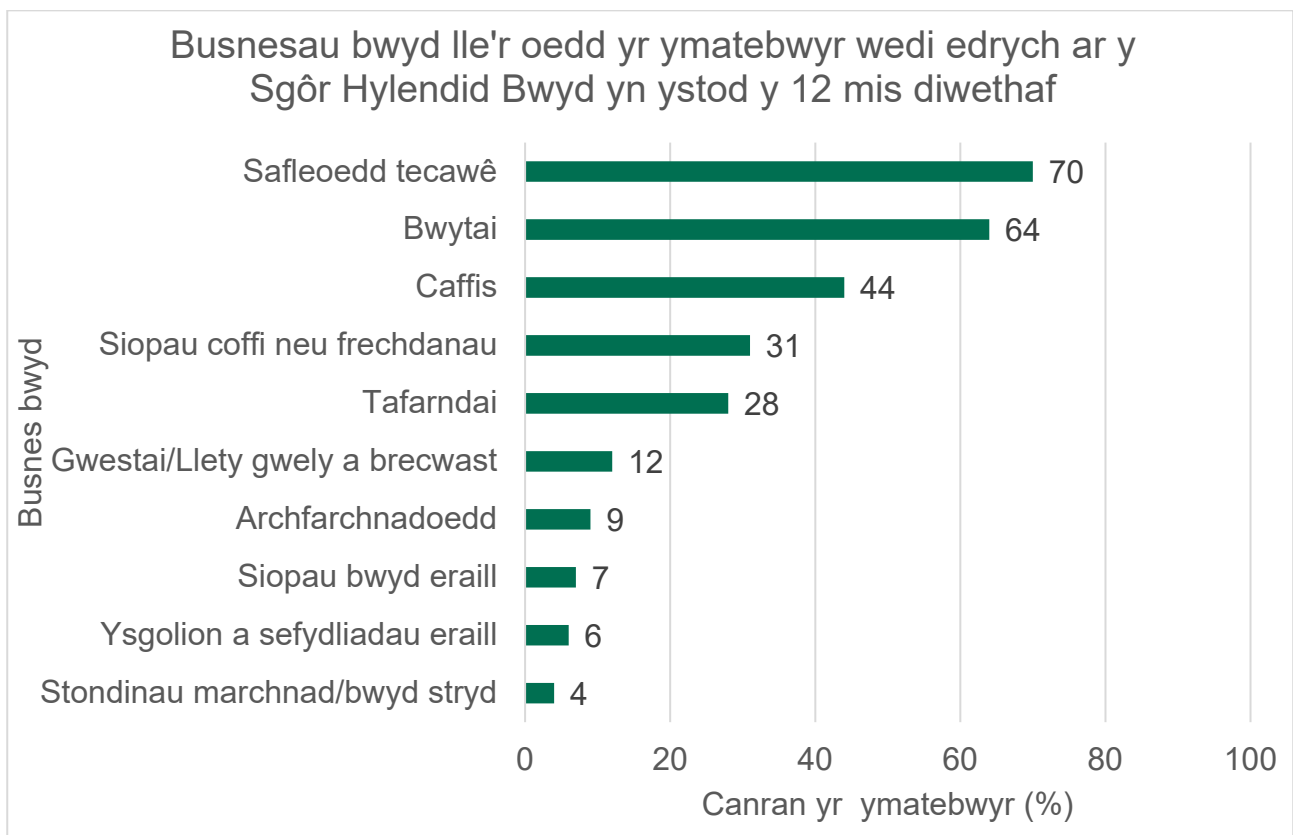
Gofynnwyd i'r ymatebwyr hynny a oedd yn gwybod am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a oedden nhw wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis

<sup>38</sup> Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi gweld y sticer hwn o'r blaen? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ydw, Nac ydw (5%), Ddim yn gwybod/Ddim yn siŵr (5%). Sylfaen = 4850, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

diwethaf. Roedd dros hanner yr ymatebwyr (51%) wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf<sup>39</sup>.

O blith yr ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd, roedd y rheiny sy'n byw yng Nghymru (64%) a Gogledd Iwerddon (60%) yn fwy tebygol o fod wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf na'r ymatebwyr yn Lloegr (50%).

**Ffigur 15. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd safleoedd tecawê yn ystod y 12 mis diwethaf.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

<sup>39</sup> Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi edrych ar sgôr hylendid busnes bwyd? Efallai eich bod wedi edrych ar y sgôr ar safle busnes, ar-lein, mewn taflenni neu ar fwydlenni, p'run a wnaethoch chi benderfynu prynu bwyd yno ai peidio. Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ydw, rydw i wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Nac ydw, dydw i ddim wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd (46%), Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen = 4376, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post a oedd wedi clywed am y Cynllun.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr hynny a oedd wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd pa fathau o fusnesau yr oedden nhw wedi edrych ar eu sgoriau hylendid yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi edrych ar sgôr safleoedd tecawê (70%) neu fwytai (64%) yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 15)<sup>40</sup>.

---

<sup>40</sup> Cwestiwn: Ym mha rai o'r busnesau bwyd a ganlyn ydych chi wedi edrych ar y sgoriau hylendid yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Safleoedd tecawê, Bwytai, Caffis, Siopau coffi neu frechdanau, Tafarndai, Gwestai a llety gwely a brechwast, Archfarchnadoedd, Siopau bwyd eraill, Ysgolion a sefydliadau eraill, Stondinau marchnad/bwyd stryd, Gweithgynhyrchwyr (masnachwyr busnes-i-fusnes) (<1%), Rhywle arall (1%), Ddim yn gwybod (3%). Sylfaen = 2346, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post a oedd wedi edrych ar Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd.

# Pennod 5: Gorsensitifrwydd i fwyd

## Cyflwyniad

Mae'r term gorsensitifrwydd i fwyd yn cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu annymunol sy'n digwydd ar ôl bwyta bwyd penodol. Ceir gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd, gan gynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag<sup>41</sup>.

- Bydd **alergedd bwyd** yn digwydd pan fydd y system imiwneidd (amddiffynfa'r corff) yn camgymryd bod y proteinau mewn bwyd yn fygythiad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i rai difrifol iawn, a gallan nhw gynnwys cosi, llosg danadl, chwydu, chwyddo o gwmpas y llygaid ac yn y llwybr anadlu, neu anaffylacsis sy'n gallu rhoi bywyd yn y fantol.
- Anhawster i dreulio mathau penodol o fwydydd yw **anoddefiad bwyd**, a gall achosi adwaith annymunol fel poen yn y stumog, stumog chwyddedig, dolur rhydd, brech ar y croen neu gosi. Nid yw anoddefiad bwyd yn gyflwr sy'n ymwneud â'r system imiwneidd ac nid yw'n rhoi bywyd yn y fantol.
- Clefyd awtoimiwn a achosir gan glwten yw **clefyd seliag**. Protein a geir mewn gwenith, haidd a rhyg, a chynhyrchion sy'n eu cynnwys fel cynhwysion, yw glwten. Mae'r system imiwneidd yn ymosod ar y coluddyn bach, gan achosi niwed a'i gwneud yn anoddach i'r coluddyn amsugno maethynnau. Gall symptomau clefyd seliag gynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen a stumog chwyddedig.

Mae'r ASB yn gyfrifol am labelu alergenau ac am roi canllawiau i bobl â gorsensitifrwydd i fwyd. Yn ôl y gyfraith<sup>42</sup>, rhaid i fusesau bwyd yn y DU roi gwybod i gwsmeriaid os ydyn

---

<sup>41</sup> ASB yn Esbonio: Gorsensitifrwydd i fwyd. Trosolwg: Alergedd Bwyd, GIG. Anoddefiad Bwyd, GIG. Trosolwg: Clefyd Seliag, GIG.

<sup>42</sup> Rheoliad (EU) 1169/2011 Senedd a Chyngor Ewrop a wnaed ar 25 Hydref 2011.

nhw'n defnyddio unrhyw rai o'r 14 prif alergen<sup>43</sup>, a'r mwyaf cyffredin, fel cynhwysion yn y bwydydd a'r diodydd maen nhw'n eu darparu.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar yr hyn y mae'r ymatebwyr yn ei ddeall am alergeddau ac anoddefiad bwyd, pa mor gyffredin yw gorsensitifrwydd i fwyd a diagnosis ohono ymhlith yr ymatebwyr yn ôl eu hatebion eu hunain, a phrofiadau'r rheiny â gorsensitifrwydd i fwyd o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê<sup>44</sup>.

## Dealltwriaeth o alergeddau ac anoddefiad bwyd

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr (p'run a oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd ai peidio) i ba raddau roedden nhw'n deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (68%) eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda (h.y. yn deall y gwahaniaeth yn dda iawn neu'n weddol dda).

Dywedodd tua un o bob pump o'r ymatebwyr (22%) nad oedden nhw'n deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda iawn neu o gwbl ('Dydw i ddim yn deall y gwahaniaeth yn dda iawn' a 'Dydw i ddim yn deall y gwahaniaeth yn dda o gwbl'), ac nid oedd 5% o'r ymatebwyr yn gwybod bod gwahaniaeth rhwng y ddau<sup>45</sup>.

Roedd y graddau yr oedd yr ymatebwyr yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn amrywio rhwng gwahanol grwpiau o bobl:

---

<sup>43</sup> Alergenau: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bys y blaidd, llaeth, molysgiaid (*molluscs* fel cregyn gleision ac wystrys), mwstard, pysgnau, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau, a chnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashiw, cnau pecan, cnau pistasio a chnau macadamia).

<sup>44</sup> Disgwylir cyhoeddi adroddiad manylach am Orsensitifrwydd i Fwyd yn 2021-2022.

<sup>45</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Rydw i'n deall y gwahaniaeth yn dda iawn, Rydw i'n deall y gwahaniaeth yn weddol dda, Dydw i ddim yn deall y gwahaniaeth yn dda iawn, Dydw i ddim yn deall y gwahaniaeth yn dda o gwbl, Doeddw i ddim yn gwybod bod gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd, Ddim yn gwybod (4%). Sylfaen = 4814, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post.

- Rhywedd: roedd ymatebwyr benywaidd (75%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda nag ymatebwyr gwrywaidd (62%).
- Grŵp oedran: roedd oedolion iau yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda nag oedolion hŷn. Er enghraifft, dywedodd 72% o'r ymatebwyr 16-24 oed eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd o'i gymharu â 59% o'r rhai 75 oed a throsodd.
- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd yr ymatebwyr ag incwm o fwy na £64,000 yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda na'r rheiny ag incwm o lai na £31,999. Er enghraifft, dywedodd 78% o'r ymatebwyr ag incwm blynyddol o fwy na £96,000 eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd o'i gymharu â 64% o'r rheiny ag incwm blynyddol o lai na £19,000.
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o'r grwpiau galwedigaethol (e.e. 71% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) a myfyrwyr amser llawn (75%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda na'r rheiny a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (50%).
- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (70%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (56%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (70%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda na'r rheiny nad oedden nhw'n coginio (48%).
- Anghenion deietegol a siopa: roedd yr ymatebwyr sy'n ystyried anghenion deietegol pan fyddan nhw'n siopa (80%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda na'r rheiny nad ydyn nhw'n ystyried anghenion deietegol pan fyddan nhw'n siopa (65%).

## Dealltwriaeth o'r drefn i reoleiddio alergenau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa sefydliadau, os o gwbl, o blith rhestr o opsiynau, oedd yn gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a safleoedd tecawê yn ei darparu am alergenau ac anoddefiadau yn eu tyb nhw.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn credu mai'r ASB sy'n gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a safleoedd tecawê yn ei darparu am alergenau ac anoddefiadau. Dywedodd dros draean yr ymatebwyr (35%) mai Defra sy'n gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth hon, a dywedodd 34% o'r ymatebwyr mai'r awdurdodau lleol sy'n gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a safleoedd tecawê yn ei darparu am alergenau ac anoddefiadau<sup>46</sup>.

## Pa mor gyffredin yw gorsensitifrwydd i fwyd, a diagnosis ohono

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (85%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd llai nag un o bob deg (9%) o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd, 3% fod ganddyn nhw alergedd bwyd, 1% fod arnyn nhw glefyd seliag, ac 1% fod ganddyn nhw fwy nag un math o orsensitifrwydd i fwyd<sup>47</sup>.

---

<sup>46</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r sefydliadau a ganlyn, os o gwbl, ydych chi'n meddwl sy'n gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a safleoedd tecawê yn ei darparu am alergenau ac anoddefiadau? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra), Awdurdodau Lleol, Elusennau alergeddau e.e. Allergy UK (10%), Dydy'r wybodaeth ddim yn cael ei rheoleiddio (2%), Rhyw sefydliad arall (1%), Ddim yn gwybod (12%). Sylfaen = 4814, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post.

<sup>47</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn deilliedig, gweler y tablau data (FOOD\_HS) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr.

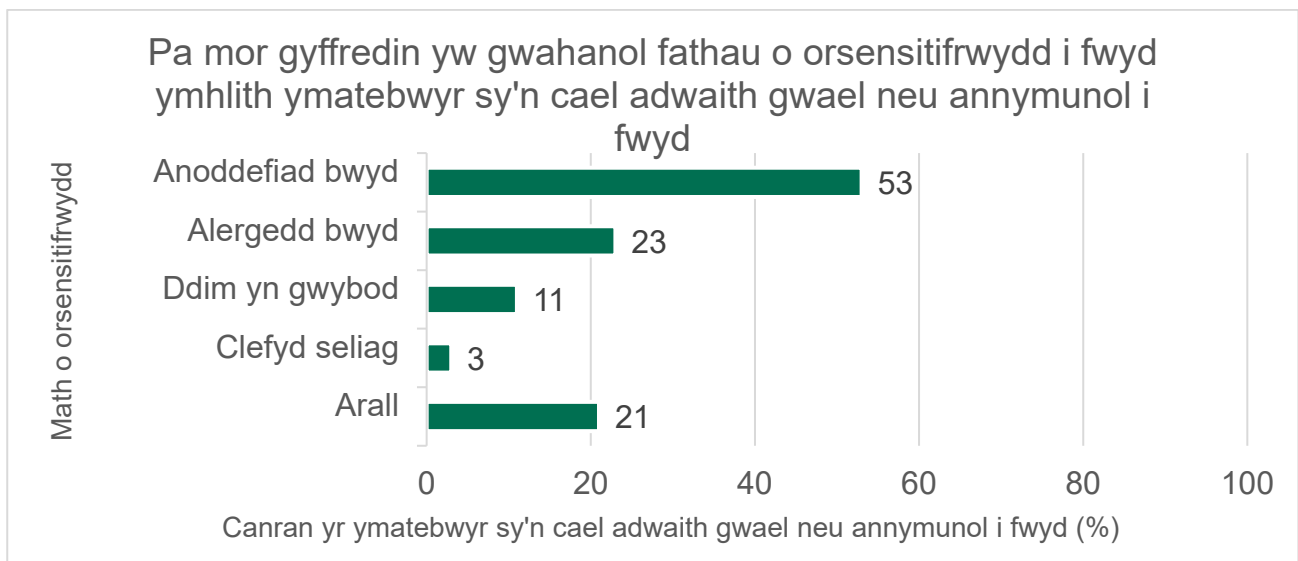


Dywedodd bron i chwarter yr ymatebwyr (23%) eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol neu'u bod yn osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol<sup>48</sup>.

Roedd pa mor gyffredin roedd adweithiau corfforol gwael neu annymunol i fwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr 75 oed a throsodd (30%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd na'r rheiny rhwng 16-24 oed (20%) neu'r rheiny rhwng 45-54 oed (20%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (36%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd nag ymatebwyr mewn grwpiau galwedigaethol (e.e. 21% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) a myfyrwyr amser llawn (20%).

**Ffigur 16. Anoddefiad bwyd oedd y math mwyaf cyffredin o orsensitifrwydd i fwyd a nodwyd gan yr ymatebwyr.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

<sup>48</sup> Cwestiwn: Ydych chi'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ydw, Nac ydw (74%), Ddim yn gwybod (2%), Byddai'n well gennyf beidio â dweud (2%). Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol sut bydden nhw'n disgrifio'r adwaith. Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (53%) fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd, 23% fod ganddyn nhw alergedd bwyd, a 3% fod ganddyn nhw glefyd seliag. Dywedodd un o bob pump o'r ymatebwyr (21%) fod ganddyn nhw orsensitifrwydd o fath arall (Ffigur 16)<sup>49</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd bod ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd sut roedden nhw wedi dod i wybod am eu cyflwr. Roedd chwarter (25%) yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan un o ymarferwyr meddygol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 4% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan un o ymarferwyr meddygol y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Serch hynny, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (71%) wedi cael diagnosis o gwbl<sup>50</sup>.

## Y bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adwaith annymunol

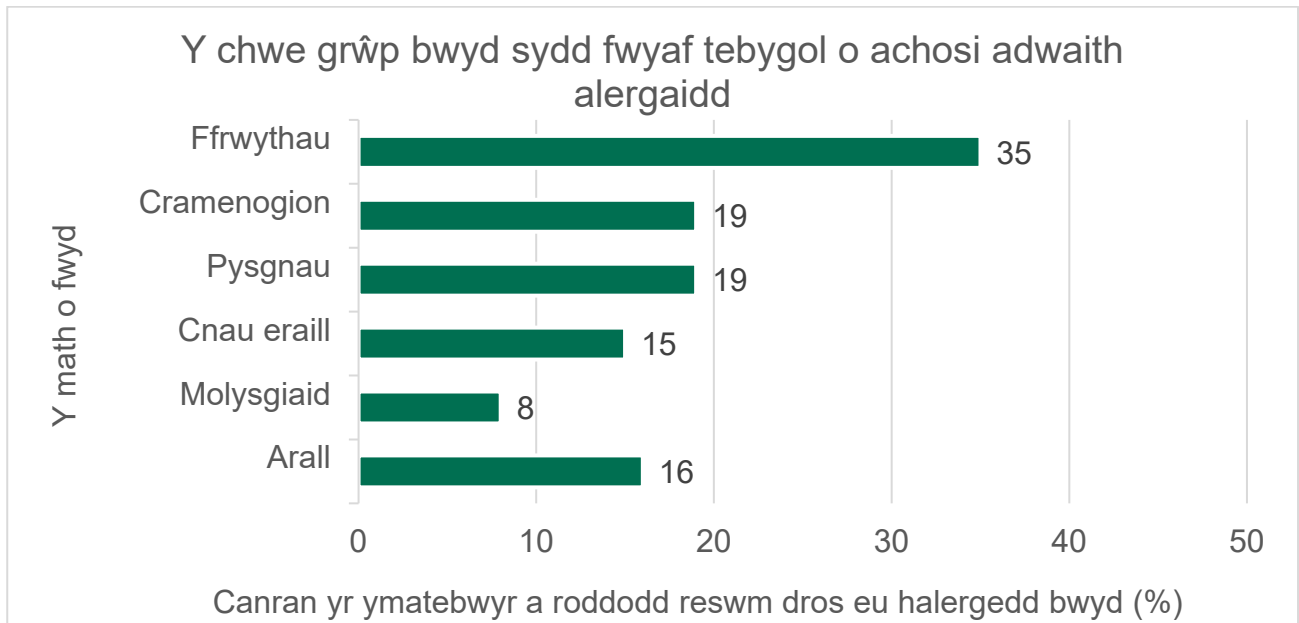
Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ddweud pa fwydydd oedd yn achosi adwaith o'r fath.

---

<sup>49</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn deilliedig, gweler y tablau data (REACTYPE\_1 i REACTYPE\_18 gyda'i gilydd) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 1380, yr holl ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.

<sup>50</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn deilliedig, gweler y tablau data (DIAG\_HS) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5900, yr holl ymatebwyr.

**Ffigur 17. Adwaith alergaidd i ffrwythau oedd fwyaf cyffredin.**



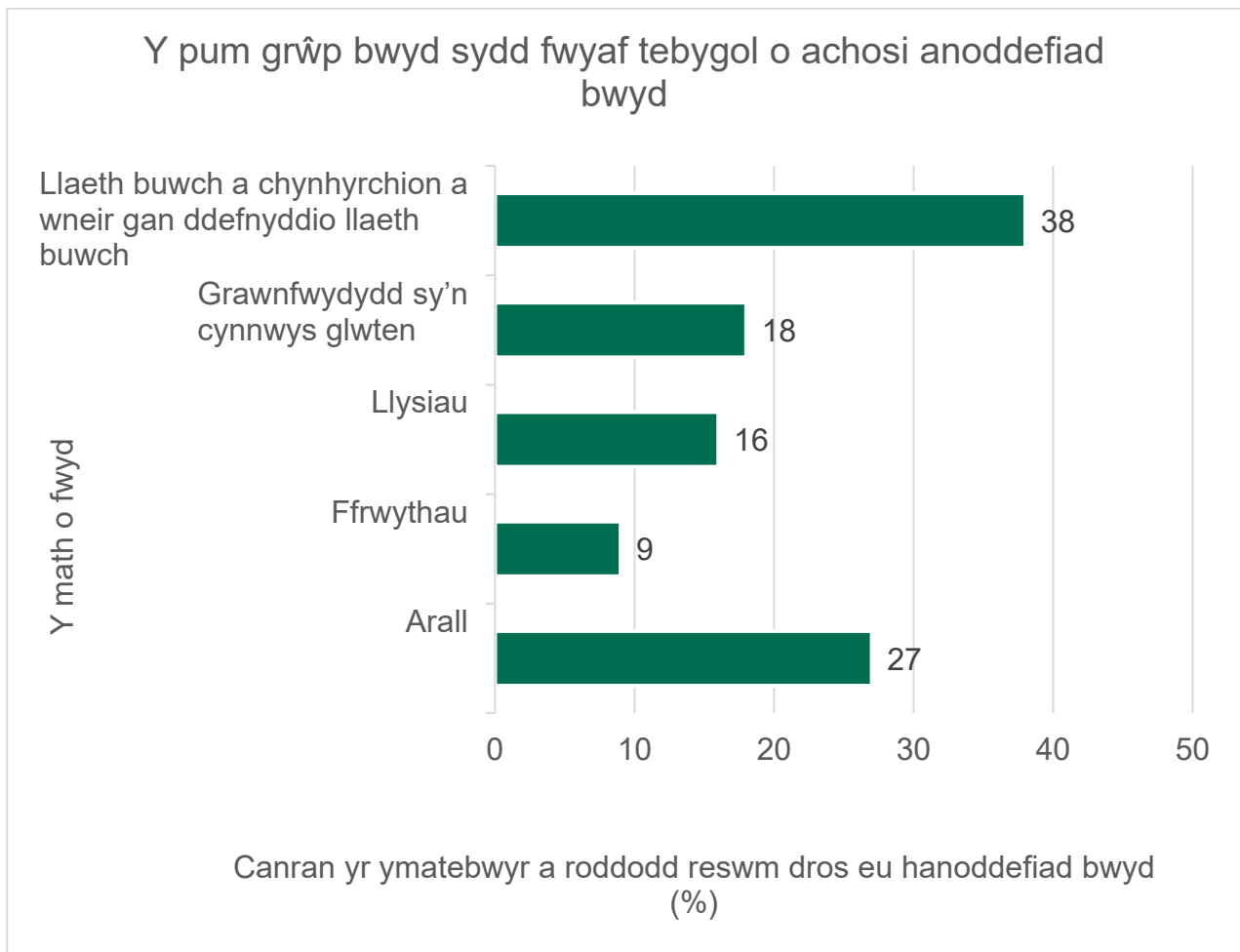
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

O blith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw alergedd bwyd, dywedodd 35% fod ganddyn nhw alergedd i ffrwythau. Dywedodd bron i un o bob pump (19%) fod ganddyn nhw alergedd i gramenogion, a dywedodd 19% fod ganddyn nhw alergedd i bysgnau (Ffigur 17)<sup>51</sup>.

---

<sup>51</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn deilliedig, gweler y tablau data (REACSOURCEAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 142. Pwysig: Mae 'arall' yn dynodi unrhyw fath o fwyd na roddwyd fel ateb posibl.

**Ffigur 18. Anoddefiad i laeth buwch a chynhyrchion a wneir gan ddefnyddio laeth buwch oedd fwyaf cyffredin.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

O blith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd, dywedodd 38% fod ganddyn nhw anoddefiad i laeth buwch a chynhyrchion a wneir gan ddefnyddio laeth buwch. Dywedodd dros chwarter (27%) fod ganddyn nhw anoddefiad i fwydydd 'eraill' nad oedden nhw wedi'u rhestru yn yr holiadur. Dywedodd bron i un o bob pump (18%) fod ganddyn nhw anoddefiad i rawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (Ffigur 18)<sup>52</sup>.

## Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd

Mae'r ASB yn rhoi canllawiau i fusnesau bwyd ynghylch darparu gwybodaeth am alergenau. Mae'n ofynnol [yn ôl y gyfraith](#) i fusnesau bwyd ddarparu gwybodaeth am

<sup>52</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn deilliedig, gweler y tablau data (REACSOURCEIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 457.

alergenau a dilyn y rheolau labelu. Mae'r math o wybodaeth y mae'n rhaid ei darparu am allergenau yn dibynnu ar y math o fusnes bwyd. Serch hynny, rhaid i bob gweithredwr busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am allergenau ar gyfer bwydydd a diodydd wedi'u pecynnu'n barod a bwydydd a diodydd heb eu pecynnu ymlaen llaw<sup>53</sup>.

## Pa mor aml y bydd pobl yn edrych ar wybodaeth am allergenau cyn bwyta bwyd o rywle newydd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol pa mor aml, os o gwbl, y byddan nhw'n cadarnhau ymlaen llaw bod gwybodaeth ar gael er mwyn iddyn nhw adnabod bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n mynd i rywle newydd i fwyta allan neu'n archebu bwyd tecawê o rywle newydd.

Roedd bron i un o bob pump o'r ymatebwyr (19%) bob amser yn cadarnhau ymlaen llaw bod gwybodaeth ar gael er mwyn iddyn nhw adnabod bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol, ac roedd dros draean (36%) yn cadarnhau bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml. Serch hynny, nid oedd llawer o'r ymatebwyr (41%) byth yn cadarnhau ymlaen llaw bod gwybodaeth ar gael er mwyn iddyn nhw adnabod bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> [Canllawiau ar allergenau ar gyfer busnesau bwyd, ASB.](#)

<sup>54</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n mynd i rywle newydd i fwyta allan neu'n archebu bwyd o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, byddwch chi'n cadarnhau ymlaen llaw bod gwybodaeth ar gael er mwyn i chi adnabod bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Ddim yn gwybod (4%). Sylfaen = 1270, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur drwy'r post sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol sy'n bwyta allan neu'n archebu bwyd tecawê. Pwysig: Cyfeirir at y rheiny a atebodd 'Y rhan fwyaf o'r amser', 'Tua hanner yr amser' ac 'O bryd i'w gilydd' fel rhai sy'n gwneud hynny'n 'llai aml'.

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

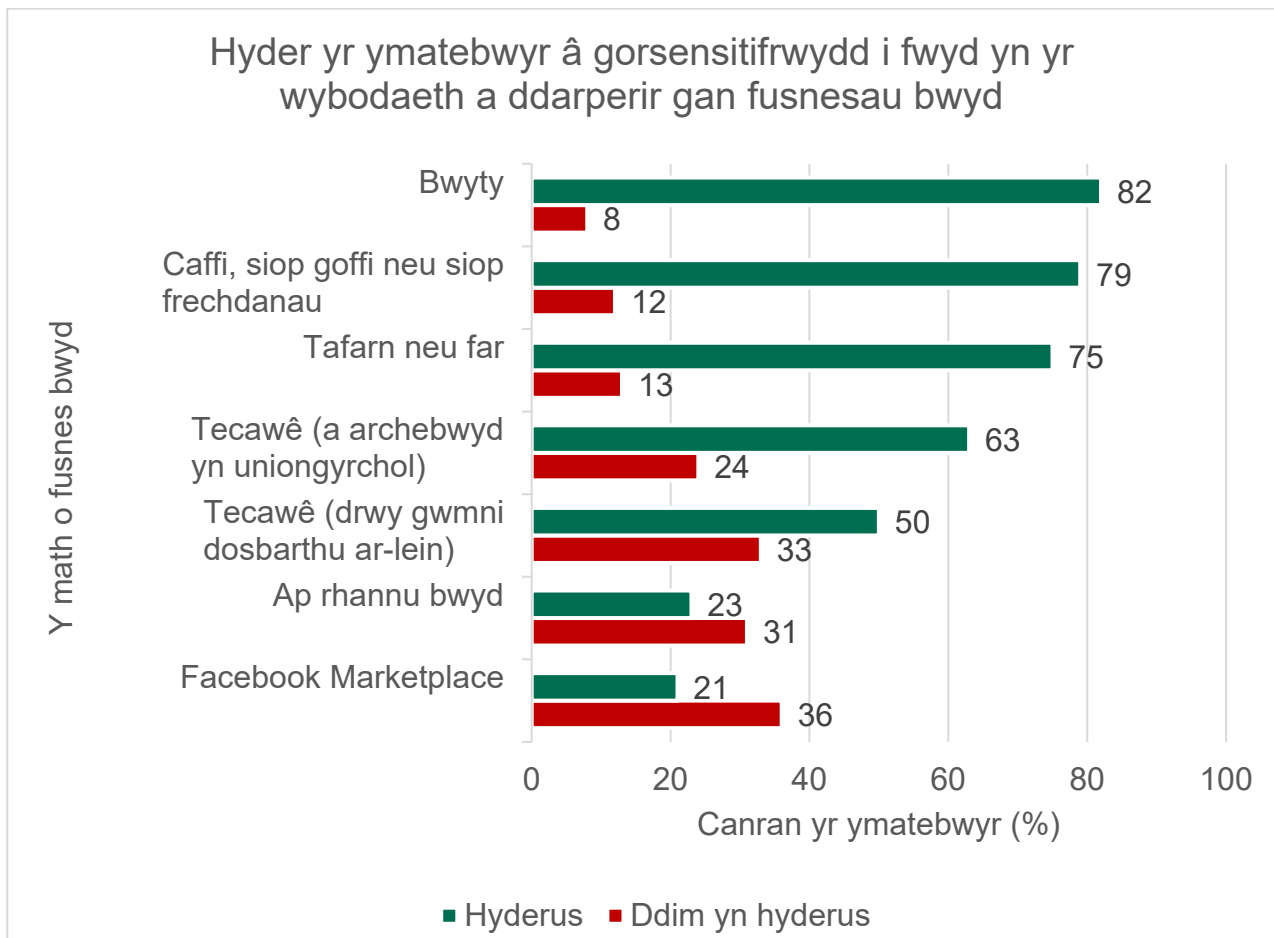
Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol pa mor aml roedd gwybodaeth ar gael yn rhwydd pan fyddan nhw'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê er mwyn iddyn nhw adnabod bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol.

Er i dros un o bob deg (13%) o'r ymatebwyr ddweud bod yr wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, dywedodd bron i ddau draean yr ymatebwyr (61%) bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml. Serch hynny, dywedodd 14% o'r ymatebwyr nad yw'r wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd pan fyddan nhw'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê<sup>55</sup>.

---

<sup>55</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi i adnabod bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Ddim yn gwybod (13%). Sylfaen = 1328, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur drwy'r post sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Pwysig: Cyfeirir at y rheiny a atebodd 'Y rhan fwyaf o'r amser', 'Tua hanner yr amser' ac 'O bryd i'w gilydd' fel rhai sy'n dweud bod yr wybodaeth honno ar gael yn 'llai aml'.

**Ffigur 19. Roedd gan y rhan fwyaf o'r ymatebwyr hyder yn yr wybodaeth am allergenau a ddarperir gan fwytai, caffis a thafarndai.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oedden nhw bod yr wybodaeth a ddarperir mewn gwahanol fathau o fusnesau bwyd yn caniatáu iddyn nhw adnabod ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir gan fwytai (82%), caffis, siopau coffi neu siopau brechdanau (79%), a thafarndai neu fariâu (75%) na'r wybodaeth a ddarperir gan safleoedd tecawê pan fyddan nhw'n archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (63%) neu pan fyddan nhw'n archebu drwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (e.e. JustEat, Deliveroo ac UberEats) (50%). Roedd yr ymatebwyr leiaf tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir gan apiau rhannu

bwyd (e.e. Olío neu Too Good To Go) (23%) neu Facebook Marketplace (21%) (Ffigur 19)<sup>56</sup>.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (83%) neu ar lafar gan aelod staff (71%) yn caniatáu iddyn nhw adnabod ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol<sup>57</sup>.

---

<sup>56</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y bydd yr wybodaeth a ddarperir yn caniatáu i chi adnabod ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddwch chi'n bwyta bwyd... ? A) O gaffi / siop goffi / siop frechdanau. B) Mewn tafarn / bar. C) O safle tecawê pan fyddwch chi'n archebu bwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu o fwyty. D) O safle tecawê pan fyddwch chi'n archebu bwyd drwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (e.e. JustEat, Deliveroo, UberEats). E) Mewn bwyty. F) A archebwyd drwy Facebook Marketplace (e.e. bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw) G) A archebwyd drwy ap rhannu bwyd (e.e. Olío neu Too Good To Go). Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Hyderus iawn, Gweddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen A=1168, B= 1090, C= 1237, D= 951, E= 1160, F= 638, G= 647, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n bwyta bwyd A/B/C/D/E/F/G, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur papur sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Pwysig: Efallai nad yw'r canrannau'n rhoi cyfanswm o 100% oherwydd nad yw'r ymatebion 'Mae'n amrywio o le i le' na 'Ddim yn gwybod' wedi'u cynnwys yn y ffigur. Gweler y tablau data i gael gwahaniaethau ychwanegol. Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Hyderus iawn' neu 'Gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'. Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Ddim yn hyderus iawn' neu 'Ddim yn hyderus o gwbl' fel rhai sydd 'ddim yn hyderus'.

<sup>57</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y bydd yr wybodaeth a ddarperir yn caniatáu i chi adnabod ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol...? A) pan fydd yr wybodaeth yn cael ei darparu'n ysgrifenedig (e.e. ar y brif fwydlen neu ar fwydlen alergenau ar wahân). B) pan fydd yr wybodaeth yn cael ei darparu ar lafar gan aelod staff. Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Hyderus iawn, Gweddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le (A=4%, B=5%), Ddim yn gwybod (A=6%, B=6). Sylfaen = 1328, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur papur, sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod nhw'n gallu achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Hyderus iawn' neu 'Gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'. Cyfeirir at ymatebwyr a atebodd 'Ddim yn hyderus iawn' neu 'Ddim yn hyderus o gwbl' fel rhai sydd 'ddim yn hyderus'.



# Pennod 6: Bwyta gartref

## Cyflwyniad

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelu'r cyhoedd rhag clefydau a gludir gan fwyd. I wneud hyn, mae'r ASB yn cydweithio â 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 am bum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd, a'u hagwedd tuag atyn nhw: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi, a dyddiadau 'defnyddio erbyn'.

Cafodd dwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta Gartref' eu creu – fersiwn gryno sy'n cynnwys nifer gyfyngedig o gwestiynau, a fersiwn lawn sy'n cynnwys yr holl gwestiynau perthnasol. Roedd arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2 yn cynnwys y modiwl 'Bwyta Gartref' cryno. Rhoddwyd adroddiad am y modiwl 'Bwyta Gartref' llawn yn yr adroddiad blaenorol, [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#).

## Glanhau

Mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylai pawb olchi eu dwylo cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd, ac ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, cyn trin a thrafod bwyd sy'n barod i'w fwyta.

Dywedodd mwyafrif (77%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd. Serch hynny, 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>58</sup>. Dywedodd mwyafrif (93%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin a thrafod cig, dofednod neu bysgod amrwd. Serch hynny, dywedodd 6% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (h.y. 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin a thrafod cig, dofednod neu bysgod amrwd<sup>59</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 ddylai'r tymheredd fod tu mewn i oergell, dywedodd 60% o'r ymatebwyr y dylai fod yn is na 5 gradd Celsius, yn unol ag [argymhellion yr ASB](#). Dywedodd mwy nag un o bob pump (20%) o'r ymatebwyr y dylai'r tymheredd fod yn

---

<sup>58</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, fyddwch chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Dydw i ddim yn coginio, Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen = 4537, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a'r holl bobl a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd nad ydyn nhw'n coginio / paratoi bwyd ac na atebodd y cwestiwn hwnnw.

<sup>59</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, fyddwch chi'n golchi eich dwylo yn syth ar ôl trin a thrafod cig, dofednod a physgod amrwd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4364, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a'r holl bobl a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd nad ydyn nhw'n coginio cig, dofednod na physgod, nad ydyn nhw'n coginio / paratoi bwyd, ac na atebodd y cwestiwn.

uwch na 5 gradd, ac nid oedd 16% o'r ymatebwyr yn gwybod beth ddylai'r tymheredd fod tu mewn i'w hoergell<sup>60</sup>.

Dyweddod dros hanner yr ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (51%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (12%)<sup>61</sup>. O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 77% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, [yn unol ag argymhellion yr ASB](#)<sup>62</sup>.

Roedd y tebygolrwydd y byddai ymatebwyr yn gwirio tymheredd eu hoergell, naill ai â llaw neu drwy larwm mewnol, yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Statws cyflogaeth: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi ymddeol (78%) yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell na'r rheiny a oedd yn gweithio (57%) neu'r rheiny nad oedden nhw'n gweithio (61%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn grwpiau galwedigaethol (e.e. 72% o'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is) a'r rheiny a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (68%) yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell na myfyrwyr amser llawn (48%).
- Mynediad at gyflenwad bwyd: roedd yr ymatebwyr â mynediad uchel at gyflenwad bwyd digonol (65%) yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell na'r rheiny â mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd digonol (55%).

---

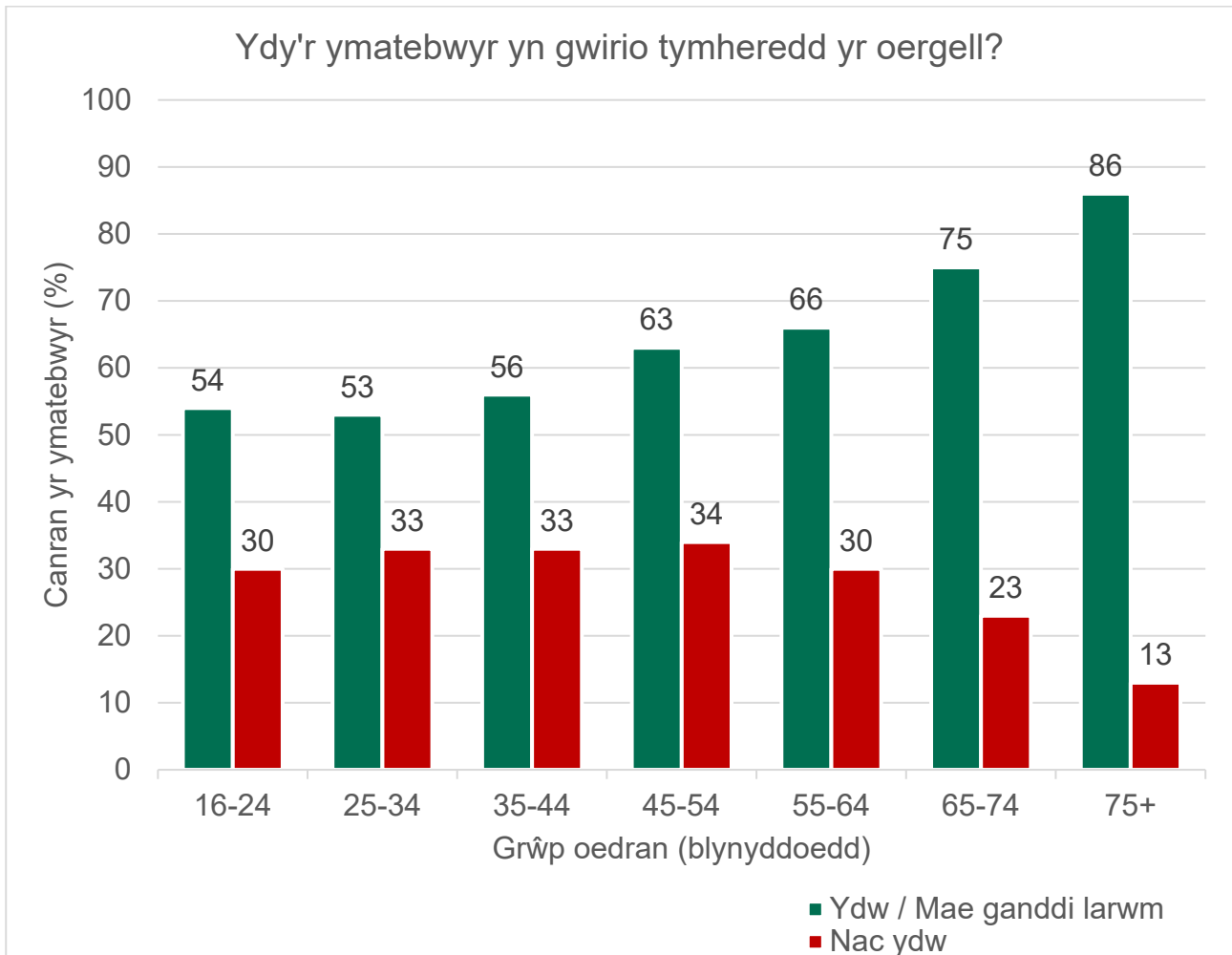
<sup>60</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl ddylai'r tymheredd tu mewn i'ch oergell fod? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Llai na 0°C (llai na 32°F) (3%), Rhwng 0 a 5°C (32 i 41°F), Mwy na 5 ond llai nag 8°C (42 i 46°F) (18%), 8 i 10°C (47 i 50°F) (2%), Mwy na 10°C (dros 50°F) (<1%), Arall (1%), Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4801, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post a chanddyn nhw oergell.

<sup>61</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un arall ar eich aelwyd, yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Does dim angen i mi – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer, Ddim yn gwybod (8%). Sylfaen = 4798, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post, ac eithrio'r rheiny heb oergell.

<sup>62</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, Dwy i dair gwaith yr wythnos, Unwaith yr wythnos, Llai nag unwaith yr wythnos ond mwy nag unwaith y mis, Unwaith y mis, Bedair gwaith y flwyddyn (5%), Un i ddwy waith y flwyddyn (8%), Byth (7%), Ddim yn gwybod (3%). Sylfaen = 2459, yr holl ymatebwyr ar-lein lle mae rhywun ar yr aelwyd yn gwirio tymheredd yr oergell, a'r holl ymatebwyr a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post.

- Statws perthynas: roedd ymatebwyr a oedd yn briod neu mewn partneriaeth sifil (68%) neu'r rheiny a oedd yn weddw neu wedi gwahanu neu ysgaru yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell na'r rheiny a oedd yn sengl ac yn byw fel pâr (53%) neu'n sengl a heb fod yn byw fel pâr (52%).

**Ffigur 20. Roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell nag oedolion iau. Er enghraifft, dywedodd 54% o'r ymatebwyr 16-24 oed eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o'i gymharu ag 86% o'r ymatebwyr 75 oed a throsodd (Ffigur 20)<sup>63</sup>.

<sup>63</sup> Efallai nad yw'r canrannau a ddangosir yn rhoi cyfanswm o 100% oherwydd na ddangosir yr ymatebion 'Ddim yn gwybod'.

Hefyd, roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o wybod a oedd rhywun ar eu haelwyd yn gwirio tymheredd eu hoergell nag oedolion iau. Er enghraifft, nid oedd 16% o'r ymatebwyr 16-24 oed yn gwybod a oedd rhywun ar eu haelwyd yn gwirio tymheredd eu hoergell o'i gymharu ag 1% o'r ymatebwyr 75 oed a throsodd.

## 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 mwyafrif yr ymatebwyr (80%) eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 19% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn<sup>64</sup>.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n bwyta cyw iâr neu dwrci pan fydd yn binc neu pan fydd y sudd yn binc<sup>65</sup>, dywedodd y mwyafrif na fyddan nhw byth yn bwyta cyw iâr na thwrci (91%) pan fydd y cig neu'r sudd yn binc. Serch hynny, dywedodd 6% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf o bryd i'w gilydd pan fydd yn binc<sup>66</sup>.

---

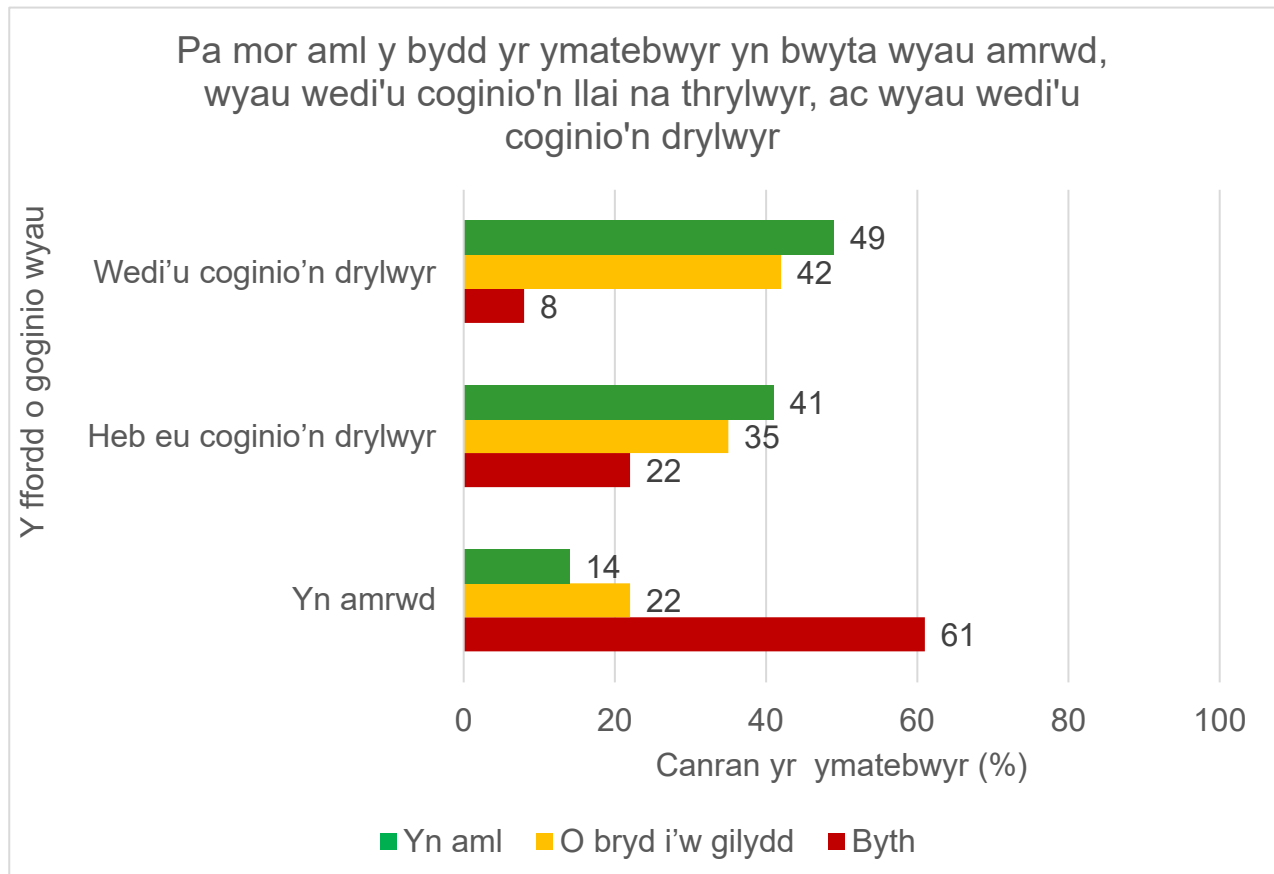
<sup>64</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen = 4524, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a'r holl bobl a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd nad ydyn nhw'n coginio bwyd ac na atebodd y cwestiwn hwnnw.

<sup>65</sup> Mae data am fwyta cig coch, cig hwyaden, byrgyrs, selsig a phorc pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y sudd yn binc neu'n goch ar gael yn [Bwyd a Chi 2: Cylch 1](#).

<sup>66</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta cyw iâr neu dwrci pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y sudd yn binc neu'n goch? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen = 4434, yr holl ymatebwyr ar-lein nad ydyn nhw'n figaniaid, yn bescatariaid neu'n llysiuwyd, ac sy'n bwyta cyw iâr neu dwrci, a'r holl bobl a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post ac sy'n bwyta cyw iâr a thwrci.

Ar ôl iddi adolygu'r dystiolaeth wyddonol<sup>67</sup>, mae'r [ASB yn cynghori ei bod hi bellach yn ddiogel i fabanod, plant, menywod beichiog ac oedolion hŷn fwyta wyau ieir â nod Llew Prydain arnyn nhw](#). Serch hynny, dylai pobl â system imiwnedd wan iawn goginio wyau'n drylwyr. Nid yw'r argymhelliad hwn yn berthnasol i wyau o'r tu allan i'r DU, i wyau nad ydyn nhw'n dod o ieir, nac i wyau heb nod Llew Prydain arnyn nhw<sup>68</sup>.

**Ffigur 21. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr erioed wedi bwyta wyau amrwd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n bwyta wyau gartref ddweud pa mor aml y byddan nhw'n bwyta wyau sydd wedi'u coginio'n drylwyr, wyau sydd wedi'u coginio'n llai na thrylwyr (wyau â melynwy meddal e.e. wyau wedi'u berwi'n feddal) ac wyau amrwd (wyau heb eu coginio e.e. mewn *mayonnaise* cartref neu bwdinau cartref fel *mousses* neu *meringues* meddal). Roedd yr ymatebwyr yn bwyta wyau wedi'u coginio'n drylwyr (49%) yn amlach nag wyau wedi'u coginio'n llai na thrylwyr (41%) neu wyau amrwd (14%). Dywedodd y

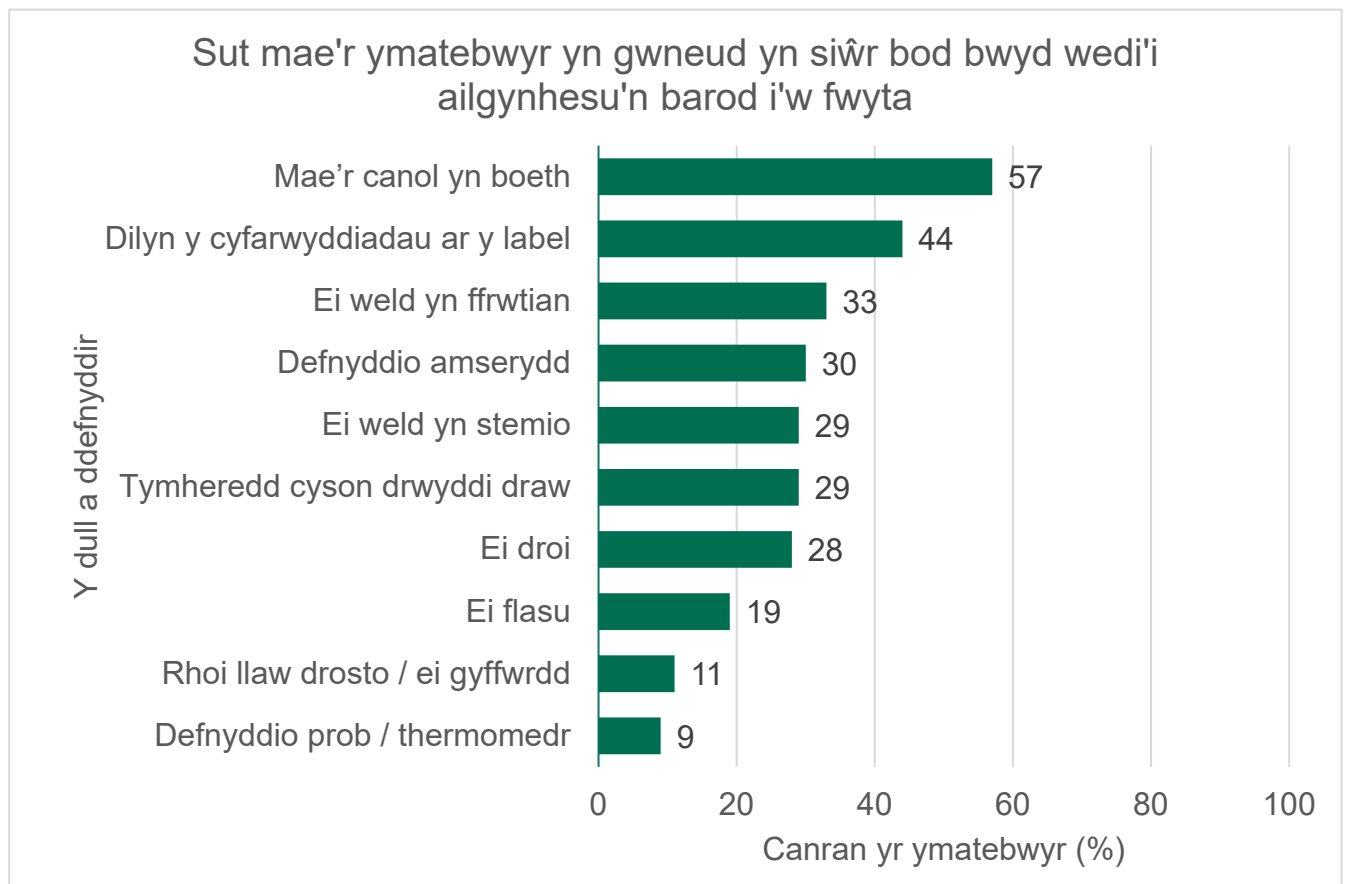
<sup>67</sup> [Y Grŵp Ad Hoc ar Wyau. Diweddariad am risg microbiolegol wyau â phlîsg a'u cynhyrchion \(2017\). Y Pwyllgor Cynghori ar Ddiogelwch Microbiolegol Bwyd.](#)

<sup>68</sup> [Y ffordd iach o fwyta wyau. GIG.](#)

rhan fwyaf o'r ymatebwyr (61%) nad oedden nhw erioed wedi bwyta wyau amrwd (Ffigur 21)<sup>69</sup>.

## Ailgynhesu

**Ffigur 22. Gwneud yn siŵr bod y canol yn boeth yw'r dull mwyaf cyffredin o wirio bod bwyd wedi'i ailgynhesu a'i fod yn barod i'w fwyta.**



<sup>69</sup> Cwestiwn: Gartref, pa mor aml, os o gwbl, fyddwch chi'n bwyta wyau sydd...? A) yn amrwd (wyau heb eu coginio e.e. mewn *mayonnaise* cartref neu bwdinau cartref fel *mousses* neu *meringues* meddal) B) wedi'u coginio'n llai na thrylwyr (wyau â melynwy meddal e.e. wyau wedi'u berwi'n feddal) C) wedi'u coginio'n drylwyr (wyau â melynwy caled e.e. wyau wedi'u berwi'n galed). Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Bob dydd, Bron bob dydd, Dwy i dair gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, Tua 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio (A=3%, B=1%, C=1%). Sylfaen A/B/C = 5533, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a lenwodd yr holiaduron drwy'r post sy'n bwyta wyau gartref. Pwysig: Cyfeirir at y rhai a atebodd 'Bob dydd', 'Bron bob dydd', 'Dwy i dair gwaith yr wythnos' a 'Tua unwaith yr wythnos fel rhai sy'n gwneud hynny'n aml; cyfeirir at y rhai a atebodd 'Tua 2-3 gwaith y mis', 'Tua unwaith y mis' a 'Llai nag unwaith y mis' fel rhai sy'n gwneud hynny o bryd i'w gilydd.

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud sut maen nhw'n gwneud yn siŵr bod bwyd yn barod i'w fwyta pan fyddan nhw'n ei ailgynhesu. Y dull mwyaf cyffredin oedd gwirio bod y canol yn boeth (57%), a'r dull lleiaf cyffredin oedd defnyddio prob neu thermomedr (9%), (Ffigur 22)<sup>70</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 (80%). Byddai 10% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dim ond 3% fyddai'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith. Ni fyddai 5% yn ailgynhesu bwyd dros ben<sup>71</sup>.

## Bwyd dros ben

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba hyd bydden nhw'n cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr y bydden nhw'n bwyta bwyd dros ben o fewn 2 ddiwrnod (64%) neu o fewn 3-5 diwrnod (27%), a dim ond 2% a ddywedodd y bydden nhw'n bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu ragor<sup>72</sup>.

---

<sup>70</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n ailgynhesu bwyd, sut byddwch chi'n gwybod ei fod yn barod i'w fwyta? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Rydw i'n gwirio bod y canol yn boeth, Rydw i'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y label, Rydw i'n gallu ei weld yn ffrwtian, Rydw i'n defnyddio amserydd i sicrhau ei fod wedi'i goginio am gyfnod penodol, Rydw i'n gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo, Rydw i'n gallu gweld stêm yn dod ohono, Rydw i'n ei flasu, Rydw i'n ei droi, Rydw i'n rhoi fy llaw drosto/ei gyffwrdd, Rydw i'n defnyddio prob/thermomedr, Dim un o'r uchod (1%), Dydw i ddim yn gwirio (<1%). Sylfaen = 4348, 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 drwy'r post, ac eithrio'r rhai nad ydyn nhw'n ailgynhesu bwyd.

<sup>71</sup> Cwestiwn: Sawl gwaith byddech chi'n ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ddim o gwbl, Unwaith, Dwywaith, Mwy na dwywaith, Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen = 4402, 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 Bwyta Gartref drwy'r post.

<sup>72</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 (4%), Ddim yn gwybod (3%). Sylfaen = 4814, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post.



## Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [sut i atal croeshalogi](#). Mae'r ASB yn argymhell na ddylai pobl [olchi cig amrwd](#). O olchi cig amrwd, gall bacteria niweidiol dasgu ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (60%) nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd, ond dywedodd 36% eu bod yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf yn achlysurol (h.y. 'o bryd i'w gilydd' neu'n amlach)<sup>73</sup>.

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

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud sut maen nhw'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell, gan ddewis o blith rhestr o atebion. Roedd yr ymatebwyr fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (69%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (56%). Dywedodd dros draean yr ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil (35%) neu mewn cynhwysydd wedi'i selio (37%), ac roedd canran lai yn cadw'r cynhyrchion hyn ar blât (16%)<sup>74</sup>.

---

<sup>73</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y pethau a ganlyn? Golchi cyw iâr amrwd. Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Ddim yn gwybod (3%). Sylfaen = 4525, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a'r holl bobl a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd nad ydyn nhw'n coginio / paratoi bwyd ac na atebodd y cwestiwn.

<sup>74</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: Ar wahân i 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 = 4345. Yr holl ymatebwyr ac eithrio'r rheiny 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 nad ydyn nhw'n gwybod. Pwysig: Mae manylion am sut mae gwahanol fathau o bobl yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell ar gael yn adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#) ac yn nata a thablau Bwyd a Chi 2: Cylch 2.

Dywedodd dau draean (66%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, [fel y mae'r ASB yn ei argymhell](#). Serch hynny, dywedodd 13% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, 6% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell, a 19% eu bod yn eu storio lle bynnag y mae lle yn yr oergell<sup>75</sup>.

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

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 y gall bwyd achosi gwenwyn bwyd os caiff ei storio am yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir. Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn ymwneud â diogelwch bwyd. Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd bwyd, nid diogelwch bwyd.

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 67% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Serch hynny, dywedodd 12% 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>76</sup>.

Dywedodd mwy na chwech o bob deg (62%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd. Dywedodd dros draean (35%) yr ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' o leiaf o bryd i'w gilydd (h.y. y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, neu o bryd i'w gilydd), a

---

<sup>75</sup> 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. Sylfaen = 4303, 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, nad oes ganddyn nhw oergell neu nad ydyn nhw'n gwybod.

<sup>76</sup> Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Dyddiad 'gwerthu erbyn' (2%), Dyddiad 'ar ddangos tan' (1%), Pob un o'r rhain (4%), Mae'n dibynnu (9%), Dim un o'r rhain (2%), Ddim yn gwybod (2%). Sylfaen = 4814, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post. Pwysig: Mae manylion am sut mae gwybodaeth am ddyddiadau 'defnyddio erbyn' yn amrywio rhwng gwahanol grwpiau o bobl ar gael yn adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#) ac yn nata a thablau Bwyd a Chi 2: Cylch 2.

dim ond 1% a ddywedodd na fyddan nhw byth yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn'<sup>77</sup>.

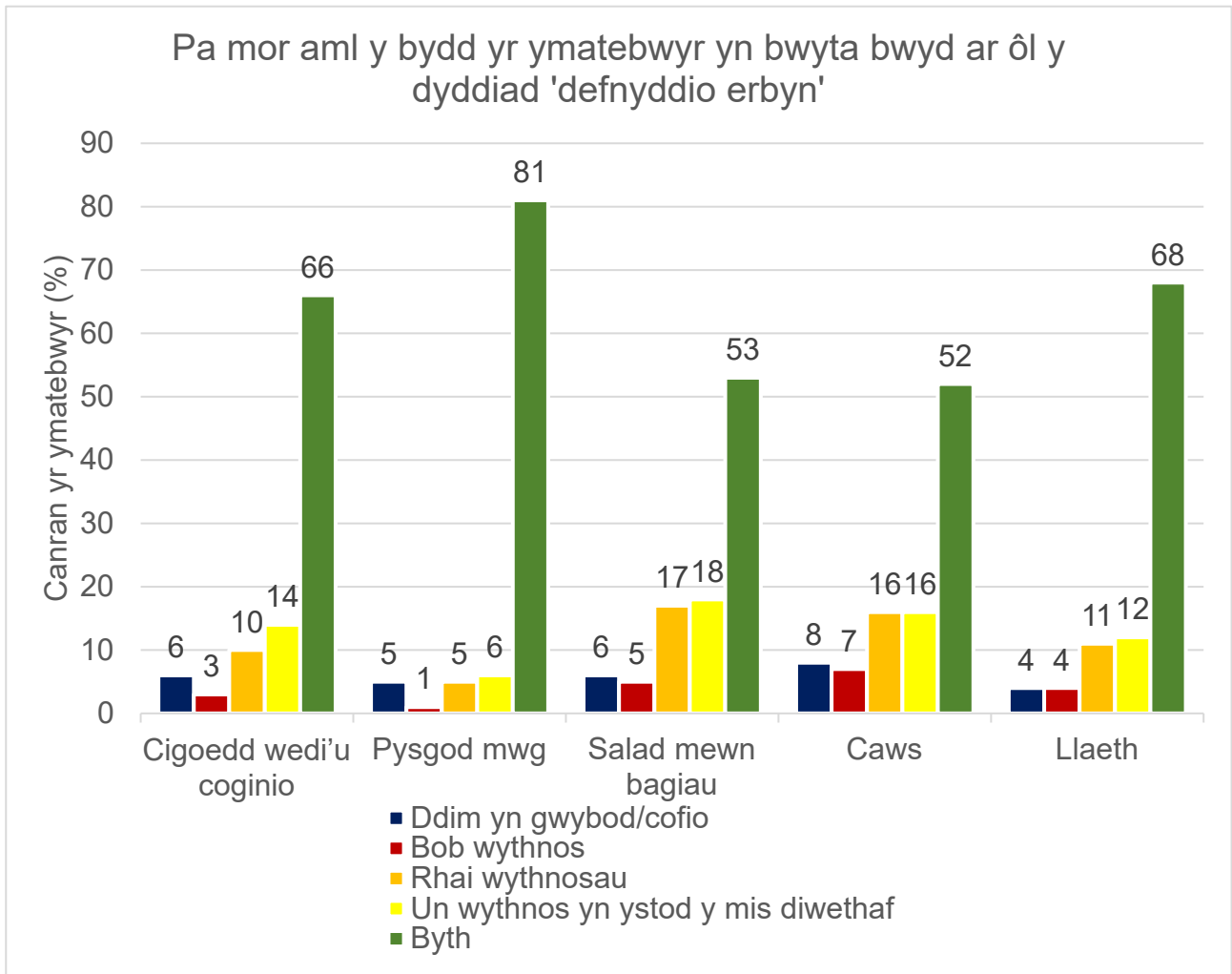
Roedd yr arfer o edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd a ganlyn:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr rhwng 45 a 74 oed (e.e. 66% o'r rheiny rhwng 55-64 oed) yn fwy tebygol o ddweud eu bod bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd na'r rheiny rhwng 16-24 oed (53%).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr yn y rhan fwyaf o'r grwpiau galwedigaethol (e.e. 66% o'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus) a'r rheiny a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (67%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd na myfyrwyr amser llawn (49%).
- Grŵp ethnig: dywedodd 64% o'r ymatebwyr gwyn eu bod bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd, o'i gymharu â 47% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.

---

<sup>77</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, fyddwch chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, O bryd i'w gilydd, Byth, Mae'n amrywio gormod (2%), Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen = 4528, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd, a'r holl bobl a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd nad ydyn nhw'n coginio / paratoi bwyd.

**Ffigur 23. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn bwyta bwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.**



**Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2**

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi bwyta bwydydd penodol yn ystod y mis diwethaf nodi pa mor aml, os o gwbl, y bu iddyn nhw fwyta'r bwyd tu hwnt i'r dyddiad 'defnyddio erbyn'. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr na fyddan nhw byth yn bwyta pysgod mwg (81%), llaeth (68%), cigoedd wedi'u coginio (66%), salad mewn bagiau (53%) na chaws (52%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. I'r gwrthwyneb, dywedodd rhai o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta'r bwydydd hyn 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'

(5% bob wythnos, 17% rai wythnosau ac 18% wythnos yn unig yn ystod y mis diwethaf) (Ffigur 23)<sup>78</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi bwyta wyau yn ystod y mis diwethaf ddweud pa mor aml, os o gwbl, y bu iddyn nhw fwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (63%) nad oedden nhw wedi bwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd chwarter yr ymatebwyr (25%) eu bod wedi bwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf<sup>79</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi bwyta wyau am ba mor hir ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' y bydden nhw'n bwyta wyau. Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr (48%) y bydden nhw'n bwyta wyau un i ddau ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'. Byddai 29% yn bwyta wyau rhwng tri a saith diwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' a byddai 10% yn bwyta wyau wythnos neu ragor ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'<sup>80</sup>.

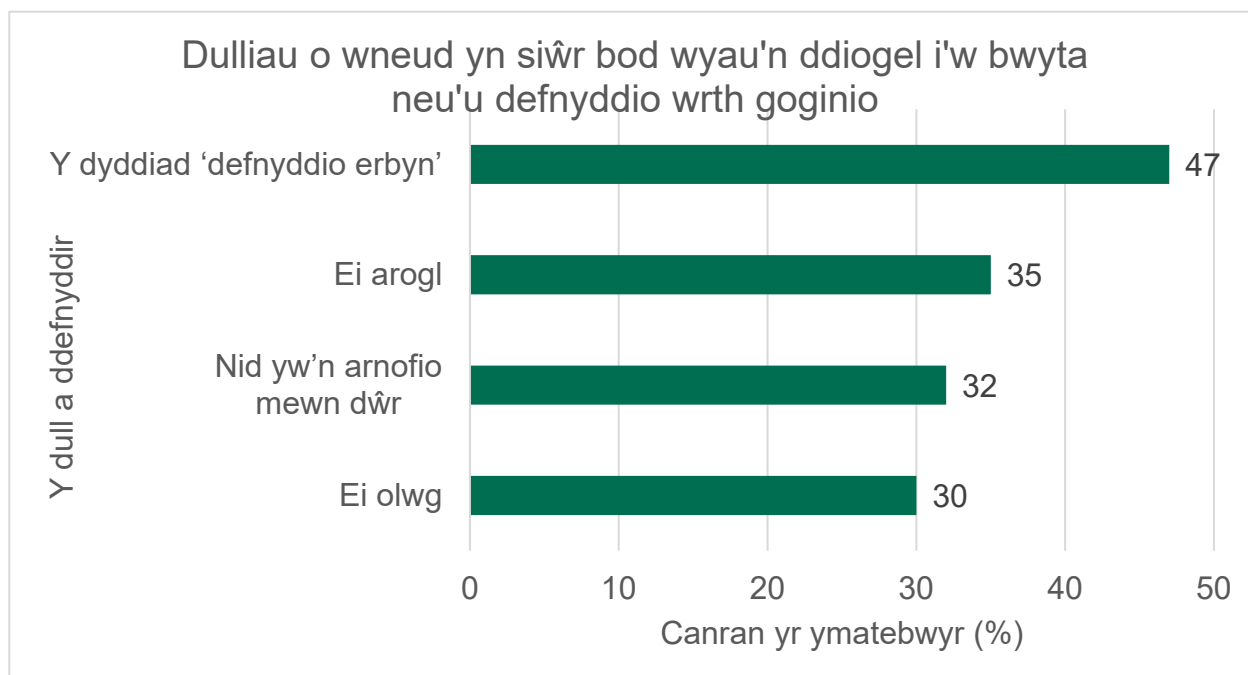
---

<sup>78</sup> Cwestiwn: Yn ystod y mis diwethaf, a wnaethoch chi fwyta unrhyw rai o'r bwydydd a ganlyn ar ôl y 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. Byddai'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen A= 4296, B=3586, C=4159, D=4550, E=4572, yr holl ymatebwyr ar-lein (A/B=nad ydyn nhw'n figaniaid, yn llysiuwy'r neu'n bescatariad; D/E=nad ydyn nhw'n figaniaid), a'r holl rai a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post a oedd wedi bwyta'r bwydydd hyn yn ystod y mis diwethaf.

<sup>79</sup> Cwestiwn: Yn ystod y mis diwethaf, a wnaethoch chi fwyta unrhyw wyau a oedd wedi mynd heibio i'r dyddiad 'defnyddio erbyn'? 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. Naddo, ni ddigwyddodd hyn yn ystod y mis diwethaf. Ddim yn gwybod/Dydw i ddim yn edrych ar y dyddiad 'ar ei orau cyn' ar wyau (11%), Byddai'n well gennyf beidio â dweud (1%). Sylfaen = 5252, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n bwyta wyau gartref, a'r holl rai a lenwodd yr holiadur papur, ac eithrio'r rheiny nad oedden nhw wedi bwyta wyau yn ystod y mis diwethaf.

<sup>80</sup> Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'? Ymatebion: 1-2 diwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', 3-4 diwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', 5-7 diwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' (13%), 1-2 wythnos ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' (7%), Mwy na phythefnos ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' (3%), Ddim yn gwybod/Dydw i ddim yn edrych ar y dyddiadau 'ar ei orau cyn' ar wyau (14%). Sylfaen = 5533, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a lenwodd yr holiaduron papur sy'n bwyta wyau gartref.

**Ffigur 24. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn defnyddio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' i wneud yn siŵr bod wyau'n ddiogel i'w bwyta neu'u defnyddio wrth goginio.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud sut maen nhw'n gwybod a yw hi'n ddiogel iddyn nhw fwyta wyau neu'u defnyddio wrth goginio. Roedd bron i hanner (47%) yr ymatebwyr yn defnyddio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' i wneud yn siŵr bod wyau'n ddiogel i'w bwyta neu'u defnyddio wrth goginio. Roedd yr ymatebwyr hefyd yn defnyddio'r dulliau a ganlyn i weld a yw'n ddiogel bwyta wyau neu'u defnyddio wrth goginio: arogl (35%), gwneud yn siŵr nad yw'r wy'n arnofio mewn dŵr (32%)<sup>81</sup> ac ymddangosiad (30%) (Ffigur 24)<sup>82</sup>.

<sup>81</sup> [Nid yw'r ASB yn argymhell](#) defnyddio'r prawf arnofio i weld a yw wyau'n ddiogel i'w bwyta.

<sup>82</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n gwybod bod wy yn ddiogel i'w fwyta neu'i ddefnyddio wrth goginio? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Ei olwg, Ei arogl, Y dyddiad 'ar ei orau cyn', Nid yw'n arnofio mewn dŵr, Rhyw ffordd arall (2%), Ddim yn gwybod (5%). Sylfaen = 4447, yr holl ymatebwyr ar-lein sy'n bwyta wyau gartref a'r rheiny a lenwodd yr holiadur Bwyta Gartref drwy'r post.

# Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

## Cefndir

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

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

Cyhoeddwyd adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#) ym mis Mawrth 2021.

## 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 2 rhwng 20 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2021.

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 yr aelwydydd nad oedden nhw 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 rhyngrwyd neu'r rhai 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, gan gynnwys [Cyfrifiad 2021](#) ac [Arolwg o Fywyd Cymunedol 2019/2020](#). Anfonwyd trydydd nodyn atgoffa – a'r nodyn terfynol – at yr aelwydydd hynny nad oedden 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 Hyllendid 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. Gellir cymharu'r data mewn gwahanol gylchoedd o arolwg [Bwyd a Chi 2](#).

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn<sup>83</sup> 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 hyd a chymhlethdod yr holiadur ar-lein, nid oedd yn bosibl cynnwys pob cwestiwn yn yr holiadur post. Roedd angen i'r holiadur post fod yn fyrrach ac yn llai cymhleth i annog mwy o bobl i ymateb. Er mwyn i'r holiadur post fod yn fyrrach ac yn llai cymhleth, crëwyd dwy fersiwn ohono. 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 sy'n mynd rhagddo ar hyn o bryd. Disgwylir i'r adroddiad gael ei gyhoeddi 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 2, cwblhawyd yr arolwg

---

<sup>83</sup> Crëwyd sampl wrth gefn o gyfeiriadau i'w defnyddio pe na bai'r arolwg yn cyrraedd y targed o ran nifer yr ymatebwyr drwy'r brif sampl o gyfeiriadau.



gan gyfanswm o 5,900 o oedolion o 3,955 o aelwydydd ledled Lloegr (2,968 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,566 o oedolion) a Chymru (1,366 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 28% (Lloegr 30%, Cymru 29%, Gogledd Iwerddon 25%). Cwblhaodd 64% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein a 36% yr arolwg drwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 156 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](#).

Cafodd y data eu pwysoli i sicrhau eu bod 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 sy'n byw ar 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 ddefnyddir 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).

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 ei bwysoli, 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 fo'r canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Mae cyfrifiadau canrannol yn seiliedig ar yr ymatebwyr hynny a atebodd y cwestiwn yn unig. Mae'r gwerthoedd a'r cyfrifiadau a adroddir yn seiliedig ar gyfansymiau wedi'u pwysoli.

## Termau technegol a diffiniadau

1. Dangosir 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.
2. Mae mynediad at gyflenwad bwyd digonol 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 lefel mynediad ymatebwyr at gyflenwad bwyd digonol. 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 mynediad uchel, mynediad ymylol, mynediad isel a mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd digonol.
3. System ddosbarthu yw'r [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail eu statws galwedigaeth a chyflogaeth.
4. Mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar sail ardal ddaearyddol yw'r [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\)](#) / [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) / [Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon \(NIMDM\)](#). Neilltuir dosbarthiad IMD/MALIC/NIMDM yn ôl cod post neu enw lle. Mae'n gyfrifiad amlddimensiwn y bwriedir iddo gynrychioli'r amodau byw yn yr ardal, gan gynnwys incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, tai, diogelwch cymunedol a'r amgylchedd ffisegol. Caiff ardaloedd bach eu sgorio gan IMD/MALIC/NIMDM; gwneir hyn ar wahân ar gyfer [Cymru](#), [Lloegr](#) a [Gogledd Iwerddon](#).

## Cyfeiriadau

- [Y Pwyllgor Cyngori 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. <https://doi.org/10.1177/147078530504700602>
- [Bwyd a Chi \(2010-2019\)](#)

- Yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Cyflwyno Bwyd a Chi 2. (Mawrth, 2020). <https://www.food.gov.uk/cy/news-alerts/news/cyflwyno-bwyd-a-chi-2?navref=quicklink>
- 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).
- Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA). [Food security](#).
- Wills, W., Meah, A., Dickinson, A., a Short, F. (2013). [Domestic kitchen practices: Findings from the 'Kitchen Life' study](#). Adroddiad 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 gwestiynau am y cyhoeddiad hwn, [cysylltwch â'r Asiantaeth Safonau Bwyd](#).

Cyfeirnod y prosiect: FS430662



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



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