

Arolwg Bwyd a Chi Cylch 4



**Canlyniadau
Cymru**

Diolchiadau

I ddechrau, mae ein diolch yn mynd i'r holl ymatebwyr am roi o'u hamser i gymryd rhan yn yr arolwg.

Hoffwn ddiolch i'r holl gyfwelwyr a weithiodd ar yr astudiaeth hon a'r cydweithwyr a gyfrannodd yn sylweddol at y prosiect, yn arbennig Nina Sal, Peter Hovard a Sarah Allcock (NatCen Social Research) a Barbara Muldoon (NISRA).

Rydym ni'n ddiolchgar am fewnbwn a chefnogaeth Tîm Gwyddor Gymdeithasol yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a oedd yn rhan o'r arolwg: Helen Atkinson, Charlotte Owen ac Edward Eaton.

Hoffem hefyd ddiolch i Weithgor Bwyd a Chi – Joy Dobbs, yr Athro Anne Murcott, a David Nuttall – oll am eu cyfeiriad a'u cyngor gwerthfawr.

Awduron: Beverley Bates, Annemijn Sondaal, Si Ning Yeoh

© Hawlfraint y Goron 2017

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

1 Siopa, coginio a bwyta **16**

1.1 Cyflwyniad	17
1.2 Coginio a bwyta yn y cartref	18
1.3 Cyfyngiadau deietegol, alergeddau ac anoddefiadau bwyd	20
1.4 Amllder bwyta bwydydd penodol	23
1.5 Agweddau tuag at fwyd a choginio	28
1.6 Siopa	29
1.7 Argaeledd bwyd (<i>food security</i>)	31

Diogelwch bwyd yn y cartref **36**

2.1 Cyflwyniad	37
2.2 A yw pobl yn dilyn arferion diogelwch bwyd a argymhellir?	38
2.3 Glendid	40
2.4 Coginio	41
2.5 Oeri	47
2.6 Croeshalogi	52
2.7 Asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta	60
2.8 Ffynonellau gwybodaeth am ddiogelwch bwyd	66

3 Bwyta y tu allan i'r cartref 68

- 3.1 Cyflwyniad 69
- 3.2 Amllder bwyta allan 70
- 3.3 Penderfynu ble i fwyta allan 73
- 3.4 Ymwybyddiaeth o safonau hylendid wrth fwyta allan 76
- 3.5 Adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd 79

Gwenwyn bwyd 81

- 4.1 Cyflwyniad 82
- 4.2 Profiad o wenwyn bwyd 83
- 4.3 Agweddau tuag at wenwyn bwyd a diogelwch bwyd 84

Cynhyrchu bwyd a'r system fwyd 86

- 5.1 Cyflwyniad 87
- 5.2 Dilysrwydd bwyd 88
- 5.3 Gwybodaeth am gemegion a ychwanegir at fwyd 89
- 5.4 Agweddau tuag at gemegion wrth gynhyrchu bwyd 91
- 5.5 Bwyd: Ein Dyfodol 92
- 5.6 Tarddiad bwyd 93

Ystadegau Swyddogol

Mae'r ystadegau a gyflwynir yn y bwletin hwn yn bodloni gofynion Cod Ymarfer y Deyrnas Unedig ar gyfer Ystadegau Swyddogol.

Mae rhagor o wybodaeth am Ystadegau Swyddogol ar gael ar wefan Awdurdod Ystadegau'r Deyrnas Unedig.

Cyflwyniad

Mae ein system fwyd yn gymhleth a, dros y degawdau nesaf, mae twf ym mhoblogaeth y byd yn mynd i arwain at alw mawr ar gynhyrchiant bwyd o gwmpas y byd. Mae hyn yn effeithio ar gyflenwad bwyd y Deyrnas Unedig, a'r her yw sicrhau bod ein bwyd yn parhau i fod yn ddiogel, yn ddilys, yn faethlon, yn fforddiadwy ac yn gynaliadwy.

Rôl yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yw diogelu buddiannau'r 'defnyddiwr' ac mae'n gwneud hyn drwy amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys rheoleiddio busnesau bwyd a datblygu a thargedu negeseuon a mentrau ar gyfer y cyhoedd. Mae Strategaeth yr ASB a'i Chynllun Strategol 2015–2020¹ yn adnewyddu ei hymrwymiad i roi 'defnyddwyr yn gyntaf'. Mae hyn yn erbyn tirlun sy'n prysur newid o ran cynhyrchu, dosbarthu a bwyta bwyd, yn genedlaethol ac yn fyd-eang.

Arolwg Bwyd a Chi yw prif ffynhonnell yr ASB o dystiolaeth fethodolegol gadarn a chynrychioladol ar weithredoedd ac agweddau defnyddwyr, a gaiff ei adrodd yn uniongyrchol ganddyn nhw. Mae deall ymddygiadau, agweddau a gwybodaeth poblogaeth y Deyrnas Unedig mewn perthynas â materion bwyd yn allweddol er mwyn mesur cynnydd yr ASB tuag at ei hamcanion strategol, gan ddarparu tystiolaeth sy'n cefnogi gweithgareddau cyfathrebu'r ASB, nodi pynciau i ymchwilio iddynt neu weithredu arnynt ymhellach a nodi grwpiau y gellir cynnal ymyriadau â nhw yn y dyfodol (e.e. y rheiny sydd mewn mwyaf o berygl neu'r rheiny lle mae polisïau a mentrau'r ASB yn fwyaf tebygol o gael yr effaith fwyaf).

Rôl yr ASB

Sefydlwyd yr ASB yn 2000 fel adran anweinidogol annibynnol o'r Llywodraeth, wedi'i llywodraethu gan Fwrdd gydag aelodau sydd â gwybodaeth a phrofiad helaeth mewn amrywiaeth eang o sectorau sy'n berthnasol i'r ASB. Sefydlwyd yr ASB i ddiogelu iechyd y cyhoedd rhag peryglon a allai godi mewn cysylltiad â

¹ www.food.gov.uk/sites/default/files/Cynllun%20Strategol%202015-20%20%28Mehefin%202015%29_0.pdf

bwyta bwyd (gan gynnwys risgiau sydd ynghlwm â'r ffordd y caiff bwyd ei gynhyrchu neu ei gyflenwi), ac fel arall i ddiogelu buddiannau 'defnyddwyr' mewn perthynas â bwyd.

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelwch a hylendid bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac wedi ymrwymo i sicrhau y gall y cyhoedd ymddiried yn y bwyd maent yn ei brynu a'i fwyta, a bod a hyder ynddo.² Mae'r ASB hefyd yn gorfodi safonau drwy ei chyfrifoldebau rheoleiddio. Mae'r ASB yn rhoi cyngor i ddefnyddwyr ar yr arferion gorau mewn perthynas â diogelwch a hylendid bwyd er mwyn lleihau'r perygl o wenwyn bwyd.^{3,4} Mae hyn yn cynnwys cyngor ar lanhau, coginio, croeshalogi ac oeri (yr Hanfodion Diogelwch Bwyd). Mae'r Asiantaeth hefyd yn rhoi cyngor ar ddefnyddio labeli dyddiad (fel 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn') a chyfarwyddiadau storio ar fwydydd er mwyn helpu i sicrhau diogelwch y bwyd sy'n cael ei fwyta yn y cartref.

Arolwg Bwyd a Chi

Cefndir

Ers ei sefydlu yn 2000, mae'r ASB wedi comisiynu astudiaethau i gasglu data meintiol ar ymddygiad, agweddau a gwybodaeth y cyhoedd mewn perthynas â bwyd a diogelwch bwyd. Rhwng 2000 a 2007, cynhaliodd yr ASB yr Arolwg Agweddau Defnyddwyr.⁵ Yn 2008, argymhellodd Bwyllgor

- 2 Ym mis Ebrill 2015, trosglwyddwyd cyfrifoldebau'r ASB yn yr Alban i adran anweinidogol newydd o Lywodraeth yr Alban, sef Safonau Bwyd yr Alban.
- 3 Mae cyfrifoldeb am ddiogelwch bwyd a maeth yn yr Alban bellach yn perthyn i Safonau Bwyd yr Alban, adran anweinidogol newydd o Lywodraeth yr Alban a sefydlwyd gan Ddeddf Bwyd 2015.
- 4 Yn 2010, trosglwyddwyd y cyfrifoldeb am faeth yng Nghymru a Lloegr i'r Adran Iechyd. O 1 Ebrill 2013, trosglwyddodd y cyfrifoldeb yn Lloegr i Asiantaeth Weithredol yr Adran Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Lloegr ac yng Nghymru, trosglwyddodd y cyfrifoldeb i Lywodraeth Cymru. Mae'r cyfrifoldeb dros faeth a bwyta'n iach yng Ngogledd Iwerddon yn parhau i berthyn i'r ASB yng Ngogledd Iwerddon.
- 5 Mae rhagor o wybodaeth am yr Arolwg Agweddau Defnyddwyr ar gael drwy: <http://tna.europarchive.org/20111116080332/http://www.food.gov.uk/science/socsci/surveys/foodsafety-nutrition-diet/>.

Ymchwil Gwyddor Gymdeithasol yr ASB y gellir datblygu arolwg newydd – Bwyd a Chi.⁶

Sefydlwyd Bwyd a Chi fel arolwg i'w gynnal bob dwy flynedd ar draws croestoriad o oedolion 16 oed a hŷn sy'n byw mewn cartrefi preifat. Mae samplu tebygolrwydd ar hap yn sicrhau bod posibilrwydd cyfartal y gall pawb yn y gwledydd sy'n cymryd rhan gael eu dewis i gymryd rhan, felly mae'r canlyniadau yn gynrychioladol o'r boblogaeth. Cynhaliwyd tri Chylch cyntaf yr arolwg gan TNS BMRB (2010, 2012 a 2014 yn y drefn honno). Mae NatCen Social Research (NatCen), mewn cydweithrediad ag Asiantaeth Ystadegau ac Ymchwil Gogledd Iwerddon, wedi'i gontractio i gynnal Cylchoedd 4, 5 a 6.

Mae pynciau wedi adlewyrchu blaenoriaethau a buddiannau'r ASB ac mae'r arolwg wedi bod yn ffordd bwysig o fesur cynnydd yn erbyn Cynllun Strategol yr ASB 2010–2015,¹ gan ddarparu tystiolaeth i asesu cynnydd yn erbyn amcanion strategol yr ASB.⁷ Roedd Cylch cyntaf Bwyd a Chi (2010) yn asesu agweddau ac ymddygiadau defnyddwyr mewn perthynas â materion bwyd a oedd yn dod o dan gylch gwaith yr ASB. Yn dilyn Cylch 1, cafodd yr holiadur ei adolygu'n helaeth wedi i'r cyfrifoldeb am faeth yng Nghymru a Lloegr symud oddi wrth yr ASB yn 2010.⁴

Roedd Cylch 2 (2012) yn canolbwyntio ar ddiogelwch bwyd a materion hylendid ac fe'i gynhaliwyd yn 2012, a dyluniwyd Cylch 3 (2014) i fonitro newidiadau ers y ddau Gylch diwethaf mewn agweddau ac ymddygiadau a nodwyd ynghylch materion bwyd, er mwyn nodi'r grwpiau mewn risg, ac i archwilio dealltwriaeth y cyhoedd o faterion yn ymwneud â thargedau'r ASB. Am y tro cyntaf yng Nghylch 3, cyllidodd yr ASB yng Nghymru sampl wedi'i hybu er mwyn creu llinell sylfaen o agweddau ac ymddygiadau yng Nghymru, sydd wedi'i barhau yng Nghylch 4. Yn ogystal, am y tro cyntaf yng Nghylch 3, cyhoeddwyd canlyniadau Bwyd a Chi fel ystadegau swyddogol,

6 Cymerwch gip ar adroddiad Pwyllgor Ymchwil Gwyddor Gymdeithasol yr ASB 2008, *Monitoring Public Attitudes and Behaviour – A Review of the Agency's Consumer Attitudes Surveys* http://ssrc.food.gov.uk/sites/default/files/mnt/drupal_data/sources/files/multimedia/pdfs/ssrc0822v1.pdf

7 Strategaeth yr ASB hyd at 2015 <http://tna.europarchive.org/20141204090942/http://www.food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/welsh/strategaeth2015.pdf>

gan adlewyrchu methodoleg gadarn yr arolwg a datblygiad data o gyfres amser rheolaidd. Roedd Cylch 4 yn cynnwys cwestiynau newydd ar fforddiadwyedd bwyd, dewis, argaeledd bwyd (*food security*) a chynaliadwyedd.

Profwyd cwestiynau ac addasiadau newydd yn holiadur Cylch 4 gan ddefnyddio technegau profi gwybyddol (*cognitive*). Cafodd yr holiadur ei beilota cyn dechrau'r prif waith maes. Mae'r manylion llawn ar gael yn yr Adroddiad Datblygu.

Amcanion

Mae Bwyd a Chi yn darparu data am wahanol agweddau, ymddygiadau a gwybodaeth ynghylch y ffyrdd y caiff bwyd ei brynu, ei storio, ei baratoi a'i fwyta. Nodau Cylch 4 oedd rhoi data i'r ASB ar hylendid bwyd a diogelwch bwyd a materion eraill yn ymwneud â bwyd er mwyn:

- archwilio dealltwriaeth a chysylltiad y cyhoedd â diogelwch bwyd
- asesu gwybodaeth o negeseuon ac ymyriadau sydd wedi'u hanelu at godi ymwybyddiaeth a newid ymddygiad
- disgrifio agweddau'r cyhoedd tuag at gynhyrchu bwyd a'r system fwyd
- monitro tueddiadau yn yr ymddygiadau, yr agweddau a'r wybodaeth a nodir (o'i gymharu â data o'r tri Chylch blaenorol neu o ffynonellau eraill)
- nodi grwpiau targed ar gyfer ymyriadau'r dyfodol (e.e. y rheiny sydd mewn mwyaf o berygl neu'r rheiny lle mae polisïau a mentrau'r ASB yn fwyaf tebygol o gael yr effaith fwyaf)
- nodi dangosyddion a thystiolaeth ar gyfer tracio cynlluniau strategol yr ASB¹

Yr adroddiad hwn

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg disgrifiadol o ganfyddiadau Cylch 4 arolwg Bwyd a Chi yng Nghymru. Cynhaliwyd y gwaith maes yn 2016, ac roedd yn cynnwys 3,118 o gyfweiliadau gan sampl cynrychioladol o oedolion 16 oed a hŷn ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, gan gynnwys 492 yng Nghymru, ac mae'r adroddiad hwn yn seiliedig arnynt. Mae'r arolwg yn darparu data ynglŷn â pha mor gyffredin yw ymddygiadau, agweddau a gwybodaeth mewn perthynas â phynciau yn ymwneud â bwyd.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno dadansoddiad o'r prif feysydd o ddiddordeb i'r ASB drwy'r amrywiadau canlynol: grŵp oed, rhyw, nifer y bobl yn y cartref, presenoldeb plant yn y cartref, incwm, statws gweithio, Mynegrif Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru,⁸ a'r Dosbarthiad Gwledig-Dinesig.⁹ Yn ogystal, mae pedwar cylch o ddata yn darparu cyfres amser gadarn er mwyn monitro natur ac amlygrwydd newid yn yr ymddygiadau a'r agweddau hyn.

Caiff canfyddiadau Gogledd Iwerddon, a sampl cyfunol Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, eu cyhoeddi ar wahân. Darperir yr wybodaeth lawn am ddatblygiad y fethodoleg a'r holiadur yn yr adroddiadau Technegol a Datblygu.

Mae'r data llawn ar gael yn Archif Data y Deyrnas Unedig.¹⁰

Ymddygiadau a nodwyd gan bobl

Nid yw cyfweiliadau fel dull casglu data yn adlewyrchu gwir arferion pobl yn uniongyrchol am nifer o resymau, gan gynnwys

8 Mae Mynegrif Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru yn ystyried amddifadedd ar draws incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, diogelwch cymuned, amgylchedd ffisegol a thai. Caiff ardaloedd eu grwpio i gwintellau (*quintiles*) yn seiliedig ar eu sgôr Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru yn 2014. Cwintel 1 yw'r ardaloedd â'r lefelau uchaf o amddifadedd yng Nghymru a Chwintel 5 yw'r ardaloedd â'r lefelau isaf o amddifadedd. <http://gov.wales/docs/statistics/2014/141112-wimd-2014-guidance-cy.pdf>

9 Mae'r Dosbarthiad Gwledig-Dinesig yn diffinio ardaloedd fel rhai gwledig os ydynt y tu allan i anheddiad sydd â mwy na 10,000 o boblogaeth: <https://www.gov.uk/government/collections/rural-urban-classification>

10 data-archive.ac.uk/

pobl yn cofio yn anghywir, ymddygiadau penodol yn arferion ac felly'n anodd i bobl eu cofio, a thuedd dymunol (*desirability bias*) – a ddisgrifir yn fanylach isod. Mewn geiriau eraill, *adroddiad* yn unig yw'r hyn mae ymatebwyr yn ei ddweud mewn cyfweiliadau ynghylch yr hyn maent yn ei wneud a'i feddwl. Yma, defnyddir yr ymddygiad a adroddir gan yr unigolyn fel procsi ar gyfer ymddygiad gwirioneddol. Pan fo'r adroddiad yn cyfeirio at ymddygiad, agweddau neu wybodaeth, mae'n rhaid cadw mewn cof bod y data yn cyfeirio at sylwadau'r unigolyn.

Mae'r perygl o duedd dymunol cymdeithasol (*social desirability bias*) hefyd yn uchel e.e. mae ymatebwyr yn dueddol o ateb cwestiynau yn seiliedig ar yr hyn maen nhw'n meddwl y dylent ei ddweud, yn hytrach nag adlewyrchu'r hyn maent yn ei wneud, ei wybod neu ei feddwl mewn gwirionedd. Yn debyg i gylchoedd blaenorol, roedd nifer o bynciau yn yr holiadur lle gallai ymatebwyr fod yn amharod i sôn am ymddygiad sy'n mynd yn groes i'r hyn sy'n gyngor cyfarwydd i lawer (er enghraifft, peidio â golchi eu dwylo cyn coginio neu baratoi bwyd). Mae holiadur Bwyd a Chi wedi'i lunio'n ofalus i gyfyngu ar hyn gymaint â phosibl, drwy ofyn cwestiynau am ymddygiad o fewn cyfnodau amser penodol (e.e. gofyn p'un a wnaeth yr ymatebydd rywbeth 'yn y saith diwrnod diwethaf' yn hytrach na 'fel arfer'), a llunio cwestiynau mewn modd niwtral.

Newidiadau yn yr holiaduron rhwng Cylchoedd

Er yr ymdrechwyd i sicrhau cysondeb rhwng y cwestiynau a holwyd ym mhob cylch i ganiatáu cymariaethau dros amser, gwnaed nifer o newidiadau i'r holiadur rhwng y cylchoedd, er mwyn sicrhau bod yr holiadur yn adlewyrchu newidiadau ym mlaenoriaethau a chyfrifoldebau'r ASB (gweler adran 1.2).

Fel y nodwyd yn flaenorol, cynhaliwyd Cylch 4 yr arolwg yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon; yn groes i'r cylchoedd blaenorol, ni chafodd yr Alban ei chynnwys.¹¹ Dadansoddwyd y data a gasglwyd yn y cylchoedd blaenorol i eithrio'r Alban, ac i ganiatáu cymariaethau rhwng y cylchoedd.

¹¹ Ym mis Ebrill 2015, trosglwyddwyd cyfrifoldebau'r ASB yn yr Alban i adran anweinidogol newydd o Lywodraeth yr Alban, sef Safonau Bwyd yr Alban.

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

Adrodd am gonfensiynau (nodiadau testun a thablau)

1. Mae'r data a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad wedi'i bwysoli. Dangosir meintiau samplau wedi'u pwysoli a heb eu pwysoli ar waelod pob tabl.
2. Aethpwyd ati i bwysoli'r data er mwyn cywiro'r tebygolrwydd is o ddewis oedolion sydd dros 16 mewn cartref/preswylfa sydd â mwy nag un oedolyn, ynghyd ag ar gyfer dewis un cartref/preswylfa os canfuwyd dau neu fwy yn y cyfeiriad a ddewiswyd. Roedd pwysoli hefyd yn cywiro'r gor-gynrychiolaeth yng Nghymru a Gogledd Iwerddon mewn perthynas â Lloegr (o ganlyniad i'r samplau a hybwyd yn y gwledydd hynny).
3. Lle nad yw blwyddyn flaenorol (2010, 2012 neu 2014) wedi'i dangos mewn tabl, mae'n golygu na ofynnwyd y cwestiwn/cwestiynau y flwyddyn honno.
4. Oni bai y nodir fel arall, lle gwnaed cymariaethau yn y testun rhwng gwahanol grwpiau poblogaeth neu amrywiadau, dim ond y gwahaniaethau arwyddocaol yn ystadegol ar y lefel 5% a adroddwyd. Mewn geiriau eraill, nid oes gan y gwahaniaethau sydd mor fawr â'r rheiny a nodwyd debygolrwydd o fwy na 5% o ddigwydd ar hap.¹²
5. Mae'r hwb sampl a gyflwynwyd yng Nghylch 3 a Chylch 4 yn golygu bod maint sampl y rheiny sy'n byw yng Nghymru yn uwch yng Nghylch 4 (492 o ymatebwyr) a Chylch 3 (503 o ymatebwyr) nag yng Nghylch 1 (121 o ymatebwyr) a Chylch 2 (104 o ymatebwyr). Mae angen bod yn ofalus na chaiff y canfyddiadau hyn eu gor-ddehongli.

¹² Pe byddem yn parhau i lunio samplau o'r poblogaethau o'r un maint a chyfansoddiad, byddem yn gweld gwahaniaeth yn 95% o'r samplau hynny.

6. Mae'r adroddiad unigol hwn yng Nghymru yn adlewyrchu llawer o'r adroddiad cyfunol sy'n trafod Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac eithrio bod y samplau yn llai o faint. O achos y samplau llai, nid yw dadansoddiad dibynadwy yn ôl rhyw ym mhob trawstoriad yn bosibl, yn wahanol i'r adroddiad cyfunol. Felly, mae'r tablau'n dangos oedolion fel trawstoriad yn unig, a rhyw fel is-grŵp.
7. Mae'r cyfeiriadau a wnaed at yr ymatebwyr yn adlewyrchu ymatebwyr o Gymru yn unig.
8. Gwnaed cymariaethau rhwng Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon am nifer o amrywiadau. Adroddir am yr amrywiadau lle'r oedd gwahaniaeth sylweddol rhwng yr ymatebwyr yng Nghymru a Lloegr neu Ogledd Iwerddon yn unig.
9. Defnyddir y termau canlynol yn y tablau:
 - *dim arsylwadau (gwerth o 0)*

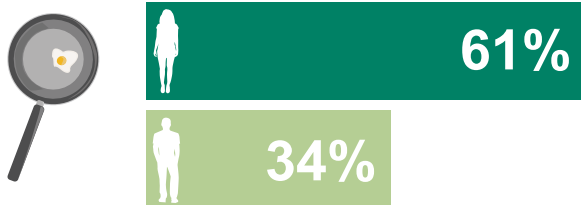
0 gwerthoedd nad ydynt yn 0 ond sy'n llai na 0.5% ac felly wedi'u talgrynnu i 0.

[] oni nodir fel arall, caiff data a seiliau amrywiad sydd â maint cell rhwng 30 a 49 eu cyflwyno mewn bracedi sgwâr. Ar gyfer meintiau cell sy'n is na 30, mae'r seiliau wedi'u cyflwyno mewn bracedi sgwâr, ond nid oes data wedi'i gyflwyno
10. Oherwydd talgrynnu, efallai nad yw canrannau rhesi neu golofnau'n dod at 100% yn union.
11. Mae 'gwerthoedd ar goll' yn digwydd am nifer o resymau, gan gynnwys gwrthod neu anallu i ateb cwestiwn/adran benodol; ac achosion lle nad yw'r cwestiwn yn berthnasol i'r ymatebydd.
12. Mae'r term 'sylweddol' yn cyfeirio at arwyddocâd ystadegol (ar y lefel 95%) ac ni fwriedir iddo awgrymu pwysigrwydd sylweddol.

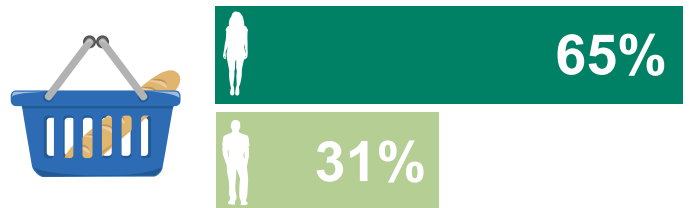
13. Roedd modd i ymatebwyr roi nifer o ymatebion i rai cwestiynau (cynifer ag oedd yn gymwys); bydd y canrannau ar gyfer cwestiynau o'r fath yn dod at fwy na 100%.
14. Lle bo tabl yn cynnwys mwy nag un amrywiad, efallai na fydd y seiliau union yr un peth. Bydd tablau fel arfer yn dangos y seiliau ar gyfer yr amrywiad cyntaf yn y tabl, gydag unrhyw wahaniaethau eraill yn y seiliau ar gyfer amrywiadau eraill wedi'u nodi mewn troednodyn i'r tabl.

1 Siopa, coginio a bwyta

Cyfrifol am yr holl goginio/paratoi bwyd neu'r rhan fwyaf ohono



Cyfrifol am yr holl siopa bwyd neu'r rhan fwyaf ohono



Nododd 17% eu bod wedi cael effaith andwyol neu eu bod yn osgoi bwydydd penodol

Grwpiau bwyd mwyaf cyffredin yr oedd y bobl hyn wedi cael adwaith andwyol iddynt:



25%

llaeth buwch a chynhyrchion llaeth buwch



11%

grawnfwydydd yn cynnwys glwten



8%

wyau

Argaeledd bwyd

Dywedodd 46% eu bod wedi gwneud o leiaf un newid yn eu trefniadau prynu/bwyta am resymau ariannol yn y 12 mis diwethaf:

Prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig



20%

Siopa rhywle arall i gael dewisiadau rhatach



19%

Bwyta allan llai



16%

Bwyta llai o fwyd tecawê



16%

1 Siopa, coginio a bwyta

1.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn rhoi darlun cyffredinol o arferion siopa, coginio a bwyta pobl, er mwyn helpu i ddeall y rôl y mae bwyd yn ei chwarae ym mywydau pobl, a faint maen nhw'n ymwneud â bwyd. Wrth wneud hynny, mae'n rhoi cyd-destun ar gyfer y penodau nesaf, ynghyd â data ar gyfer dadansoddi pellach, sy'n cynnwys faint mae pobl yn coginio ac yn bwyta yn y cartref, pa mor aml maent yn bwyta bwydydd penodol, agweddau tuag at fwyd ac arferion coginio a siopa. Mae strategaeth newydd yr ASB yn cydnabod y rôl sydd ganddi wrth sicrhau "bod gennym fynediad at ddeiet iach a fforddiadwy, a'n bod yn gallu gwneud dewisiadau gwybodus am ein bwyd".¹³ Er y caiff agweddau tuag at gynaliadwyedd a chynhyrchu bwyd nawr ac yn y dyfodol eu trafod ym Mhennod 5, mae'r bennod hon hefyd yn archwilio argaeledd bwyd (*food security*) yn y cartref; hynny yw, p'un a oes gan gartrefi fynediad at ddeiet iach a fforddiadwy. Mae'r cwestiynau a ofynnwyd yn ehangu ar y rheiny a oedd wedi'u cynnwys mewn cylchoedd blaenorol ynghylch newid arferion bwyta a siopa am resymau ariannol.

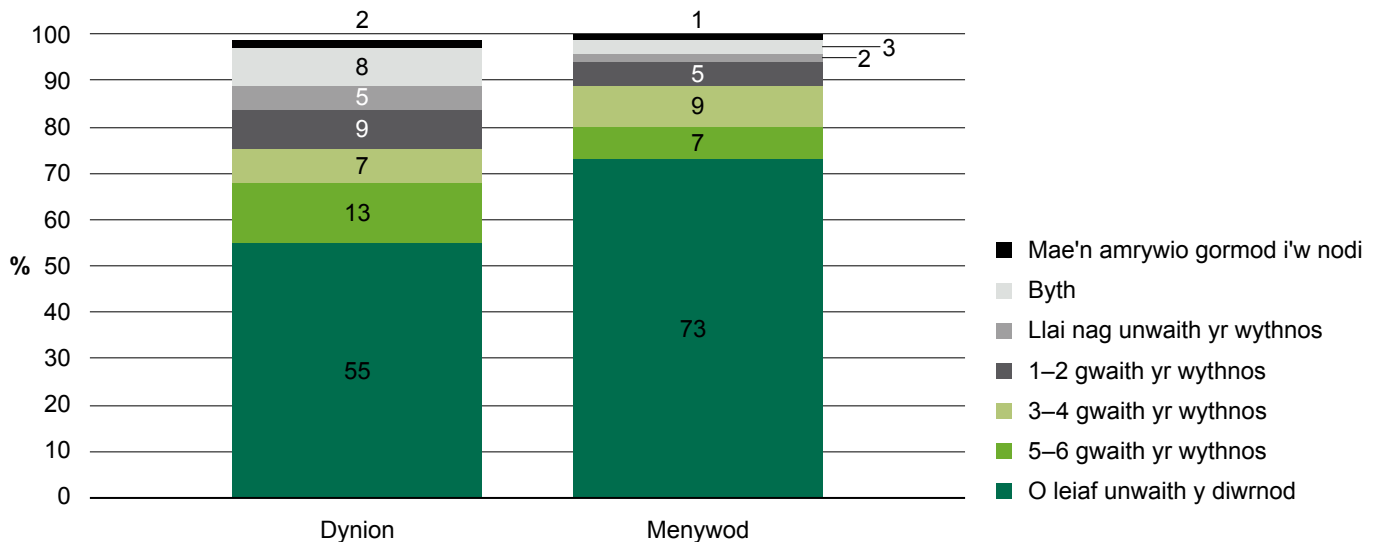
Mae'r bennod hon hefyd yn edrych ar alergeddau ac anoddefiadau bwyd a chyfyngiadau deietegol eraill. Mae lleihau amllder adweithiau alergaidd i fwyd yn rhan o gyfrifoldeb yr ASB dros ddiogelu iechyd y cyhoedd rhag peryglon a all godi mewn perthynas â bwyta bwyd.

Yn unol â blaenoriaethau newydd yr ASB, diweddarwyd cwestiynau a oedd yn bodoli eisoes a chyflwynwyd rhai newydd yng Nghylch 4 er mwyn darparu gwybodaeth am alergeddau bwyd mewn oedolion. Gofynnwyd cwestiynau er mwyn pennu pa mor gyffredin yw adweithiau andwyol i fwydydd penodol, y grwpiau bwyd mwyaf cyffredin y mae pobl wedi cael adwaith iddynt, a ph'un a oes gan aelodau eraill o'r cartref alergeddau. Ynghyd ag ystod o fesurau ar fwyta allan a diogelwch bwyd, bydd yr wybodaeth hon yn darparu'r ASB â sail dystiolaeth i lywio ac ategu polisi ar alergeddau ac anoddefiadau.

1.2 Coginio a bwyta yn y cartref

Dywedodd y mwyafrif o ymatebwyr (87%) fod ganddynt o leiaf rhywfaint o gyfrifoldeb dros goginio neu baratoi bwyd yn y cartref, gyda hanner (47%) yn dweud eu bod yn gyfrifol am yr holl goginio neu baratoi, neu'r mwyafrif ohono. Roedd menywod yn fwy tebygol o fod â'r holl gyfrifoldeb na dynion (61% o'i gymharu â 34%). Roedd menywod hefyd yn fwy tebygol o goginio dros eu hunain neu eraill o leiaf pum diwrnod yr wythnos (80% o'i gymharu â 68% o ddynion). Dywedodd 10% o ddynion a 4% o fenywod eu bod yn coginio'n llai nag unwaith y mis neu fyth.

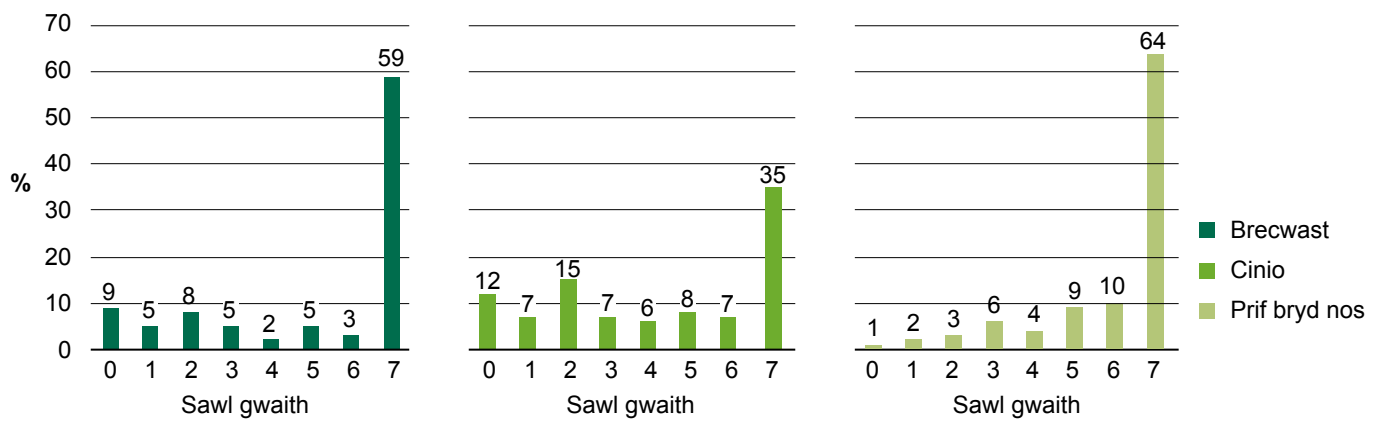
Ffigur 1.1 Pa mor aml maent yn coginio prydau dros eu hunain ac eraill yn ôl rhyw (Cylch 4)



Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta pob brecwast (59%) a phob prif bryd nos (64%) yn y cartref yn y saith diwrnod diwethaf. Roedd mwy o amrywiad yn y gyfran o ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta cinio yn y cartref, gyda 35% wedi'i fwyta yn y cartref bob diwrnod yn yr wythnos ddiwethaf a 34% yn dweud eu bod wedi bwyta cinio yn y cartref ddwywaith neu lai. Roedd amllder bwyta pob pryd yn y cartref yn debyg i'r amllder a adroddwyd yn y cylchoedd blaenorol. Roedd

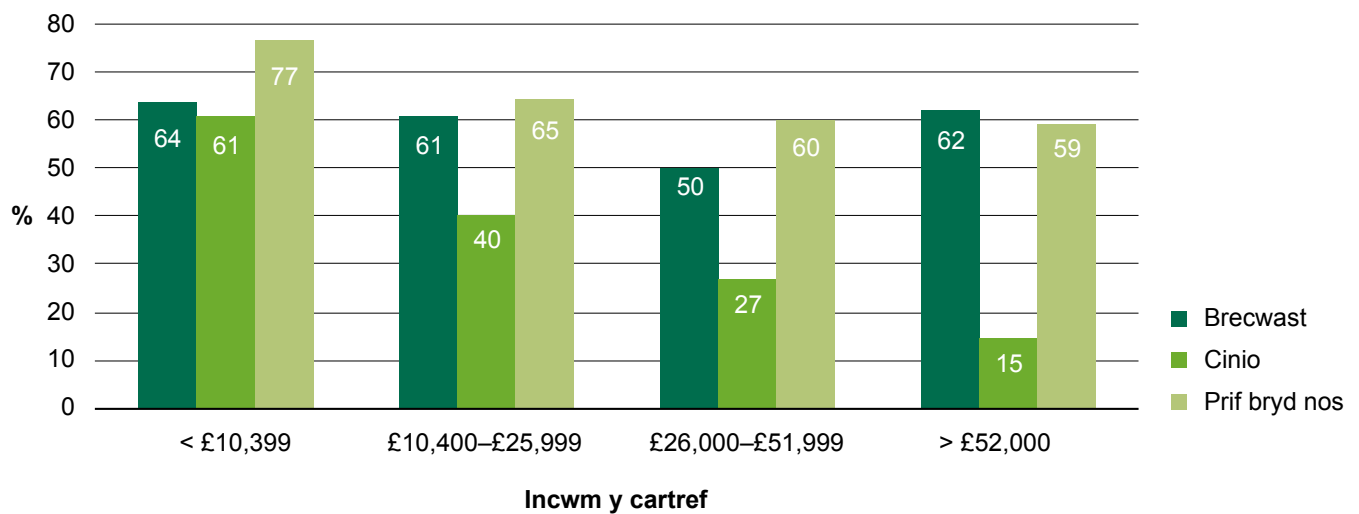
ymatebwyr dros 65 oed yn fwy tebygol nag ymatebwyr ieuengach o nodi eu bod yn bwyta pob pryd yn y cartref bob dydd, yn enwedig brecwast, lle'r oedd 75%–93% o ymatebwyr 65 oed a hŷn yn bwyta brecwast yn y cartref bob dydd, o'i gymharu â 39% o bobl rhwng 16 a 24 mlwydd oed.

Ffigur 1.2 Amlder bwyta brecwast, cinio a phrif bryd nos yn y cartref (Cylch 4)



Gwelwyd bod patrymau bwyta hefyd yn amrywio yn ôl incwm y cartref. Roedd bwyta cinio yn y cartref bob dydd yn fwy cyffredin ymysg y rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi gydag incwm is, ac roedd yn dod yn llai cyffredin wrth i'r incwm gynyddu.

Ffigur 1.3 Amrywiad bwyta yn y cartref bob dydd yn ôl incwm y cartref (Cylch 4)



Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol ym mha mor aml roedd ymatebwyr yn coginio dros eu hunain neu eraill (gweler tabl 1.A).

Tabl 1.A Amllder coginio dros eu hunain neu eraill, yn ôl gwlad (Cylch 4)

	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
O leiaf unwaith y diwrnod	64	56	67
5–6 gwaith yr wythnos	10	10	6
3–4 gwaith yr wythnos	8	12	8
1–2 gwaith yr wythnos	7	13	10
Unwaith bob pythefnos	1	2	1
Unwaith y mis	1	1	2
Llai nag unwaith y mis	2	2	2
Byth	6	4	4
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny a oedd yn byw yn Lloegr o goginio dros eu hunain o leiaf unwaith y diwrnod (64% o'i gymharu â 56%), ac yn llai tebygol o goginio dros eu hunain 3–4 gwaith yr wythnos (8% o'i gymharu â 12%), ac unwaith neu ddwywaith yr wythnos (7% o'i gymharu ag 13%).

Tablau 1.1–1.5

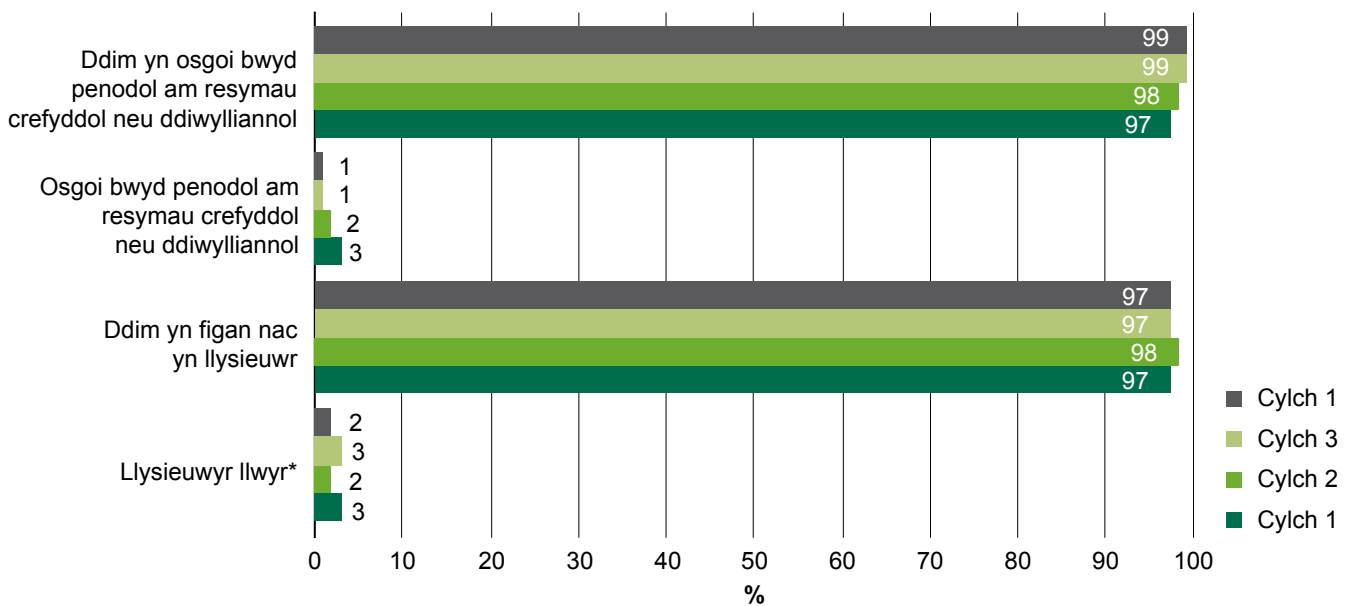
1.3 Cyfyngiadau deietegol, alergeddau ac anoddefiadau bwyd

Roedd cyfran yr ymatebwyr a oedd yn ystyried eu hunain yn llysiuwr yn fach (2%). Dywedodd llai nag 1% eu bod yn figan.¹⁴ Dywedodd 1% o ymatebwyr eu bod yn osgoi bwyd am

¹⁴ Ni ellir gwneud cymhariaeth gywir gyda'r cylchoedd blaenorol gan fod y cwestiynau wedi newid (er mwyn eu gwella).

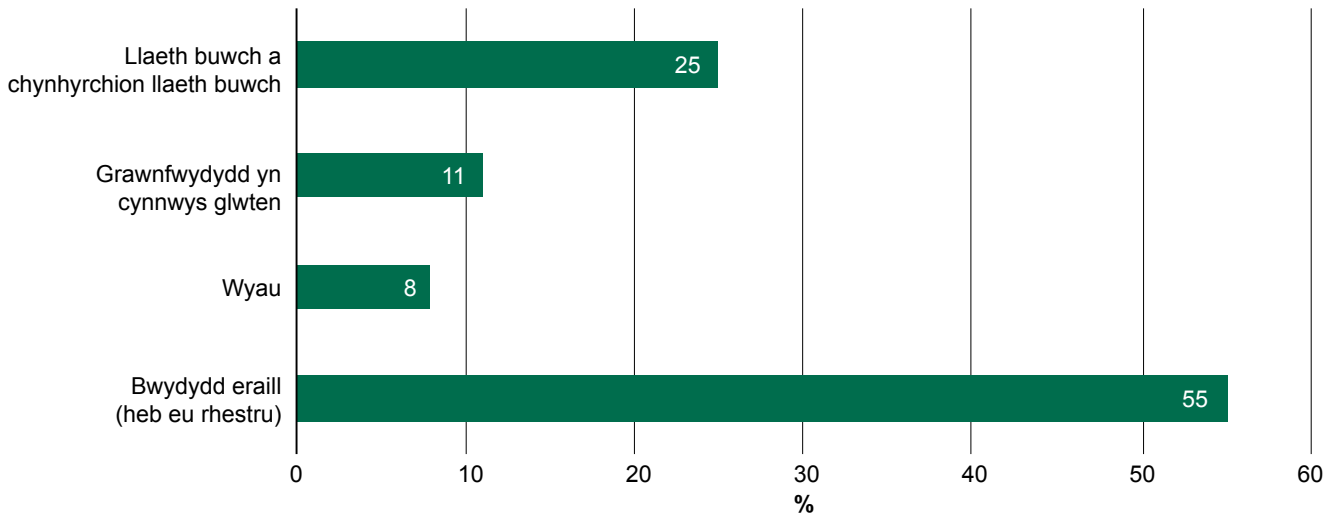
resymau crefyddol/diwylliannol, gyda'r mwyafrif helaeth o ymatebwyr (99%) yn dweud nad oeddent.

Ffigur 1.4 Cyfyngiadau deietegol (Cylchoedd 1–4)



Pan ofynwyd a oeddent yn dioddef adwaith andwyol wrth fwyta bwydydd penodol, dywedodd 12% o'r ymatebwyr eu bod. Dywedodd 5% arall eu bod yn osgoi bwydydd penodol oherwydd yr effaith andwyol y gallant eu hachosi.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi profi adwaith andwyol neu a oedd yn osgoi bwydydd o achos yr adwaith y gallant ei achosi p'un a oeddent wedi profi adwaith i restr o 14 o fwydydd. Mae'r 14 bwyd hwn yn alergenau sydd wedi'u rhestru yn Atodiad II Rheoliad Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr Rhif 1169/2011 yr Undeb Ewropeaidd, ac mae'n rhaid eu labelu ar fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw, a'r rhai sydd heb, pan gânt eu defnyddio fel cynhwysyn neu gynorthwydd prosesu. O'r rheiny a nododd adwaith andwyol neu a oedd yn osgoi bwydydd penodol, llaeth buwch a chynhyrchion llaeth buwch (25%), grawnfwydydd yn cynnwys glwten (11%) ac wyau (8%) oedd y bwydydd mwyaf cyffredin a nodwyd. Dywedodd 55% eu bod wedi cael adwaith andwyol i fwydydd 'eraill' (heb eu rhestru).

Ffigur 1.5 Grwpiau bwyd a grybwyllwyd amlaf sy'n achosi adweithiau andwyol (posibl) (Cylch 4)

Dywedodd 13% o'r ymatebwyr eu bod yn byw mewn cartref sy'n cynnwys rhywun arall sydd ag alergedd bwyd. Roedd hyn yn debyg i'r gyfran yng Nghylch 3 (10%).

Roedd meintiau sail y cwestiynau mewn perthynas â diagnosis clinigol alergedd yng Nghymru yn rhy fach, ac o ganlyniad nid oedd modd adrodd arnynt.

Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol mewn perthynas â chyfyngiadau deietegol yr ymatebwyr (gweler tabl 1.B).

Tabl 1.B Cyfyngiadau deietegol, yn ôl gwlad (Cylch 4)

	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Llysieuwyr a figan			
Llysieuwyr llwyr	2	4	1
Figan	1	0	0
Ddim yn figan nac yn llysieuwr	97	96	99
Cyfyngiadau crefyddol a diwylliannol			
Osgoi bwyd penodol am resymau crefyddol neu ddiwylliannol	1	4	0
Ddim yn osgoi bwyd penodol am resymau crefyddol neu ddiwylliannol	99	96	100
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o fod yn llysieuwyr neu'n figan (97% o'i gymharu â 99%).

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yn Lloegr o ddweud eu bod yn osgoi bwydydd penodol am resymau crefyddol neu ddiwylliannol (1% o'i gymharu â 4%).

Tablau 1.6–1.8

1.4 Amllder bwyta bwydydd penodol

Mae'r adran hon yn edrych ar fwyta mathau penodol o fwyd sy'n achosi, neu tybir eu bod yn achosi, mwy o beryglon diogelwch bwyd, er enghraifft mewn perthynas â gwenwyn bwyd. Mae'n dangos pwy sy'n bwyta'r bwydydd penodol hyn a pha mor aml, a sut mae hyn yn newid dros amser. Mae'r wybodaeth hon yn ategu'r wybodaeth fanwl a gyhoeddwyd gan yr ASB yn 2014 ynghylch faint o bobl sy'n dioddef o wenwyn bwyd yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn, a faint o wenwyn bwyd y gellir ei gysylltu â gwahanol fwydydd, sy'n cefnogi ymdrechion i leihau lefelau gwenwyn bwyd yn y Deyrnas Unedig. Cig dofednod oedd y bwyd a oedd wedi'i gysylltu â'r mwyafrif o achosion o wenwyn bwyd, gan amcangyfrif ei fod yn achosi 244,000 o achosion bob blwyddyn. Ar ôl dofednod, cynhyrchion yn cynnwys llysiau, ffrwythau, cnau a hadau oedd yn achosi'r nifer mwyaf ond un o achosion (amcangyfrif o 48,000 o achosion), ac roedd cig eidion a chig oen yn achosi amcangyfrif o 43,000 o achosion.¹⁵

Dywedodd y mwyafrif o ymatebwyr eu bod yn bwyta darnau o gig coch a chig coch wedi'i brosesu (byrgyrs, selsig a chigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw) unwaith neu ddwy yr wythnos neu lai.

Caiff cyw iâr a thwrci ei fwyta'n amlach na chig coch, ac roedd 29% yn dweud eu bod yn bwyta'r math hwn o fwyd 3–4 gwaith yr wythnos, o'i gymharu ag 15% neu lai a ddywedodd eu bod yn bwyta cig coch neu gynhyrchion cig coch 3–4 gwaith yr

¹⁵ www.food.gov.uk/wales/cymru/newyddiondatgan/newyddion/2014/6103/gwenwynbwydmehefin2014

wythnos. Roedd amlder bwyta cyw iâr a thwrci yn debyg i'r cylchoedd blaenorol.

Dyweddodd y mwyafrif o ymatebwyr eu bod yn defnyddio llaeth neu gynhyrchion llaeth o leiaf unwaith y diwrnod (80%). Soniodd 83% o ymatebwyr eu bod yn bwyta wyau 3–4 gwaith yr wythnos neu lai.

Dyweddodd y mwyafrif o ymatebwyr eu bod yn bwyta pysgod mwg (ac eithrio pysgod cregyn) unwaith neu ddwywaith yr wythnos neu lai (93%). Roedd amlder bwyta pysgod amrwd neu bysgod cregyn yn gymharol isel, gyda 52% yn dweud nad oeddent byth yn bwyta pysgod cregyn wedi'u coginio, a 79% yn dweud nad oeddent byth yn bwyta pysgod amrwd na physgod cregyn.

Nododd dros hanner yr ymatebwyr (55%) eu bod yn bwyta ffrwyth amrwd o leiaf unwaith y diwrnod, a dywedodd 2% nad oeddent yn ei fwyta byth. Roedd patrymau amlderau bwyta yn debyg iawn i'r cylchoedd blaenorol.

Roedd llysiau'n cael eu bwyta'n llai aml na ffrwythau, gyda 20% yn dweud eu bod yn bwyta llysiau amrwd (gan gynnwys salad) a 34% yn bwyta llysiau wedi'u coginio o leiaf unwaith y diwrnod.

Roedd amlder bwyta llysiau a ffrwythau yn wahanol yn ôl Mynegrif Amddifadedd Lluosog ar gyfer Cymru. Roedd yr ymatebwyr yn yr ardaloedd mwyaf amddifad⁸ yn llai tebygol o fwyta llysiau amrwd a llysiau wedi'u coginio o leiaf unwaith y dydd, o'i gymharu â'r rheiny yn yr ardaloedd lleiaf amddifad. Er enghraifft, roedd 19% o'r rheiny yn yr ardaloedd mwyaf amddifad yn bwyta llysiau wedi'u coginio o leiaf unwaith y diwrnod, o'i gymharu â 50% o'r rheiny yn yr ardaloedd lleiaf amddifad.

Dyweddodd bron i hanner (44%) yr ymatebwyr nad oeddent byth yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw, a dywedodd 36% nad oeddent byth yn bwyta prydu parod. Roedd y mathau hyn o fwyd yn cael eu bwyta amlaf rhwng unwaith a dwywaith yr wythnos, a llai nag unwaith y mis. Roedd cynnydd bach yn y gyfran a oedd yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw o'i gymharu â chylchoedd blaenorol (56% yng Nghylch 4 o'i gymharu â 42% yng Nghylch 2 a 44% yng Nghylch 3). Roedd y rheiny a oedd yn gweithio yn fwy tebygol o fwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw: roedd 22% yn bwyta'r math hwn o fwyd o leiaf unwaith

neu ddwywaith yr wythnos, o'i gymharu ag 15% oedd ag statws gweithio 'arall',¹⁶ a 6% o'r rheiny a oedd wedi ymddeol.

Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol mewn perthynas ag amlder bwyta bwydydd penodol, yn enwedig ar gyfer bwyta cig a dofednod, pysgod a physgod cregyn, a brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw a phrydau parod (gweler tabl 1.C, 1.D ac 1.E).

Tabl 1.C Amlder bwyta cig a dofednod, yn ôl gwlad (Cylch 4)

	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Darnau neu ddogneau o gig eidion, cig oen neu borc			
O leiaf unwaith yr wythnos	63	61	72
Llai nag unwaith yr wythnos	26	27	22
Byth	11	12	6
Byrgyrs			
O leiaf unwaith yr wythnos	9	13	25
Llai nag unwaith yr wythnos	58	57	59
Byth	34	30	16
Selsig			
O leiaf unwaith yr wythnos	30	29	54
Llai nag unwaith yr wythnos	54	51	36
Byth	16	20	10
Cyw iâr neu dwrci			
O leiaf unwaith yr wythnos	81	83	89
Llai nag unwaith yr wythnos	14	10	8
Byth	5	7	3
Hwyaden neu wÿydd			
O leiaf unwaith yr wythnos	1	1	1
Llai nag unwaith yr wythnos	37	41	32
Byth	62	58	67
Cigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw (e.e. ham neu pâté cig)			
O leiaf unwaith yr wythnos	61	54	69
Llai nag unwaith yr wythnos	25	25	16
Byth	14	22	15
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

¹⁶ Mae statws gweithio 'arall' yn cynnwys grwpiau eraill sy'n economaidd anweithgar, megis y rheiny sydd mewn addysg llawn amser neu'n gofalu am gartref neu deulu.

Roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o fwyta'r cig a'r dofednod canlynol o leiaf unwaith yr wythnos: darnau neu ddogneau o gig eidion, cig oen neu borc (63% o'i gymharu â 72%), byrgyrs (9% o'i gymharu â 25%), selsig (30% o'i gymharu â 54%), a chyw iâr neu dwrci (81% o'i gymharu â 89%). Roeddent yn fwy tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o beidio â bwyta'r cig neu'r dofednod canlynol o gwbl: darnau neu ddogneau o gig eidion, cig oen neu borc (11% o'i gymharu â 6%), byrgyrs (34% o'i gymharu ag 16%), a selsig (16% o'i gymharu â 10%).

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yn Lloegr o fwyta cigoedd sydd wedi'u coginio ymlaen llaw (e.e. ham neu pâté cig) o leiaf unwaith yr wythnos (61% o'i gymharu â 54%), a llai tebygol o beidio â bwyta cigoedd wedi'u coginio ymlaen llaw o gwbl (14% o'i gymharu â 22%).

Tabl 1.D Amlder bwyta pysgod a physgod cregyn, yn ôl gwlad (Cylch 4)

	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Pysgod Cregyn wedi'u coginio			
O leiaf unwaith yr wythnos	10	12	7
Llai nag unwaith yr wythnos	38	45	33
Byth	52	43	60
Pysgod neu bysgod cregyn amrwd (e.e. swshi, sashimi, wystrys amrwd)			
O leiaf unwaith yr wythnos	4	6	3
Llai nag unwaith yr wythnos	17	24	13
Byth	79	71	85
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr sy'n byw yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yn Lloegr o nodi nad ydynt byth yn bwyta pysgod cregyn wedi'u coginio (52% o'i gymharu â 43%). Roedd ymatebwyr yng Nghymru hefyd yn fwy tebygol na'r rheiny yn Lloegr o ddweud nad ydynt byth yn bwyta pysgod neu bysgod cregyn amrwd (e.e. swshi, sashimi, wystrys amrwd) (79% o'i gymharu â 71%).

Tabl 1.E Amllder bwyta brechdanau a phrydau parod wedi'u pecynnu ymlaen llaw, yn ôl gwlad (Cylch 4)

	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw			
O leiaf unwaith yr wythnos	16	19	10
Llai nag unwaith yr wythnos	40	36	35
Byth	44	45	55
Prydau parod			
O leiaf unwaith yr wythnos	23	24	15
Llai nag unwaith yr wythnos	41	38	34
Byth	36	38	51
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr sy'n byw yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o nodi eu bod yn bwyta brechdanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw o leiaf unwaith yr wythnos (16% o'i gymharu â 10%), ac yn llai tebygol o nodi nad ydynt byth yn eu bwyta (44% o'i gymharu â 55%).

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o fwyta prydau parod o leiaf unwaith yr wythnos (23% o'i gymharu ag 15%), ac yn llai tebygol o beidio â bwyta prydau parod o gwbl (36% o'i gymharu â 51%).

Tablau 1.9–1.13

1.5 Agweddau tuag at fwyd a choginio

Gofynnwyd i'r ymatebwyr p'un a oeddent yn mwynhau coginio neu â diddordeb mewn bwyd neu goginio. Roedd y darlun cyffredinol yn dangos bod ymatebwyr yn mwynhau ac â diddordeb mewn bwyd a choginio. Cytunodd y mwyafrif o ymatebwyr (67%) gyda'r datganiadau 'Rwy'n hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd i'w bwyta' ac 'Rwy'n mwynhau coginio a pharatoi bwyd', ac roedd 84% yn anghytuno â'r datganiad 'Yn gyffredinol, does gen i ddim diddordeb mewn bwyd'.

Roedd ymatebwyr 75 oed a hŷn yn llai tebygol o gytuno eu bod yn hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd i'w bwyta (47% o'i gymharu â 63%–84% mewn grwpiau oed eraill).

Roedd y rheiny a oedd yn bwyta allan o leiaf unwaith yr wythnos yn fwy tebygol o fod â diddordeb mewn bwyd neu goginio. Er enghraifft, cytunodd 73% o ymatebwyr a oedd yn bwyta allan o leiaf unwaith yr wythnos eu bod yn hoffi rhoi cynnig ar bethau newydd o'i gymharu â 55% o'r rheiny a oedd yn bwyta allan llai nag unwaith y mis.

Roedd y mwyafrif o ymatebwyr yn anghytuno â'r datganiad 'Does gen i ddim amser i'w dreulio yn paratoi a choginio bwyd' (64%). Mae hyn yn is nag yn y cylchoedd blaenorol, 74% yng Nghylch 2 a 67% yng Nghylch 3, ond nid yw'r gwahaniaeth yn sylweddol.

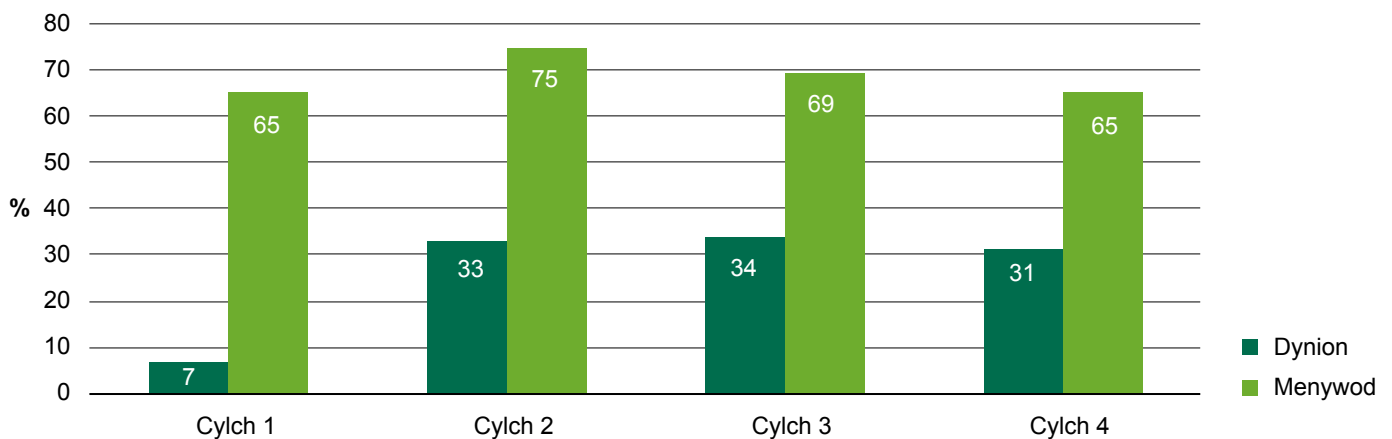
Roedd y rheiny mewn gwaith yn fwy tebygol na'r rheiny a oedd wedi ymddeol neu oedd â statws gweithio 'arall'¹⁶ o gytuno nad oedd ganddynt amser i baratoi a choginio bwyd (55% o'i gymharu â 81% a 72% yn y drefn honno).

Tabl 1.14

1.6 Siopa

Dywedodd y mwyafrif o ymatebwyr (83%) fod ganddynt o leiaf rhywfaint o gyfrifoldeb dros siopa bwyd yn y cartref, ac roedd hanner (49%) yn dweud eu bod yn gyfrifol am yr holl siopa, neu'r mwyafrif ohono. Yn debyg i goginio a pharatoi bwyd, roedd y gyfran o fenywod a nododd mai nhw oedd â'r holl gyfrifoldeb dros siopa bwyd, neu'r mwyafrif ohono, dros ddwywaith y gyfran o ddynion (65% o'i gymharu â 31%).

Ffigur 1.6 Cyfrifoldeb dros yr holl siopa bwyd, neu'r mwyafrif ohono, yn ôl rhyw (Cylchoedd 1–4)



Yn debyg i Gylchoedd 2 a 3, archfarchnadoedd mawr oedd y man mwyaf cyffredin yr oedd cartrefi'n siopa bwyd ynddynt. Roedd 30% yn siopa mewn archfarchnadoedd bach, a 28% mewn siop leol neu siop gornel. Roedd bron i draean (28%) o ymatebwyr yn defnyddio siop gig annibynnol. Roedd siopa mewn siopau cig annibynnol yn fwy cyffredin mewn ardaloedd gwledig (37%) o'i gymharu ag ardaloedd dinesig (22%).⁹

Roedd y mwyafrif o gartrefi yn gwneud eu prif siopa bwyd mewn archfarchnadoedd mawr (85%) (yn y siop, ac nid ar-lein). Roedd 7% yn trefnu i'w prif siopa bwyd gael ei gludo i'r cartref gan archfarchnad, a 4% yn ei wneud mewn archfarchnad fach. Roedd y cyfrannau hyn yn debyg i Gylchoedd 2 a 3. Dywedodd dros hanner (56%) o'r ymatebwyr bod eu cartrefi'n gwneud eu prif siopa bwyd unwaith yr wythnos, yn debyg i Gylchoedd 2 a 3.

Roedd gwahaniaeth sylweddol o ran lle'r oedd cartrefi'n siopa bwyd wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (gweler tabl 1.F).

Tabl 1.F Ble mae cartrefi yn siopa bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 4)

	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Archfarchnad fawr	95	95	92
Archfarchnad fach	30	40	45
Siop leol neu gornel	28	27	40
Siop gorsaf betrol	7	5	19
Siop lysiau annibynnol	12	16	20
Cigydd annibynnol	28	31	52
Pobydd annibynnol	14	13	18
Gwerthwr pysgod annibynnol	4	7	7
Marchnad (gan gynnwys stondinau neu farchnad ffermwyr)	14	18	10
Fferm	6	7	6
Cludo i'r cartref o archfarchnad	16	14	9
Cludo i'r cartref o rywle ac eithrio archfarchnad (gan gynnwys bocsys llysiau)	2	3	1
Siop arall	4	3	2
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yn Lloegr o siopa am fwyd mewn archfarchnad fach (30% o'i gymharu â 40%).

Roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o siopa bwyd yn y lleoedd canlynol: archfarchnad fach (30% o'i gymharu â 45%), siop leol neu gornel (28% o'i gymharu â 40%), siop gorsaf betrol (7% o'i gymharu â 19%), siop lysiau annibynnol (12% o'i gymharu â 20%), a siop gig annibynnol (28% o'i gymharu â 52%). Ar y llaw arall, roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o gael bwyd wedi'i gludo i'r cartref o archfarchnad (16% o'i gymharu â 9%).

1.7 Argaeledd bwyd (*food security*)

Mae 'argaeledd bwyd' yn golygu bod â mynediad at ddigon o fwyd ar bob adeg sy'n ddigon amrywiol ac yn briodol yn ddiwylliannol i gynnal iach a gweithgar.¹⁷ **Caiff statws argaeledd bwyd cartref** ei fesur yn ôl ymatebion i gyfres o gwestiynau ynghylch ymddygiadau a phrofiadau cysylltiedig ag anawsterau wrth ddiwallu anghenion bwyd. Mae'r deg cwestiwn a ddefnyddir yn Bwyd a Chi yr un rhai a ddefnyddir gan Wasanaeth Ymchwil Economaidd Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau.¹⁷ Dynodir sgôr i'r ymatebion (gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion), a chaiff cartrefi eu categoreiddio fel a ganlyn:

1. *Argaeledd bwyd uchel (sgôr = 0)* – Nid oedd gan y cartrefi unrhyw broblemau, na phryderon ynghylch, cael mynediad cyson at fwyd boddhaol.
2. *Argaeledd bwyd ffiniol (sgôr = 1–2)* – Roedd gan y cartrefi broblemau ar adegau, neu bryderon ynghylch, cael mynediad at fwyd boddhaol, ond nid oedd ansawdd, amrywiaeth a'r maint o fwyd roeddent yn ei fwyta wedi'i leihau'n sylweddol.
3. *Argaeledd bwyd isel (sgôr = 3–5)* – Roedd y cartrefi'n lleihau ansawdd, amrywiaeth, a dymunoldeb eu deiet, ond nid oedd ansawdd y bwyd a fwyteir na phatrymau bwyta arferol wedi'u hamharu'n sylweddol.
4. *Argaeledd bwyd isel iawn (sgôr = 6–10)* – Ar adegau yn ystod y flwyddyn, roedd patrymau bwyd un aelod o'r teulu neu ragor wedi'i amharu, a bwyteir llai gan nad oedd digon o arian nac adnoddau eraill gan y tŷ i gael bwyd.

¹⁷ Gweler www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-us/measurement/ i gael rhagor o wybodaeth. Mae Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA) yn monitro maint a difrifoldeb y lefel o ddiffyg argaeledd bwyd mewn cartrefi yn Unol Daleithiau America (UDA) drwy arolwg cynrychiadol cenedlaethol blynyddol, a noddir ac a ddadansoddir gan Wasanaeth Ymchwil Economaidd yr USDA.

Caiff cartrefi sy'n nodi tri amod neu ragor sy'n awgrymu diffyg mynediad at fwyd eu hystyried i fod â statws “diffyg argaeledd bwyd”.

Y tri chyflwr lleiaf difrifol a fyddai'n arwain at ystyried bod cartref â diffyg argaeledd bwyd:

- Roeddent yn poeni p'un a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddynt gael arian i brynu rhagor
- Nid oedd y bwyd roeddent yn ei brynu yn para, ac nid oedd ganddynt arian i gael rhagor
- Nid oeddent yn gallu fforddio bwyta prydau cytbwys

Mae'r ymatebion i'r rhain wedi'u cyflwyno ar wahân i ddechrau, cyn edrych ar statws cyffredinol argaeledd bwyd y cartrefi.

Nododd y mwyafrif o ymatebwyr (80%) nad oedd eu cartref wedi poeni yn y 12 mis diwethaf bod eu bwyd am ddod i ben cyn bod arian i brynu mwy, a dywedodd 86% nad oedd eu bwyd wedi dod i ben pan nad oedd arian ganddynt i brynu mwy yn y 12 mis diwethaf. Dywedodd 88% o ymatebwyr nad oedd eu cartref erioed wedi methu â fforddio bwyta prydau cytbwys yn y 12 mis diwethaf.

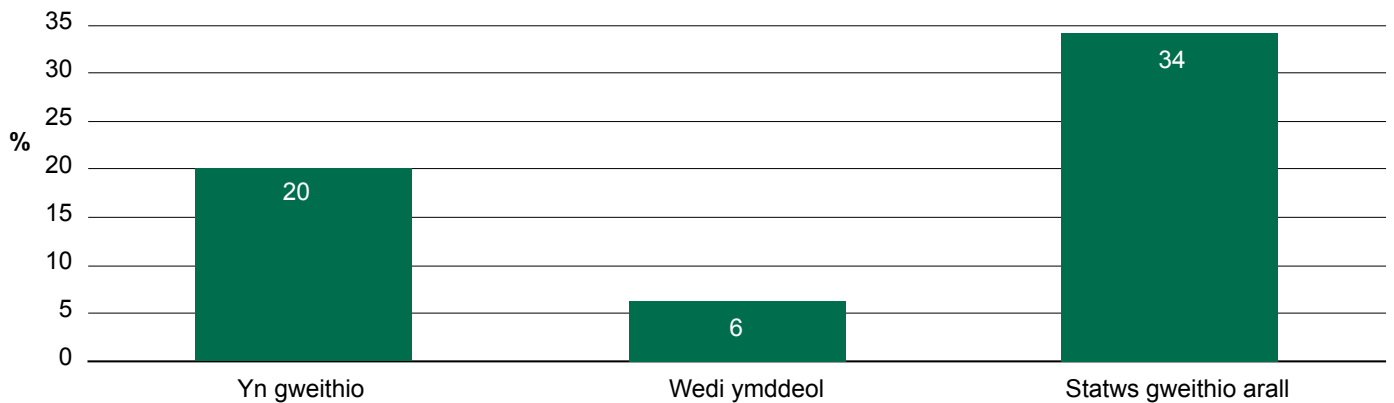
Fodd bynnag, roedd gwahaniaethau amlwg ar draws yr is-grwpiau. Dywedodd 41% o ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed eu bod weithiau neu'n aml yn poeni y byddai bwyd y cartref yn dod i ben cyn bod arian i brynu mwy, o'i gymharu â 5%–7% o'r rheiny sy'n 65 oed neu hŷn. Dywedodd 39% o'r rheiny yn y chwarterl incwm isaf eu bod weithiau neu'n aml yn poeni am fwyd yn dod i ben cyn bod arian i brynu mwy, o'i gymharu ag 8% o'r rheiny yn y chwarterl uchaf. Roedd cyfran uwch o ymatebwyr a oedd wedi'u categoreiddio fel statws gweithio 'arall'¹⁶ (34%) yn poeni y byddai bwyd y cartref yn dod i ben cyn bod arian i brynu mwy, o'i gymharu â'r rheiny a oedd yn gweithio (21%) neu a oedd wedi ymddeol (7%). Gwelwyd patrymau tebyg gyda digwyddiadau a adroddwyd am fwyd yn dod i ben a'r gallu i fforddio prydau cytbwys.

Nododd y mwyafrif o ymatebwyr (74%) eu bod yn byw mewn cartrefi lle'r oedd argaeledd bwyd yn uchel, roedd 17% yn byw

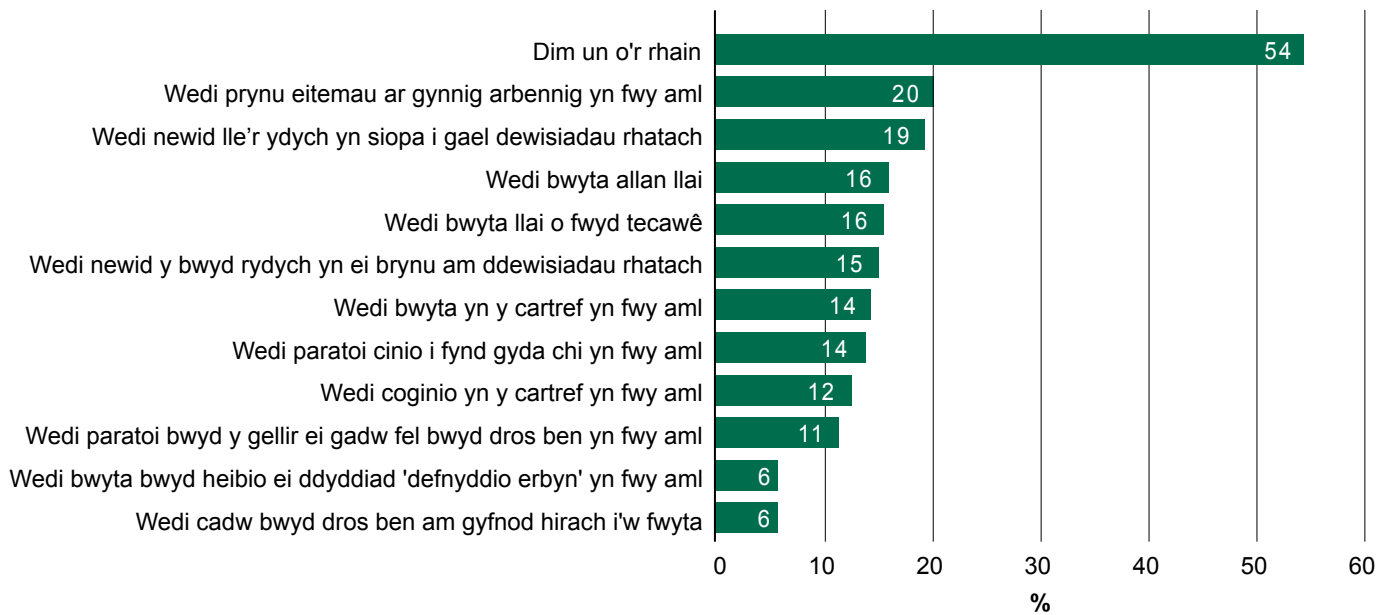
mewn cartrefi gydag argaeledd ffiniol, ac roedd 9% yn byw mewn cartrefi gydag argaeledd bwyd isel neu isel iawn (methu â chael mynediad at fwyd). Roedd menywod yn fwy tebygol o fyw mewn cartrefi â llai o argaeledd bwyd o'i gymharu â dynion (13% o'i gymharu â 5%).

Roedd lefelau argaeledd bwyd yn amrywio ar draws is-grwpiau eraill. Roedd 10% o'r rheiny a oedd rhwng 16 a 24 oed, ac 18% o'r rheiny rhwng 25 a 34 oed, yn byw mewn cartrefi lle nad oedd argaeledd bwyd yn uchel, o'i gymharu â 2%–3% o ymatebwyr 65 oed a hŷn. Roedd 28% o'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi yn y chwarter incwm isaf yn byw mewn cartrefi ag argaeledd bwyd isel, o'i gymharu â 6% yn y chwarter uchaf. Yn yr un modd, roedd 12% o ymatebwyr a oedd â statws gweithio 'arall'¹⁶ yn byw ewn cartrefi lle'r oedd argaeledd bwyd yn isel, o'i gymharu â 9% o'r rheiny mewn gwaith a 2% o'r rheiny a oedd wedi ymddeol.

Ffigur 1.7 Poeni p'un a fyddai bwyd ar ôl yn ôl statws gweithio (Cylch 4)



Ar y cyfan, nododd 46% o ymatebwyr eu bod wedi gwneud o leiaf un newid yn eu trefniadau prynu neu fwyta yn y 12 mis diwethaf am resymau ariannol, gan gynnwys 20% a oedd wedi prynu eitemau ar gynnig arbennig, 19% a oedd wedi newid lle'r oeddent yn siopa i gael dewisiadau rhatach, a 16% a ddywedodd eu bod yn bwyta allan llai.

Ffigur 1.8 Newidiadau mewn trefniadau prynu a bwyta am resymau ariannol (Cylch 4)

Menywod oedd fwyaf tebygol o nodi newid yn eu trefniadau prynu a bwyta (52% o'i gymharu â 39% o ddynion), ymatebwyr iau (60% o'r rheiny rhwng 16 a 34 oed o'i gymharu â 8%–21% o'r rheiny a oedd 65 oed a hŷn), ac ymatebwyr mewn cartrefi â phlant dan 16 oed (62% o'i gymharu â 38% mewn cartrefi gydag oedolion yn unig).

Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon roedd gwahaniaeth sylweddol o ran statws argaeledd bwyd (gweler tabl 1.G).

Tabl 1.G Statws argaeledd bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 4)

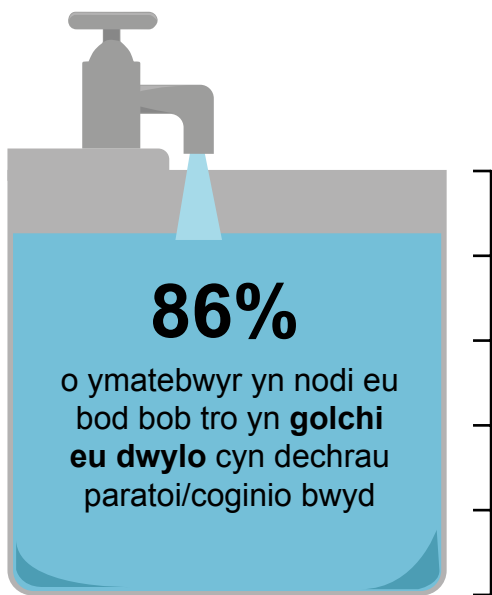
	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
0 – Argaeledd bwyd uchel	74	80	78
1–2 – Argaeledd bwyd ffiniol	17	12	12
3–5 – Argaeledd bwyd isel	6	5	5
6–10 – Argaeledd bwyd isel iawn	3	3	5
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Nghymru yn llai tebygol o fyw mewn cartrefi gydag argaeledd bwyd uchel (74%) o'u cymharu ag ymatebwyr yn Lloegr (80%).

Tablau 1.17–1.18

2 Diogelwch bwyd yn y cartref

Glanweithdra



Croeshalogi

Canran y dynion a'r menywod a nododd eu bod bob tro'n defnyddio byrddau torri gwahanol ar gyfer gwahanol fwydydd

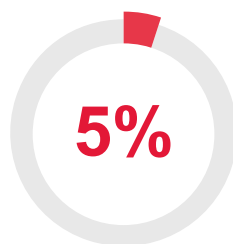


Coginio bwyd

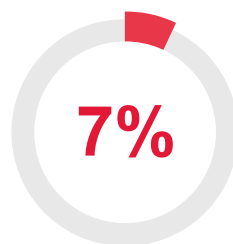
Cyfrannau nad oedd byth yn bwyta cig **pan oedd yn binc neu gyda suddion pinc/coch**, yn ôl cynnyrch cig



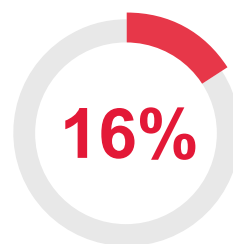
Byrgys



Selsig

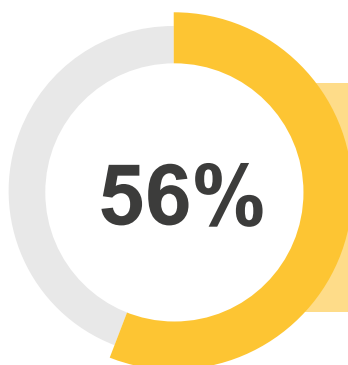


Porc



Hwyaden

Oeri bwyd



wedi nodi eu bod yn dadmer pysgod/cig **drwy ei adael ar dymheredd ystafell**, yn groes i argymhellion yr ASB

2 Diogelwch bwyd yn y cartref

2.1 Cyflwyniad

Mae atal clefydau a gludir gan fwyd yn elfen allweddol o gyfrifoldeb yr ASB dros ddiogelu iechyd y cyhoedd rhag peryglon a all godi mewn cysylltiad â bwyta bwyd. Mae gwella dealltwriaeth y boblogaeth o weithgarwch diogelwch bwyd yn y cartref, wrth siopa, storio, paratoi, coginio a bwyta bwyd, yn cefnogi cyflawni'r nod hwn. Mae pedair elfen o hyn yn arbennig o bwysig: glendid, coginio, oeri ac atal croeshalogi. Mae Bwyd a Chi yn ffynhonnell allweddol o wybodaeth am ymddygiad, agweddau a gwybodaeth pobl mewn perthynas â'r elfennau diogelwch bwyd hyn, gan ddarparu gwybodaeth sy'n nodi i ba raddau mae ymddygiad yr ymatebwyr yn cydfynd ag argymhellion. Mae hyn yn cefnogi'r ASB i flaenoriaethu cyfathrebiadau a pholisïau, nodi ymyriadau posibl a grwpiau penodol i'w targedu, ac adolygu'r ffyrdd mwyaf effeithiol o ymgysylltu ag is-grwpiau penodol o'r boblogaeth er mwyn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen iddynt er mwyn gwneud penderfyniadau gwybodus – thema allweddol yn Strategaeth yr ASB 2015–2020.¹

Mae cymariaethau ar draws cylchoedd yr arolwg yn golygu bod modd archwilio'r tueddiadau dros amser, ac yn helpu i asesu p'un a yw ymgyrchoedd diogelwch bwyd blaenorol (megis ymgyrch 'Peidiwch â golchi cyw iâr amrwd' Wythnos Diogelwch Bwyd 2014) wedi effeithio ar ymddygiadau pobl.

Ac eithrio cynnwys cwestiynau am wybodaeth o ran lefelau watedd micro-donau a dulliau o wirio p'un a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu mewn micro-don wedi'i goginio drwyddo, er mwyn cael dealltwriaeth o micro-donau a'u defnydd, ni newidiwyd y cwestiynau ers y cylchoedd blaenorol.

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

Mae Bwyd a Chi yn gofyn cyfres o gwestiynau i'r ymatebwyr ynghylch p'un a ydynt yn dilyn arferion a argymhellir mewn perthynas â phum elfen bwysig neu 'barthau' diogelwch bwyd: glendid, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau defnyddio erbyn. Darperir rhagor o fanylion am rai ymatebion i gwestiynau unigol yn Adrannau 2.3 i 2.7. Fodd bynnag, er mwyn cael darlun llawn o ymddygiad pobl mewn perthynas â diogelwch bwyd, mae'n ddefnyddiol edrych ar draws y pum parth. I wneud hyn, rydym yn defnyddio'r Mynegai Arfer Argymelledig, mesuriad cyfansawdd o wybodaeth ac ymddygiadau hylendid bwyd yn y cartref, sy'n cynnwys rhai o'r cwestiynau o bob un o'r pum parth.¹⁸ Mae'n rhoi darlun cyflawn sy'n caniatáu i'r ASB ddilyn y cynnydd tuag at ei amcanion strategol a nodi grwpiau demograffig-gymdeithasol sy'n llai tebygol o nodi ymddygiad yn unol ag arferion a argymhellir.

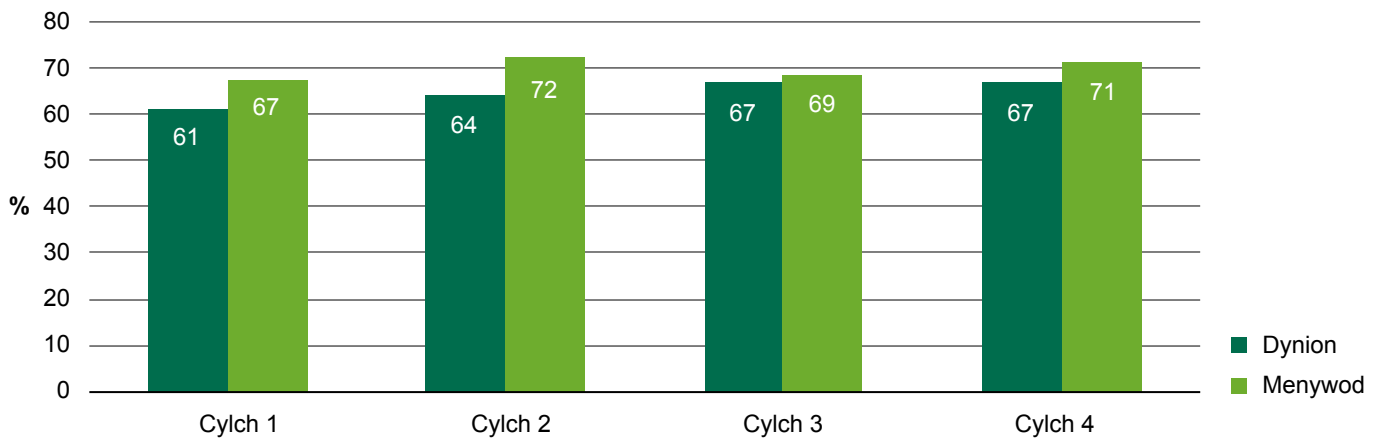
Dewiswyd y cwestiynau ar gyfer y Mynegai Arfer Argymelledig gan eu bod wedi'u mapio ar arferion a oedd, os na chânt eu dilyn, yn fwy tebygol o gynyddu'r perygl o glefydau a gludir gan fwyd. Mae pob eitem yn derbyn sgôr o 1 am ymatebion sy'n unol ag arferion argymelledig, neu 0 am ymatebion nad ydynt yn unol ag arferion argymelledig. Yna caiff y sgôr gyflawn ei throsi i sgôr allan o 100. Mae sgôr uwch yn dangos mwy o ymddygiadau sy'n unol ag arferion diogelwch bwyd argymelledig. Mae'n bwysig nodi bod y Mynegai Arfer Argymelledig yn rhoi dangosydd cyffredinol o p'un a gaiff arferion a argymhellir eu dilyn, ac mae hyn yn ddefnyddiol er mwyn cymharu ar draws is-grwpiau. Nid yw'n rhoi gwybodaeth am ymddygiadau unigol. (Gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion am gynnwys a sgoriau'r Mynegai Arfer Argymelledig).

Roedd cynnydd yn sgôr cyfartalog y Mynegai Arfer Argymelledig, o 65 yng Nghylch 1 i 69 yng Nghylch 4, sy'n nodi gwelliant bach

¹⁸ <https://www.food.gov.uk/science/research-reports/ssresearch/foodandyou/fs409012-2> (Saesneg yn unig)

ar y cyfan mewn arferion diogelwch bwyd. Yng Nghylch 4, yn debyg i'r cylchoedd blaenorol, roedd gan fenywod sgôr uwch o Fynegai Arfer Argymelledig na dynion (71 o'i gymharu â 67).

Ffigur 2.1 Sgoriau Mynegai Arfer Argymelledig yn ôl rhyw (Cylchoedd 1–4)



Roedd nodweddion eraill o'r sgoriau Mynegai Arfer Argymelledig yn cynnwys:

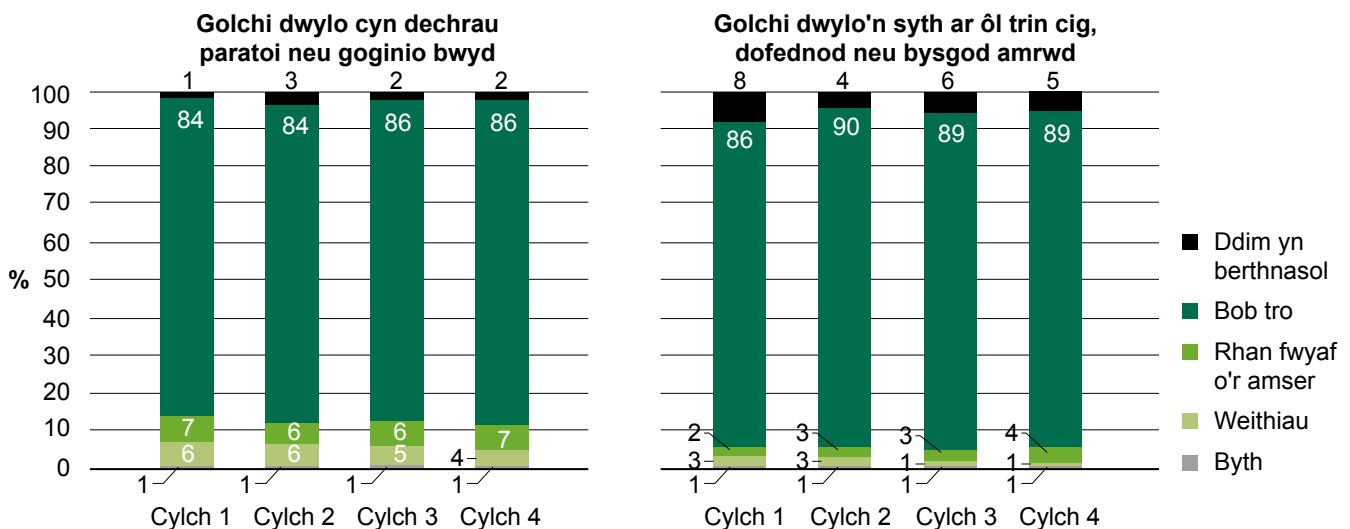
- Roedd gan ymatebwyr yng Nghymru sgôr Mynegai Arfer Argymelledig gyfartalog o 69, 67 yn Lloegr a 72 yng Ngogledd Iwerddon.
- Roedd gan ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pen eu hunain sgôr is na'r rheiny a oedd yn byw ag eraill.
- Roedd gan y rheiny a oedd wedi ymddeol sgôr Mynegai Arfer Argymelledig is (67) na'r rheiny mewn gwaith (70).
- Roedd gan ymatebwyr mewn cartrefi â phlentyn dan 6 oed sgôr Mynegai Arfer Argymelledig uwch (73) na'r rheiny mewn cartrefi heb blant ifanc (69).

Tabl 2.28

2.3 Glendid

Mae'r ASB yn argymhell bod pobl yn golchi eu dwylo yn drylwyr gyda dŵr cynnes a sebon cyn mynd ati i goginio, ac ar ôl cyffwrdd â biniau, mynd i'r toiled, a thrin anifeiliaid anwes neu fwyd amrwd (yn enwedig cig amrwd). Yn gyffredinol, dywedodd 86% o'r ymatebwyr eu bod bob tro yn golchi eu dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd. Roedd y gyfran a nododd eu bod bob tro'n golchi eu dwylo yn debyg i gylchoedd blaenorol.

Ffigur 2.2 Amllder golchi dwylo a nodwyd (Cylchoedd 1–4)



Nododd 89% o fenywod eu bod bob tro'n golchi eu dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd, o'i gymharu ag 82% o ddynion.

Dywedodd 89% o ymatebwyr eu bod bob tro yn golchi eu dwylo'n syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, yn debyg i'r gyfran mewn cylchoedd blaenorol. Dywedodd 91% o fenywod eu bod bob tro'n golchi eu dwylo'n syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, o'i gymharu ag 87% o ddynion. Roedd ymatebwyr yn yr ardaloedd mwyaf amddifad⁸ (80%) yn llai tebygol o olchi eu dwylo'n syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd na'r rheiny yn yr ardaloedd lleiaf amddifad (94%).

Dywedodd 1% o ymatebwyr nad oeddent byth yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd, a dywedodd yr un gyfran

nad oeddent byth yn golchi eu dwylo'n syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd.

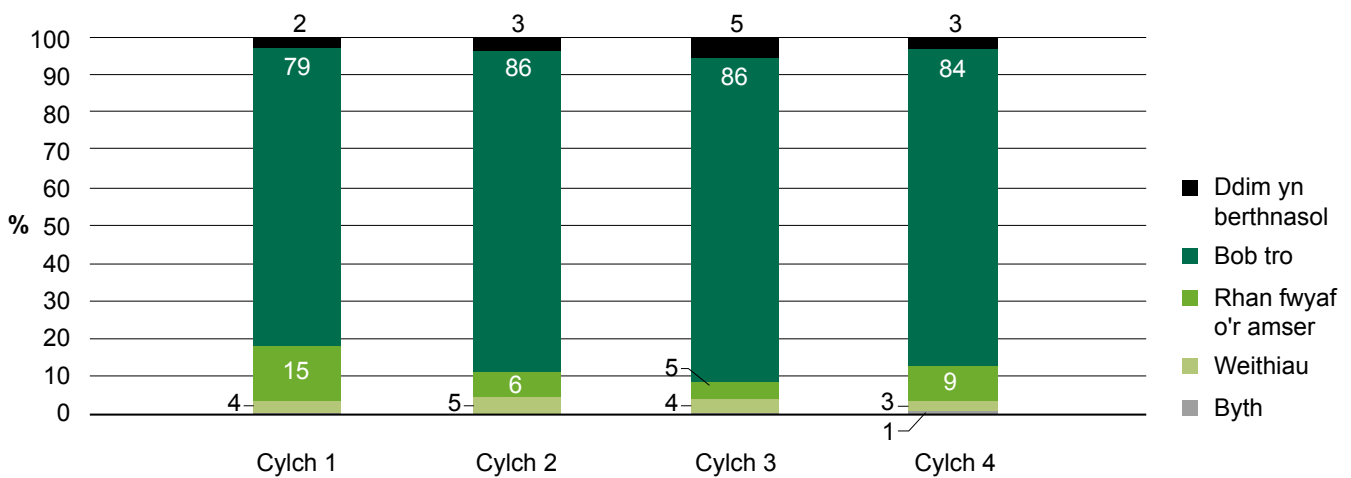
Tabl 2.1

2.4 Coginio

Mae'r ASB yn argymhell y dylid coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth yn y canol er mwyn lladd unrhyw facteria niweidiol a all fod yn bresennol. Maent yn argymhell y dylid coginio dofednod a helgig megis cyw iâr, twrci, hwyaden a gŵydd, a chigoedd eraill gan gynnwys porc, byrgyrs, selsig a chebabs yn drylwyr drwyddynt, hynny yw, nad ydynt yn binc a bod y suddion yn rhedeg yn glir.

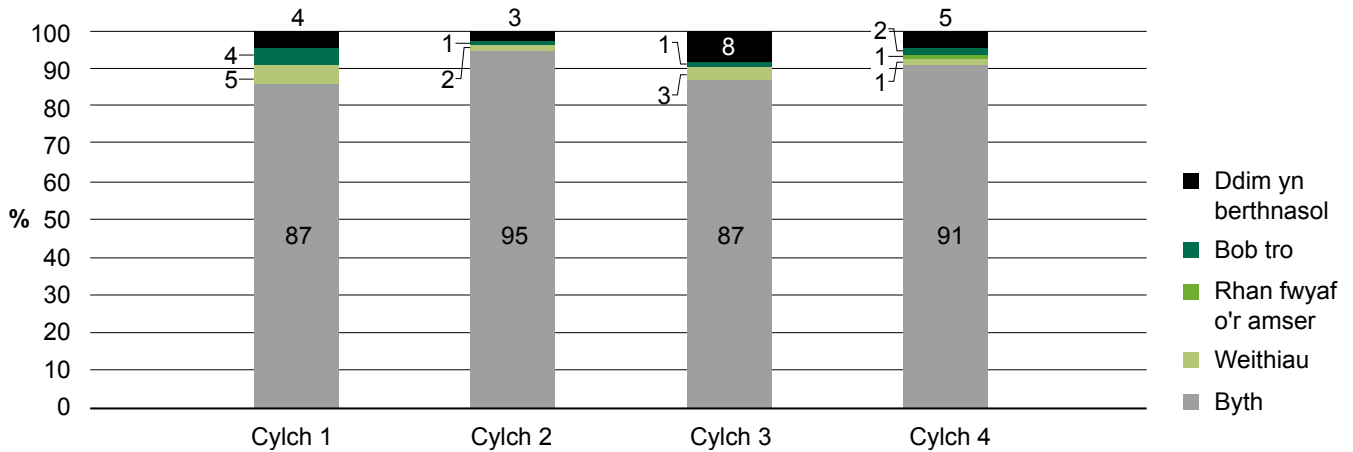
Ar y cyfan, nododd 84% o ymatebwyr eu bod bob tro'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo, a dywedodd 1% nad ydynt byth yn gwneud hyn. Roedd hyn yn debyg i'r cyfrannau a gofnodwyd mewn cylchoedd blaenorol. Roedd dynion yn llai tebygol na menywod o nodi eu bod bob tro'n coginio bwyd tan ei fod yn stemio'n boeth drwyddo (79% o'i gymharu ag 89%).

Ffigur 2.3 Amllder coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo (Cylchoedd 1–4)



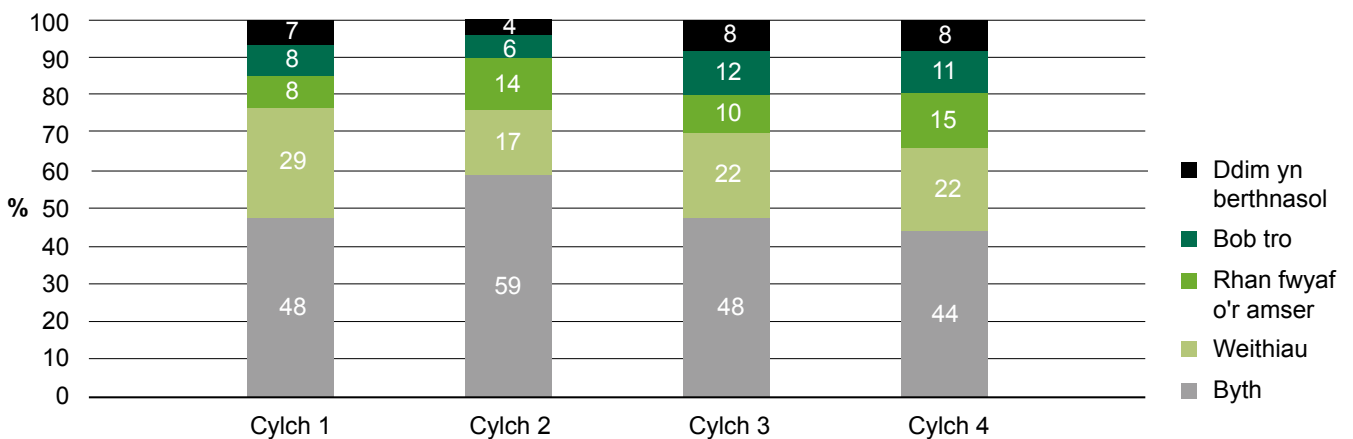
Dywedodd 4% o ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci os oedd y cig yn binc neu os oedd ganddo suddion pinc/coch. Roedd hyn yn gyfran debyg i'r cylchoedd blaenorol.

Ffigur 2.4 Amllder bwyta cyw iâr neu dwrci os yw'r cig yn binc neu os oes ganddo suddion pinc/coch (Cylchoedd 1–4)



Gellir bwyta stêcs neu ddarnau cyfan eraill o gig eidion a chig oen yn waedlyd, cyhyd â'u bod wedi'u coginio'n drylwyr a'u selio ar y tu allan. Dywedodd 11% o ymatebwyr eu bod bob tro'n bwyta cig coch os oedd yn binc neu os oedd ganddo suddion pinc/coch, a nododd 44% nad ydynt byth yn gwneud hynny. Roedd y ddwy gyfran yn debyg i'r cylchoedd blaenorol.

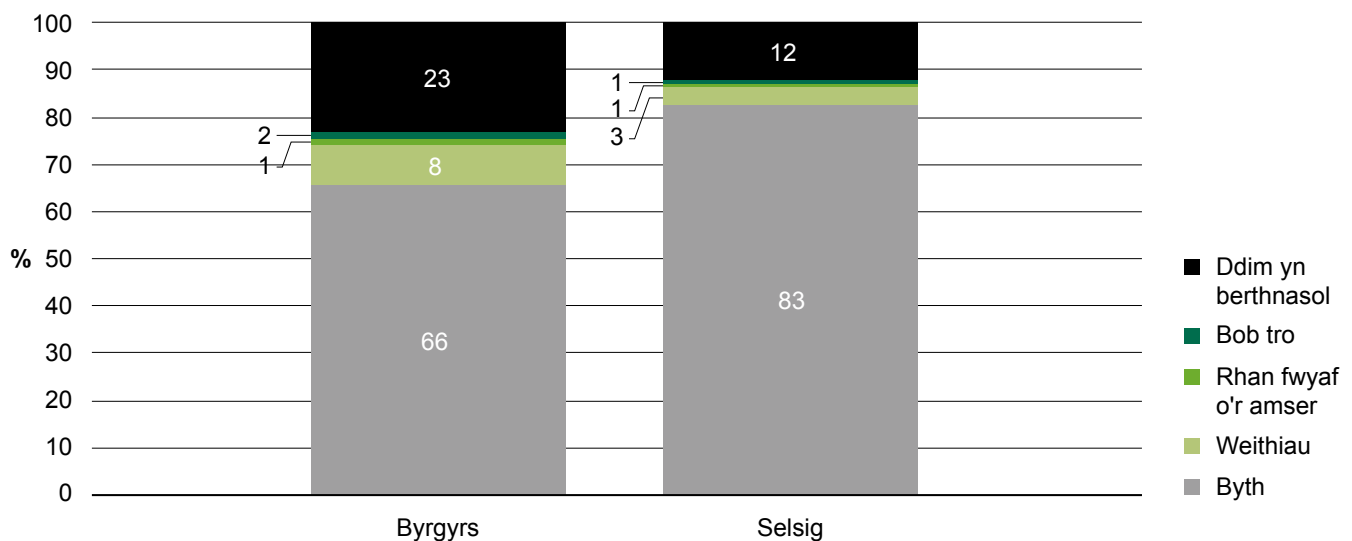
Ffigur 2.5 Amllder bwyta cig coch os yw'r cig yn binc neu os oes ganddo suddion pinc/coch (Cylchoedd 1–4)



Nododd 41% o ymatebwyr nad ydynt yn bwyta hwyaden os oes ganddo gig pinc neu suddion coch, a dywedodd 42% nad oedd y cwestiwn hwn yn berthnasol iddynt. Dywedodd cyfanswm o 16% eu bod yn bwyta hwyaden gyda chig pinc neu suddion coch weithiau o leiaf.

Dywedodd 66% o ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta byrgyrs os yw'r cig yn binc neu os oedd ganddynt suddion pinc/coch, a dywedodd 83% nad ydynt byth yn bwyta selsig os yw'r cig yn binc neu os oedd ganddynt suddion pinc/coch. Nododd 80% o ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta porc os yw'n binc neu os oes ganddo suddion coch, a dywedodd 7% eu bod yn gwneud hynny oleiaf peth o'r amser. Roedd hyn yn debyg i Gylch 3. Ni ofynnwyd y cwestiwn yng Nghylch 1 a 2.

Ffigur 2.6 Amllder bwyta byrgyrs neu selsig os yw'r cig yn binc neu os oes ganddynt suddion pinc/coch (Cylch 4)



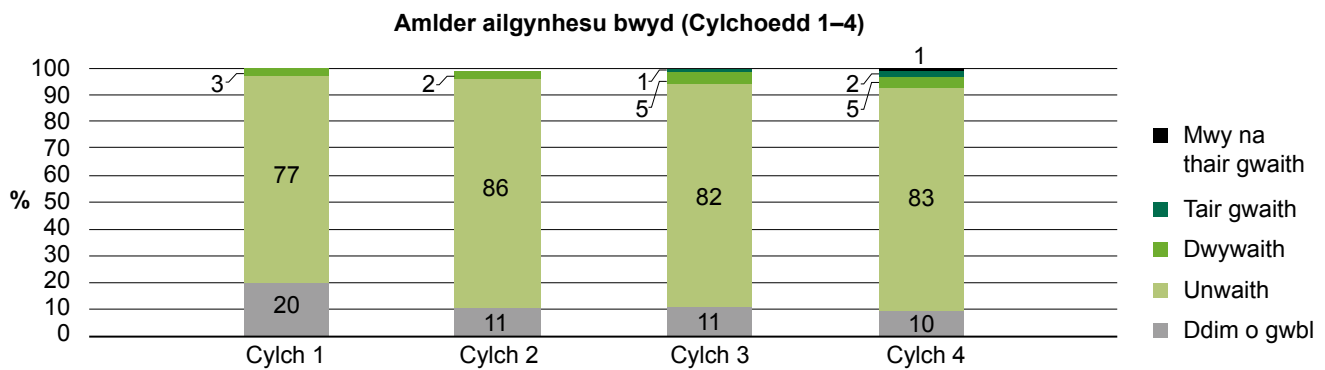
Mae'r ASB yn argymhell na ddylid ailgynhesu bwyd dros ben mwy nag unwaith, a dylai stemio'n boeth drwyddo cyn ei weini. Dywedodd y mwyafrif o ymatebwyr (83%) mai dim ond unwaith y byddant yn ailgynhesu bwyd, a dywedodd 10% na fyddent yn ailgynhesu bwyd o gwbl. Nododd 8% o ymatebwyr y byddant yn ailgynhesu bwyd ddwywaith neu fwy. Roedd y gyfran hon yn uwch na'r cylchoedd blaenorol (3% yng Nghylch 1, 2% yng Nghylch 2, a 6% yng Nghylch 3).

Ymatebwyr yn y chwarterel incwm isaf oedd fwyaf tebygol o ailgynhesu bwyd ddwywaith neu fwy (18% o'i gymharu â 3% yn y chwarterel incwm uchaf).

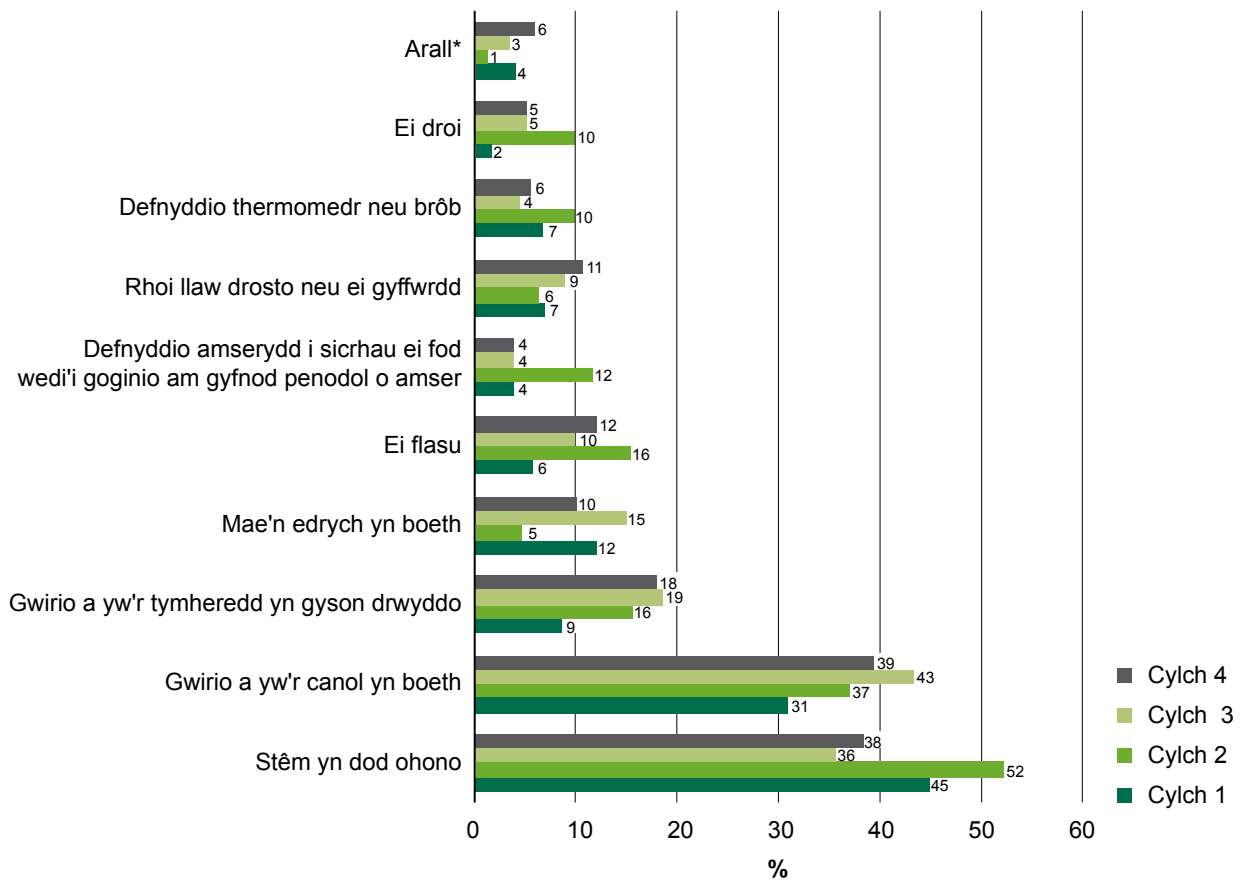
Wrth wirio i weld a oedd bwyd wedi'i ailgynhesu'n ddigonol, y ddau ddull a nodwyd amlaf oedd gwirio a yw'r canol yn boeth

(39%) a gweld a oes stêm yn dod ohono (38%). Roedd y rhain yn debyg i'r cylchoedd blaenorol.

Ffigur 2.7 Ailgynhesu bwyd (Cylchoedd 1–4)



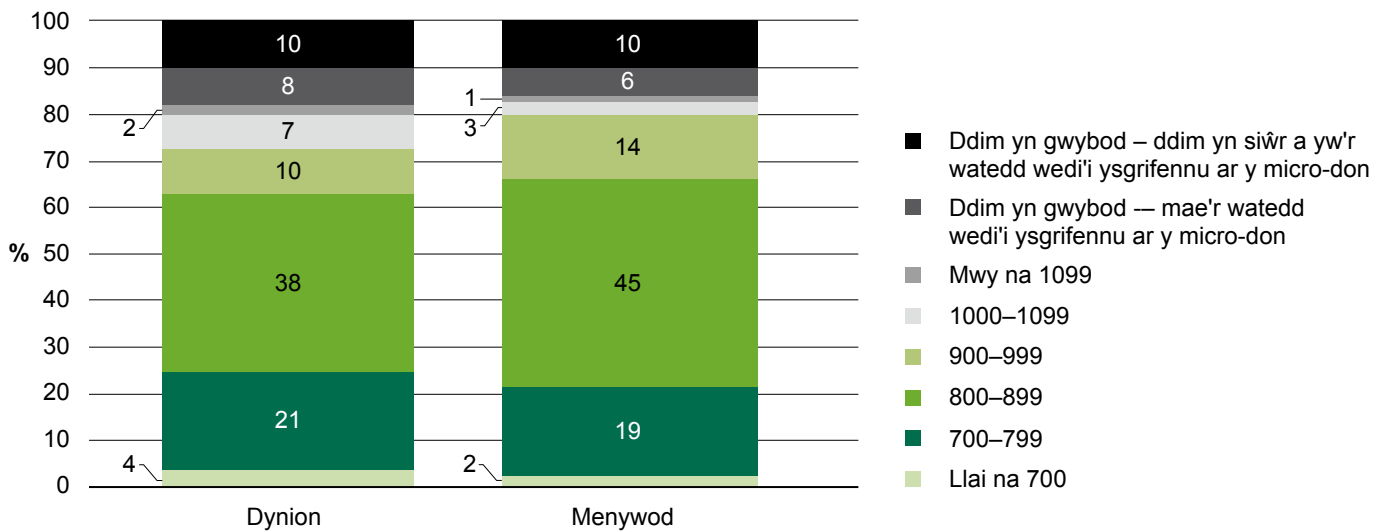
Dulliau o wirio i weld a oedd y bwyd wedi'i ailgynhesu'n ddigonol (Cylchoedd 1–4)



* Mae 'arall' yn cynnwys yr ymatebwr a ddewisodd 'ddim yn gwybod' a 'dydw i ddim yn gwirio'

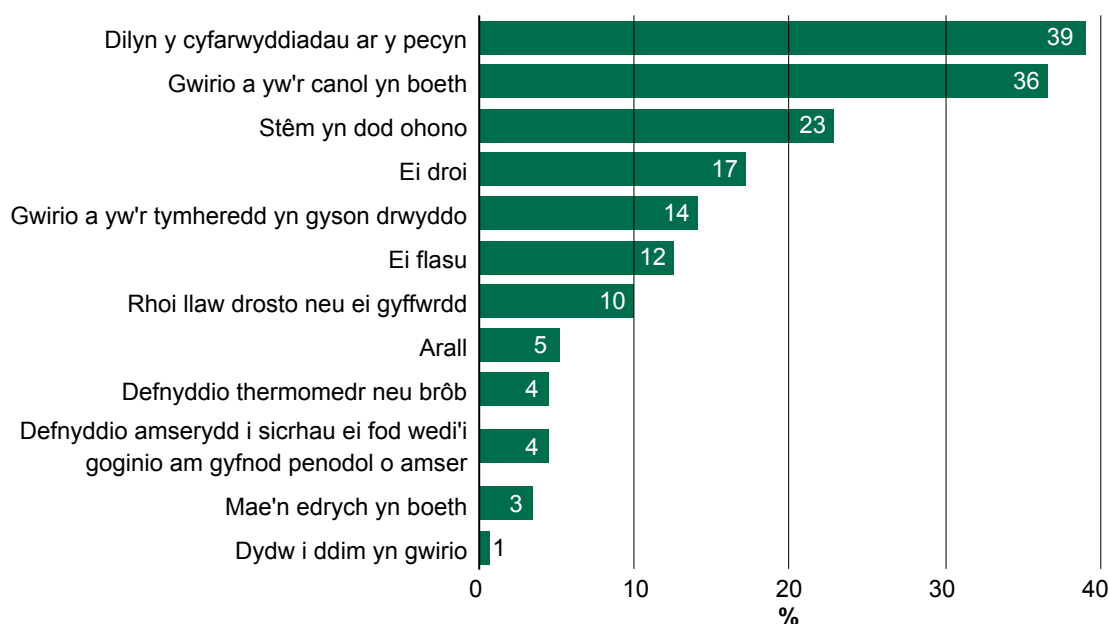
Wrth ailgynhesu bwyd mewn micro-don, mae'r ASB yn argymhell dilyn cyfarwyddiadau gweithgynhyrchwr y cynnyrch bob tro. Mae pŵer micro-donau yn amrywio, ac mae hyn yn effeithio ar amserau a nodir ar y cyfarwyddiadau. Roedd y mwyafrif (93%) o ymatebwyr sydd â micro-don yn gwybod bod pŵer micro-donau'n amrywio; dywedodd 41% bod wattedd eu micro-don rhwng 800 a 899 wat, ac nid oedd 17% yn gwybod beth oedd wattedd eu micro-don.

Ffigur 2.8 Gwybod wattedd micro-don, yn ôl rhyw (Cylch 4)



O ran yr ymatebwyr a oedd yn defnyddio eu micro-don i goginio prydau parod oer neu wedi'u rhewi, y dulliau mwyaf cyffredin o wirio a oedd y bwyd wedi'i gynhesu'n iawn oedd dilyn cyfarwyddiadau'r pecyn (39%) a gwirio a oedd y canol yn boeth (36%). Gofynnwyd i'r ymatebwyr hyn sut oeddent yn gwirio bod bwyd wedi'i gynhesu'n iawn os oedd wattedd eu micro-don yn wahanol i'r cyfarwyddiadau coginio: dywedodd 79% y byddent yn addasu'r amser i'w goginio am ychydig yn hirach, a dywedodd 11% y byddent yn addasu'r amser i gyd-fynd â chyfarwyddiadau wattedd is.

Ffigur 2.9 Ailgynhesu bwyd yn y micro-don (Cylch 4)



Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol yn y gyfran o ymatebwyr sy'n bwyta cig neu ddofednod os oedd y cig yn binc neu os oedd ganddo suddion pinc neu goch.

Tabl 2.A Bwyta cig neu ddofednod os yw'r cig yn binc – % a ddywedodd na fyddent byth yn gwneud hyn, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% a nododd na fyddent byth yn gwneud hyn	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Bwyta cyw iâr neu dwrci os yw'r cig yn binc neu os oes ganddo suddion pinc neu goch	91	88	94
Bwyta cig coch os yw'r cig yn binc neu os oes ganddo suddion pinc neu goch	44	38	53
Bwyta byrgyrs os yw'r cig yn binc neu os oes ganddynt suddion pinc neu goch	66	59	76
Bwyta selsig os yw'r cig yn binc neu os oes ganddynt suddion pinc neu goch	83	80	89
Bwyta darnau cyfan o borc neu olwythion porc (<i>chops</i>) os yw'r cig yn binc neu os oes ganddynt suddion pinc neu goch	80	74	87
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr sy'n byw yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yn Lloegr i beidio byth â bwyta byrgyrs (66% o'i gymharu â 59%) neu ddarnau cyfan o borc neu olwythion porc (80% o'i gymharu â 74%) os oedd y cig yn binc neu os oedd suddion pinc neu goch.

I'r gwrthwyneb, roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o beidio byth â bwyta'r mathau canlynol o gig os oedd y cig yn binc neu os oedd suddion pinc neu goch: cig coch (44% o'i gymharu â 53%), byrgyrs (66% o'i gymharu â 76%), selsig (83% o'i gymharu â 89%), a darnau cyfan o borc neu olwythion porc (80% o'i gymharu â 87%).

Tablau 2.2–2.6

2.5 Oeri

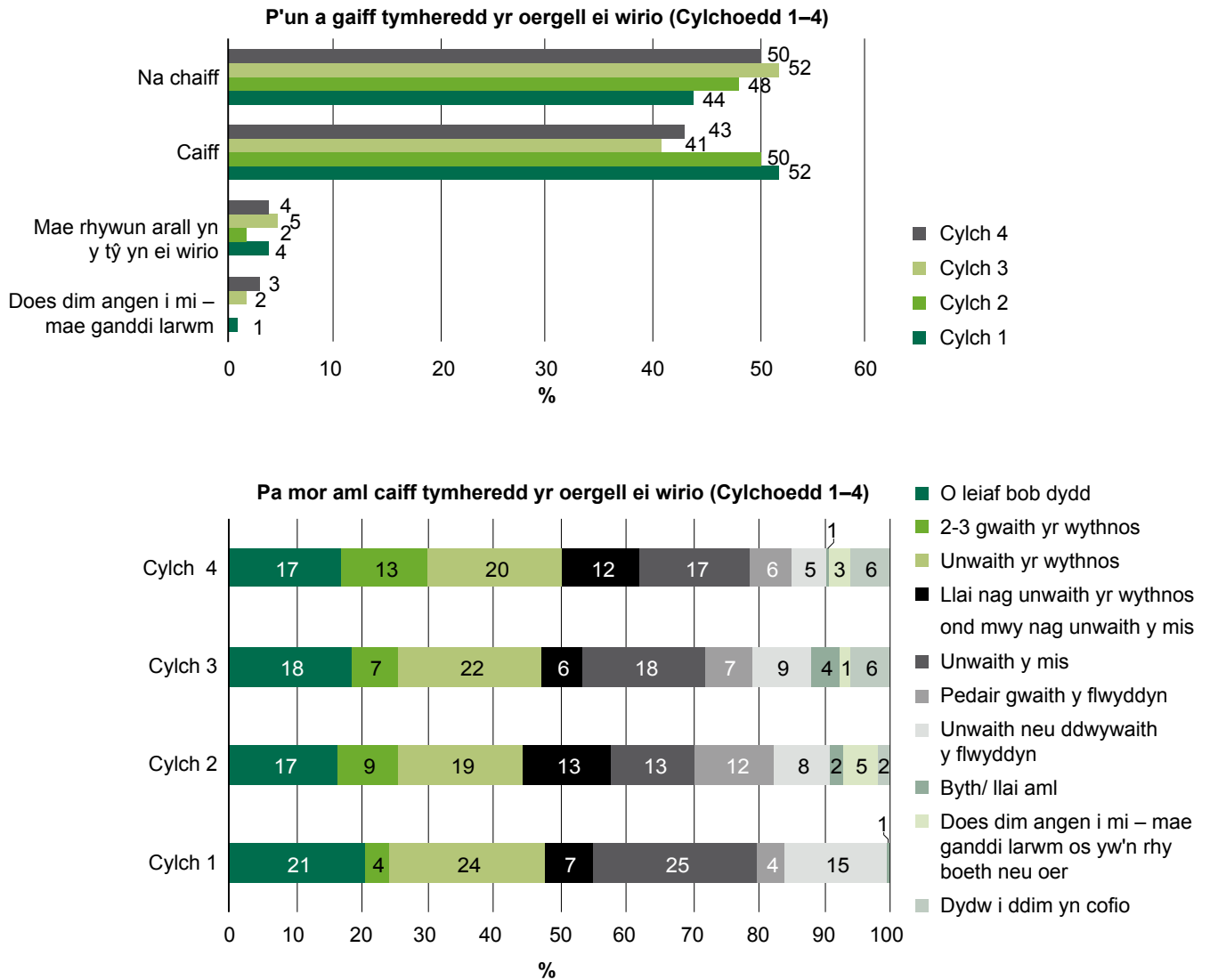
Mae'r ASB yn argymhell bod pobl yn gosod tymheredd eu hoergell yn is na 5°C, er mwyn helpu i atal bacteria gwenwyn bwyd megis *Listeria monocytogenes*, *Salmonella*, a *Campylobacter* rhag tyfu mewn bwyd. Mae'r ASB yn argymhell dadmer bwyd yn araf ac yn ddiogel dros nos yn yr oergell, neu ddefnyddio micro-don (gan sicrhau'n ofalus bod y bwyd wedi dadmer yn llwyr cyn ei goginio'n syth).

O'r ymatebwyr a oedd yn berchen ar oergell, dywedodd bron i hanner (47%) eu bod nhw neu rywun arall yn gwirio'r tymheredd. Roedd hyn yn debyg i Gylch 3 (46%), ond yn is na Chylch 1 (56%). Dywedodd hanner yr ymatebwyr (50%) nad ydynt byth yn gwirio tymheredd eu hoergell, cynnydd o'r 44% o ymatebwyr yng Nghylch 1.

Dywedodd 54% o ddynion a menywod sy'n byw ar eu pennau eu hunain nad ydynt byth yn gwirio tymheredd eu hoergell.

Dywedodd mwyafrif (79%) yr ymatebwyr a nododd eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell eu bod yn gwneud hynny o leiaf unwaith y mis, sy'n unol ag argymhellion yr ASB. Roedd y gyfran hon yn uwch nag yng Nghylchoedd 2 a 3 (71% a 72% yn y drefn honno).

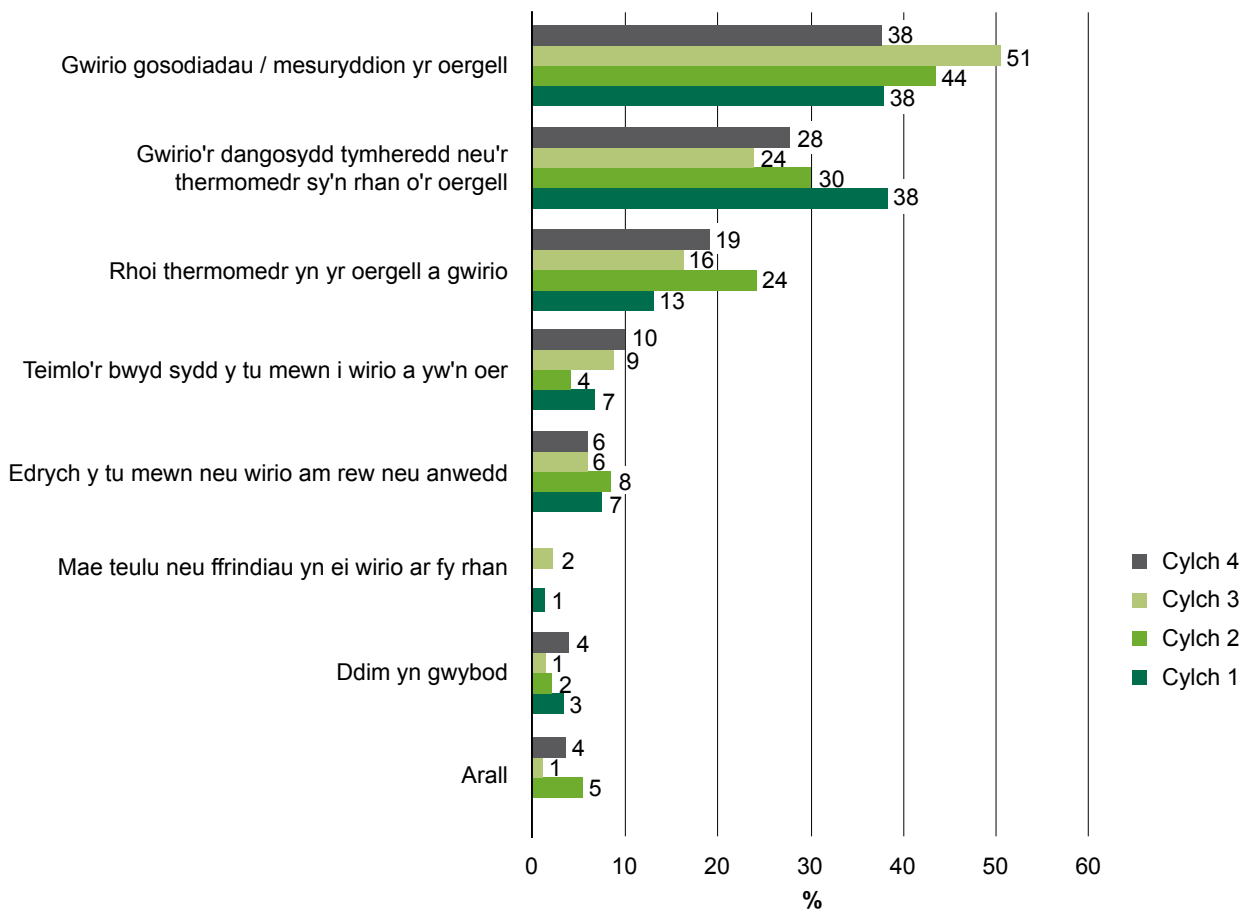
Ffigur 2.10 Gwirio tymheredd yr oergell (Cylchoedd 1–4)



Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell, ond nad oedd larwm ar eu hoergell, sut maent yn ei wirio fel arfer. Defnyddio thermomedr yw'r dull argymelledig ar gyfer gwirio tymheredd yr oergell, a dywedodd 19% o'r ymatebwyr eu bod yn rhoi thermomedr yn yr oergell. Dywedodd 28% eu bod yn gwirio'r dangosydd tymheredd neu'r thermomedr sy'n rhan o'r oergell. Fe soniodd 38% o'r ymatebwyr

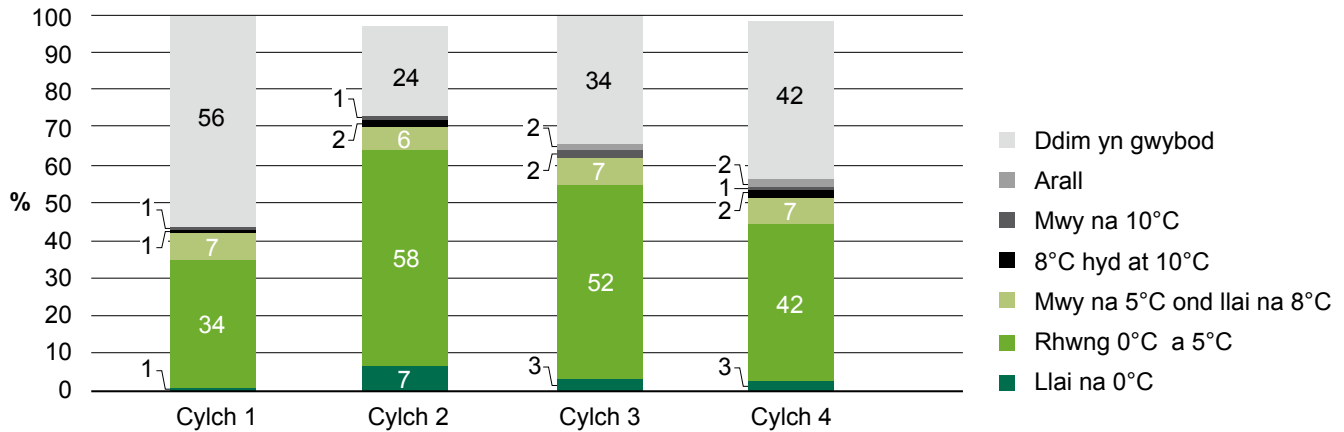
am wirio gosodiadau / mesuryddion yr oergell, er nad yw hwn yn ddull a argymhellir gan fod y canlyniadau'n gallu bod yn annibynadwy.

Ffigur 2.11 Sut caiff tymheredd yr oergell ei wirio (Cylchoedd 1–4)



Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr beth oeddent yn meddwl dylai'r tymheredd tu mewn i oergell fod, dywedodd 42% y dylai fod rhwng 0°C a 5°C (y tymheredd argymelledig). Roedd hyn yn uwch na'r gyfran yng Nghylch 1 (34%), ond yn is na'r cyfrannau yng Nghylchoedd 2 a 3 (58% a 52% yn y drefn honno). Nododd 42% o ymatebwyr yng Nghylch 4 nad oeddent yn gwybod beth ddylai tymheredd oergell fod, a oedd yn is na'r gyfran yng Nghylch 1 (56%), ond yn uwch na'r gyfran yng Nghylchoedd 2 a 3 (26% a 34% yn y drefn honno).

Ffigur 2.12 Ymwybyddiaeth o'r tymheredd oergell argymelledig (Cylchoedd 1–4)



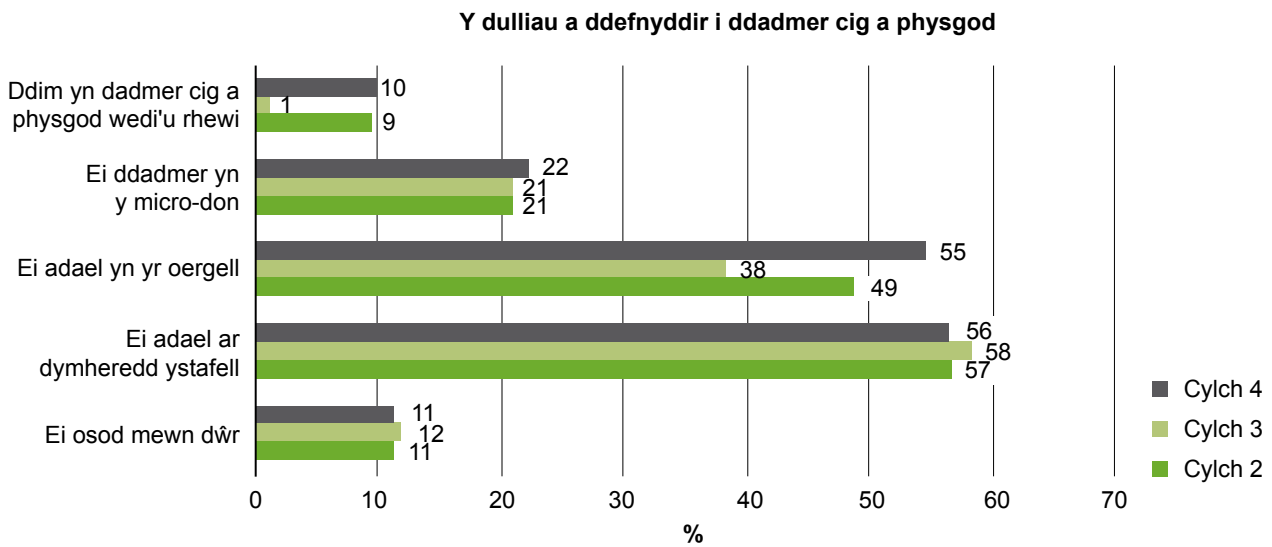
Roedd y gyfran a nododd nad oeddent yn gwybod beth ddylai tymheredd yr oergell fod yn uwch ymhlith y rheiny sydd ag incwm cartref is: dywedwyd hyn gan 60% o'r rheiny yn y chwarterl incwm isaf, o'i gymharu â 32% yn y chwarterl uchaf.

Gofynnwyd i ymatebwyr pa ddulliau maent yn eu defnyddio i ddadmer cig neu bysgod. Y dull a nodwyd gan y gyfran uchaf o ymatebwyr oedd gadael cig neu bysgod ar dymheredd ystafell (56%), nad yw'n arfer a argymhellir. Roedd hyn yn debyg i Gylchoedd 2 a 3 (57% a 58% yn y drefn honno).

Dywedodd ychydig dros hanner (55%) o ymatebwyr eu bod yn dadmer cig neu bysgod mewn oergell, a oedd yn uwch na Cylch 3 (38%). Roedd 22% o ymatebwyr yn dadmer cig neu bysgod mewn micro-don, yn debyg i'r cylchoedd blaenorol. Dywedodd cyfran debyg i'r cylchoedd blaenorol eu bod yn gosod cig a physgod wedi'u rhewi mewn dŵr i'w ddadmer (11%).

Pan ofynnwyd pa un dull oeddent yn ei ddefnyddio'n gyffredinol i ddadmer cig neu bysgod, dywedodd 42% eu bod fel arfer yn gadael y cig neu bysgod ar dymheredd ystafell, a dywedodd 36% eu bod fel arfer yn ei ddadmer mewn oergell.

Ffigur 2.13 Dadmer cig a physgod (Cylchoedd 2–4)



Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol mewn ymatebwyr yn dweud eu bod yn gwirio tymheredd yr oergell ac ymatebwyr yn dweud eu bod yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi wrth ei adael yn yr oergell gan amlaf (gweler tabl 2.B).

Tabl 2.B Oeri – % a ddywedodd eu bod yn cyflawni arferion penodol mewn perthynas ag oeri, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% yr ymatebwyr	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Sut ydych chi fel arfer yn gwirio tymheredd yr oergell?			
Gwirio'r dangosydd tymheredd neu'r thermomedr sy'n rhan o'r oergell	28	38	37
Rhoi thermomedr yn yr oergell a gwirio	19	16	9
Beth ydych chi'n meddwl dylai tymheredd tu mewn eich oergell fod?			
Rhwng 0°C a 5°C	42	48	56
A pha ddull ydych chi'n ei ddefnyddio fel arfer i ddadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi?			
Ei adael yn yr oergell	36	31	24
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd rhywfaint o amrywiaeth yn ôl gwlad o ran sut roedd ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell fel arfer. Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yn Lloegr o wirio'r dangosydd tymheredd neu'r thermomedr sy'n rhan o'r oergell (28% o'i gymharu â 38%). Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol o wirio tymheredd eu hoergell drwy osod thermomedr yn yr oergell (19%) o'i gymharu â'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon (9%).

Mae'r ASB yn argymhell bod pobl yn gosod tymheredd eu hoergell yn is na 5°C. Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o ddweud eu bod yn meddwl y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0°C a 5°C (42% o'i gymharu â 56%).

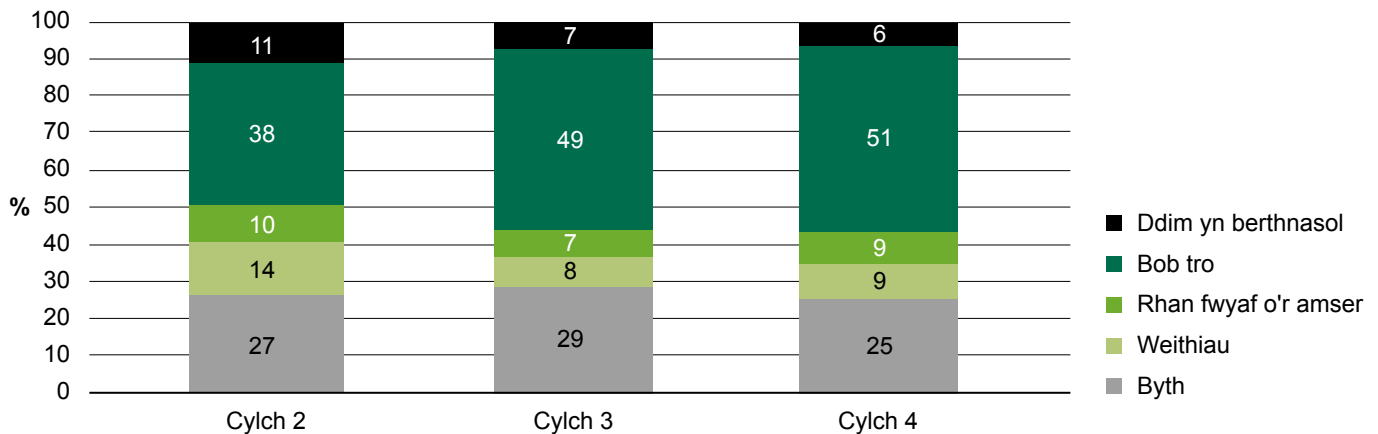
Mae'r ASB yn argymhell y dylid dadmer bwyd yn araf ac yn ddiogel dros nos yn yr oergell, neu ddefnyddio micro-don. Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o nodi ymddygiadau yn unol ag arferion a argymhellir, drwy adael cig neu bysgod wedi'i rewi yn yr oergell i ddadmer (36% o'i gymharu â 24%).

Tablau 2.7–2.10

2.6 Croeshalogi

Mae croeshalogi yn digwydd pan fo bacteria neu feirysau niweidiol yn lledaenu rhwng bwyd, arwynebau ac offer. Mae'r ASB yn argymhell defnyddio byrddau torri ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, neu olchi'n drylwyr cyn paratoi gwahanol fwydydd, er mwyn osgoi croeshalogi. Dywedodd hanner (51%) yr ymatebwyr eu bod bob tro'n defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd, tra dywedodd 25% nad ydynt byth yn gwneud hynny. Roedd hyn yn debyg i gylchoedd blaenorol.

Ffigur 2.14 Amllder defnyddio gwahanol fyrddau torri (Cylchoedd 2–4)



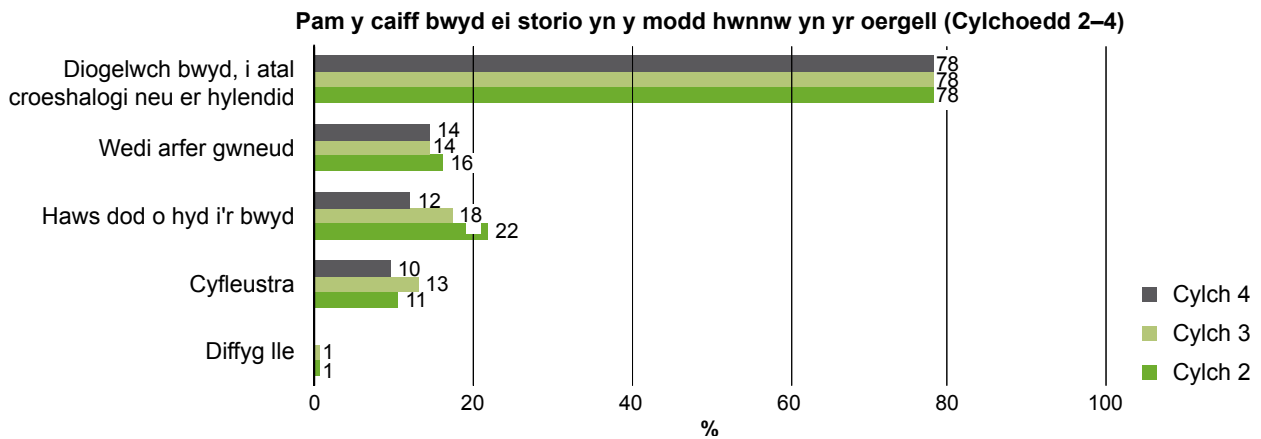
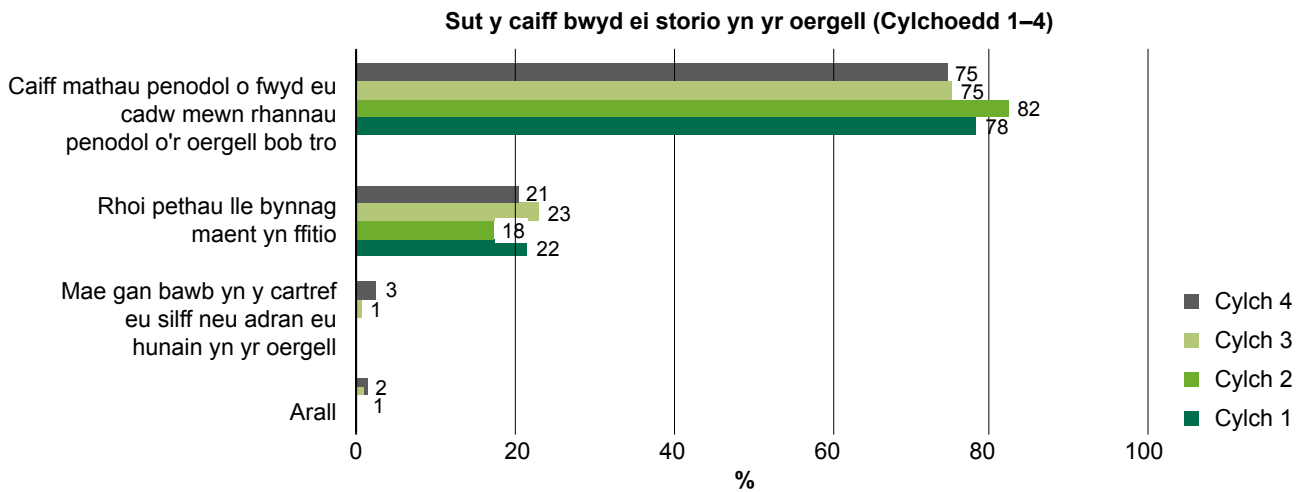
Dywedodd 28% o ddynion a 23% o fenywod nad ydynt byth yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd.

Y rheswm a nodwyd amlaf ar gyfer golchi neu newid byrddau torri ar ôl paratoi cig, dofednod neu bysgod amrwd oedd osgoi croeshalogi (65%) a golchi unrhyw germau neu facteria ymaith (49%). Dim ond 2% a nododd eu bod eisiau atal gweddillion rhag cael mewn i'r bwyd nesaf, ac roedd hyn llawer yn is na chylchoedd blaenorol (16% yng Nghylch 1, 25% yng Nghylch 2 a 27% yng Nghylch 3).

Mae'r ASB yn cynghori y dylid storio cig amrwd ar wahân i fwyd sy'n barod i'w fwyta ac y dylid storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysyddion wedi'u selio ar waelod yr oergell, er mwyn sicrhau nad ydynt yn diferu ar fwyd arall. Pan ofynnwyd sut maent yn trefnu cynnwys yn yr oergell, dywedodd tri chwarter (75%) yr ymatebwyr eu bod bob tro'n cadw mathau penodol o fwyd mewn rhan benodol o'r oergell, tra dywedodd 21% eu bod yn rhoi pethau lle bynnag maent yn ffitio. Roedd y cyfrannau hyn yn debyg i gylchoedd blaenorol.

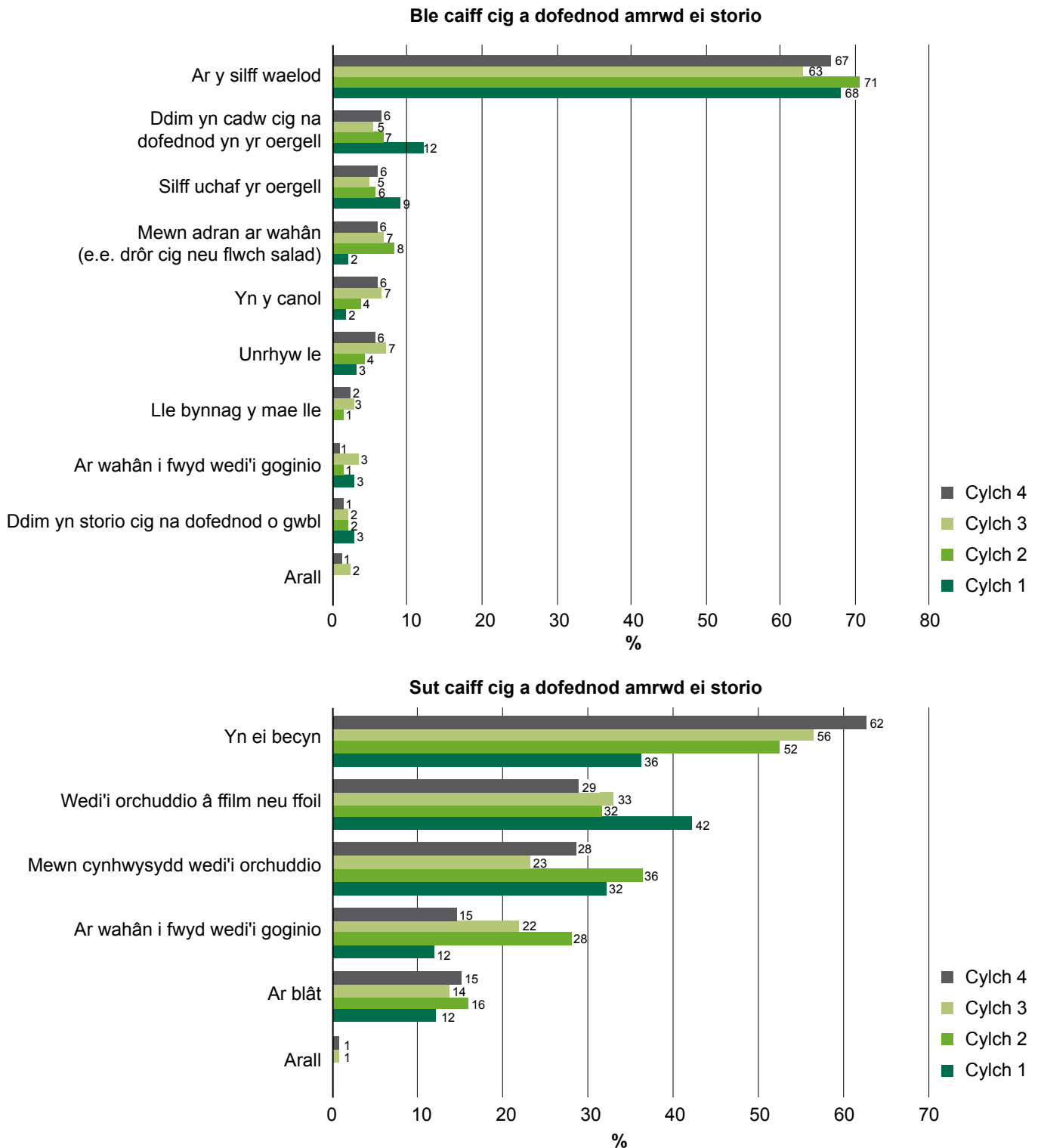
Gofynnwyd i'r rheiny a nododd eu bod yn cadw bwydydd penodol mewn rhannau penodol o'r oergell pam eu bod yn gwneud hyn. Y rheswm mwyaf cyffredin a nodwyd oedd oherwydd diogelwch bwyd neu i atal croeshalogi (78%). Dywedodd 14% o ymatebwyr mai mater o arfer oedd hyn, a dywedodd 12% ei bod yn haws dod o hyd i fwyd fel hyn. Roedd hyn yn debyg i gylchoedd blaenorol.

Ffigur 2.15 Sut a pham y caiff bwyd ei storio yn yr oergell (Cylchoedd 1–4)



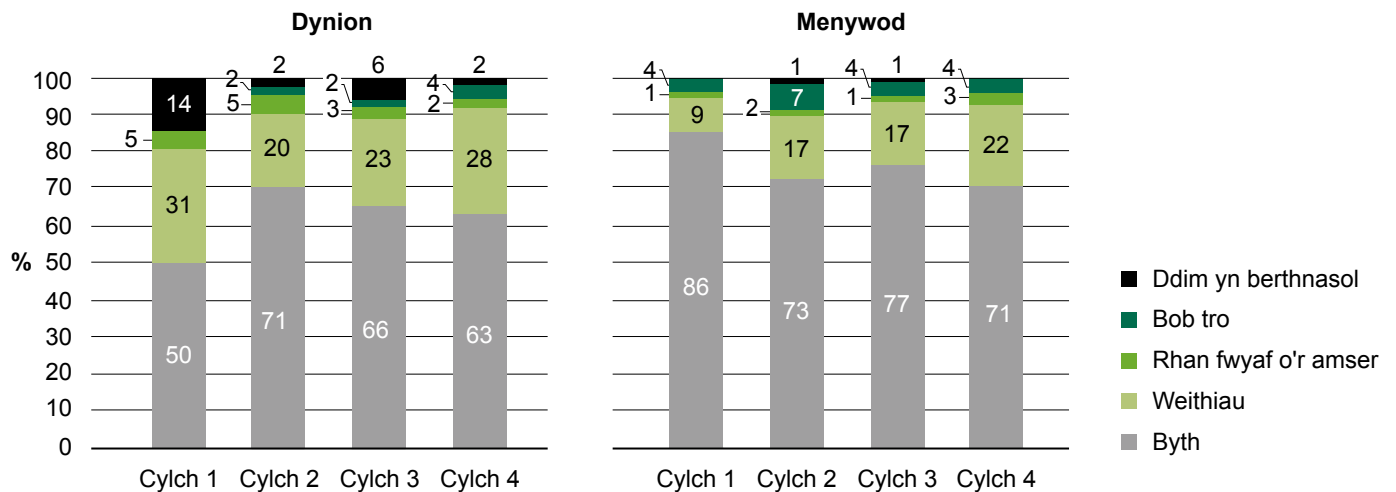
Holwyd ymatebwyr ble yn yr oergell yr oeddent yn storio cig a dofednod amrwd. Dywedodd 67% eu bod yn storio bwyd o'r fath ar silff waelod yr oergell, yn unol â'r arfer a argymhellir. Roedd hyn yn debyg i gylchoedd blaenorol. Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod yn storio cig amrwd a dofednod yn yr oergell sut oedden nhw'n ei storio. Yr ateb mwyaf cyffredin oedd eu bod yn ei storio yn ei ddeunydd pecynnu (62%). Mae hyn yn unol ag argymhellion (cyn belled â bod y deunydd pecynnu heb ei agor) ac roedd hyn yn uwch na chyfrannau a nodwyd mewn cylchoedd blaenorol. Dywedodd 29% o ymatebwyr yng Nghylch 4 eu bod yn gorchuddio cig a dofednod amrwd gyda ffilwm/ffoil, dywedodd 28% eu bod yn ei gadw mewn cynhwysydd wedi'i orchuddio a dywedodd 15% eu bod yn ei storio ar wahân i fwyd wedi'i goginio. Mae'r camau hyn oll yn cyd-fynd ag arferion a argymhellir.

Ffigur 2.16 Ble a sut y caiff cig a dofednod amrwd ei storio (Cylchoedd 1–4)



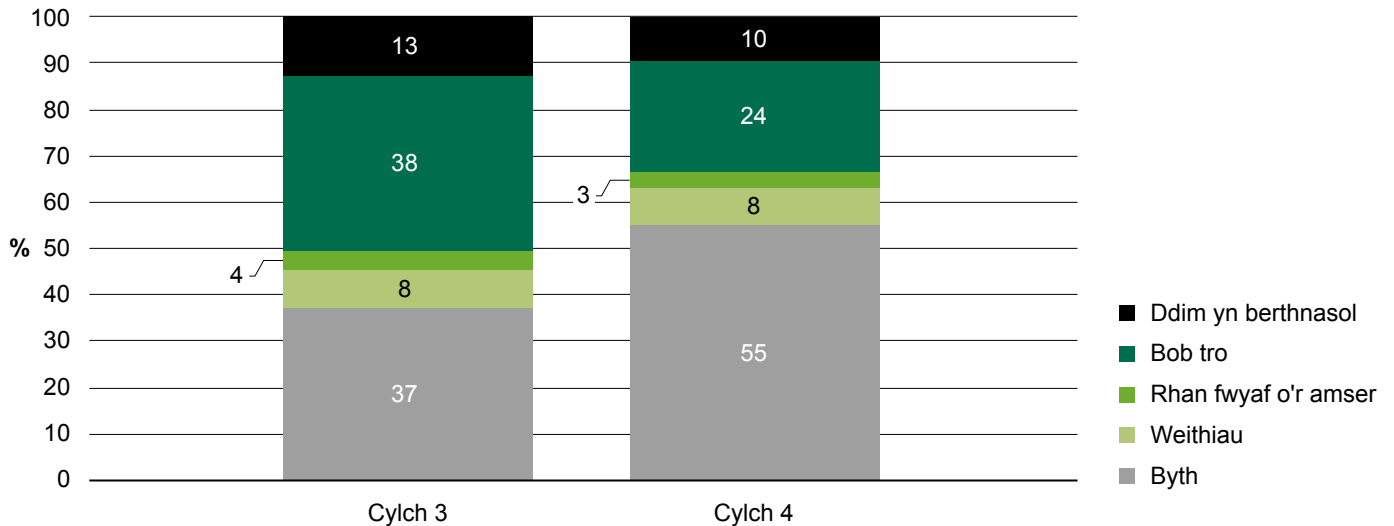
Holwyd ymatebwyr a oeddent yn storio bwyd mewn tuniau agored yn yr oergell. Dywedodd y rhan fwyaf (67%) nad oeddent byth yn gwneud hyn, sy'n cyd-fynd ag arferion argymelledig yr ASB, gan fod tuniau yn gallu halogi'r bwyd. Dywedodd chwarter (25%) eu bod yn storio bwyd mewn tuniau sydd ar agor yn yr oergell o leiaf peth o'r amser. Roedd y cyfrannau hyn yn debyg i gylchoedd blaenorol.

Ffigur 2.17 P'un a yw bwyd mewn tuniau agored yn cael ei storio yn yr oergell (Cylchoedd 1–4)



Mae'r ASB yn argymhell na ddylid golchi unrhyw fath o gig na physgod cyn eu coginio. Mae eu golchi yn cynyddu'r perygl o groeshalogi wrth i ddŵr dasgu dros y sinc, yr arwynebau, ac offer a allai ddod i gysylltiad â bwyd parod wedi hynny. Yng Nghylch 4, dywedodd (52%) o ymatebwyr nad oeddent nhw byth yn golchi cig amrwd (ac eithrio cyw iâr); gyda 36% yn nodi eu bod yn gwneud hynny o leiaf weithiau. Dywedodd 35% o ymatebwyr eu bod yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf weithiau. Roedd hyn yn is na'r gyfran yng Nghylch 3 (50%). Mae newidiadau i'r cwestiwn yn 2014 i wahanu cig a dofednod amrwd nad yw'n gyw iâr oddi wrth gyw iâr yn golygu nad yw'n bosibl cymharu â Chylchoedd 1 a 2.

Ffigur 2.18 Amllder golchi cyw iâr (Cylchoedd 3–4)

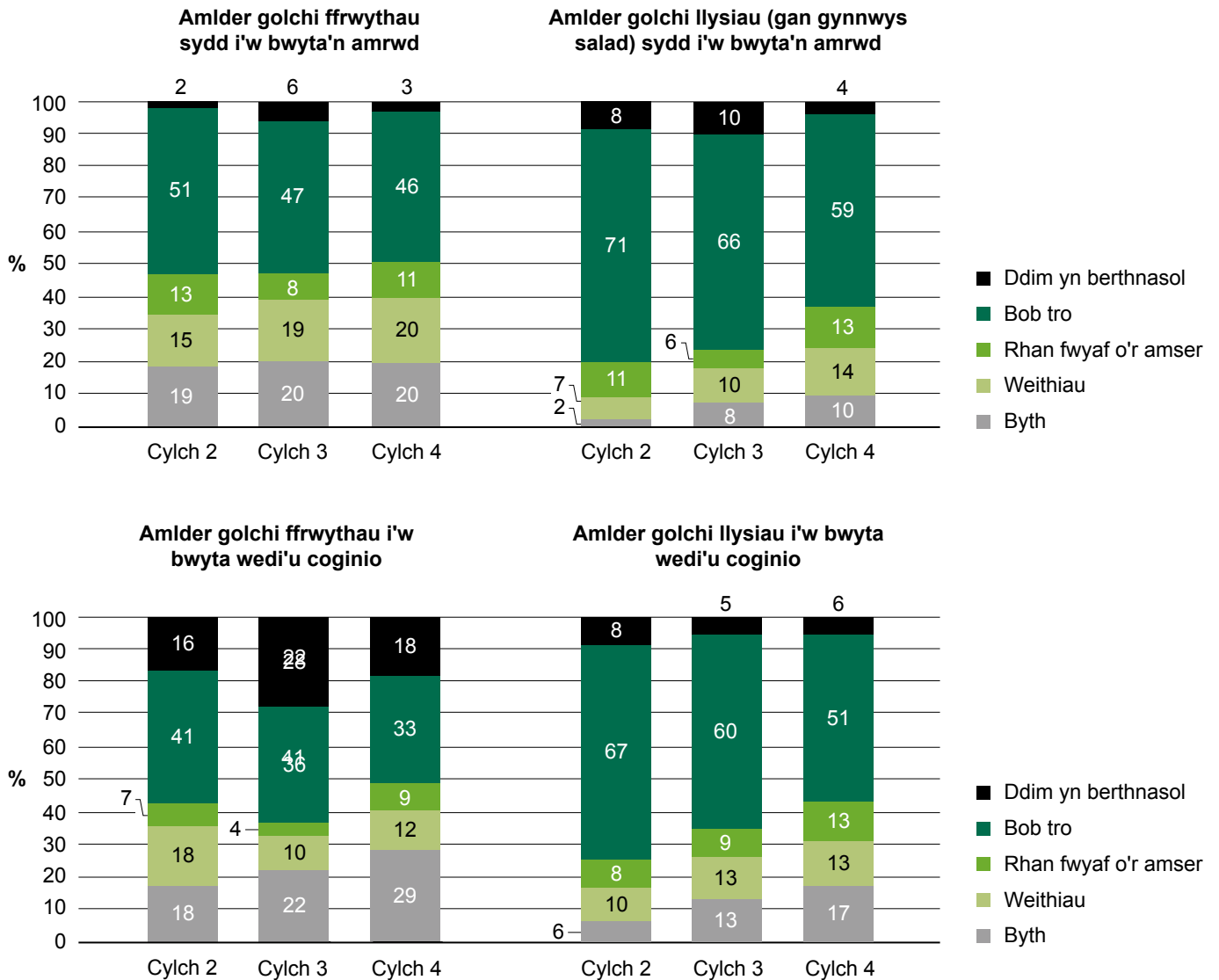


O'i gymharu â chylchoedd blaenorol, dywedodd cyfran uwch o ymatebwyr eu bod byth yn golchi pysgod a bwyd môr: 31% o'i gymharu ag 13% yng Nghylchoedd 1 a 2 a 24% yng Nghylch 3. Dywedodd 35% eu bod yn gwneud hyn o leiaf peth o'r amser, sy'n is nag mewn cylchoedd blaenorol.

Mae'r ASB yn argymhell, oni bai ei bod yn nodi 'parod i'w bwyta' ar y deunydd pecynnu, dylid golchi, plicio neu goginio llysiau cyn eu bwyta. Dylid golchi llysiau sydd i'w bwyta'n amrwd er mwyn lleihau'r perygl o gael gwenwyn bwyd (o'r pridd er enghraifft). Dywedodd bron i hanner (46%) yr ymatebwyr eu bod bob tro'n golchi ffrwythau sydd i'w bwyta'n amrwd tra dywedodd 20% nad oeddent byth yn golchi ffrwythau.

Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn golchi llysiau a oedd i'w bwyta'n amrwd; dywedodd 59% eu bod bob tro'n gwneud hynny, dywedodd 27% eu bod yn gwneud hynny weithiau neu'r rhan fwyaf o'r amser a dywedodd 10% eu bod byth yn gwneud hyn.

Ffigur 2.19 Amllder golchi llysiâu a ffrwythau sydd i'w bwyta'n amrwd ac wedi'u coginio (Cylchoedd 2–4)



Roedd menywod (66%) yn fwy tebygol o nodi eu bod bob tro'n golchi llysiâu amrwd (gan gynnwys salad) o'i gymharu â dynion (52%). O'i gymharu â chylchoedd blaenorol, roedd y cyfrannau a oedd yn golchi ffrwythau yn debyg. Fodd bynnag, roedd ymatebwyr yng Nghylch 4 yn llai tebygol o olchi eu llysiâu bob tro nag mewn cylchoedd blaenorol.

Wrth gymharu rhwng Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, roedd gwahaniaethau arwyddocaol yng nghyfran yr ymatebwyr a oedd yn dilyn ymddygiadau penodol i osgoi croeshalogi, yn ogystal â'r gyfran o ymatebwyr a oedd yn golchi ffrwythau a llysiau (gweler tablau 2.C a 2.D).

Tabl 2.C Atal croeshalogi – % a nododd eu bod byth yn cymryd y camau hyn, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% yn adrodd eu bod byth	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd	25	26	18
Yn storio tuniau agored yn yr oergell	67	67	81
Yn golchi cig a dofednod amrwd ac eithrio cyw iâr	52	49	60
Yn golchi cyw iâr amrwd	55	49	56
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol o beidio byth â defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd (25%) o'i gymharu ag ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon (18%). Roedd ymatebwyr yng Nghymru hefyd yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o beidio byth â storio tuniau agored yn yr oergell (67% o'i gymharu ag 81%), a pheidio byth â golchi dofednod ac eithrio cyw iâr (52% o'i gymharu â 60%).

Tabl 2.D Golchi ffrwythau a llysiau, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% yn adrodd eu bod bob tro:	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Yn golchi ffrwythau sydd i'w bwyta'n amrwd	46	54	56
Yn golchi llysiau (gan gynnwys salad) sydd i'w bwyta'n amrwd	59	63	72
Yn golchi ffrwythau sydd i'w coginio	33	39	44
Yn golchi llysiau sydd i'w coginio	51	53	66
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yn Lloegr a Gogledd Iwerddon o nodi eu bod bob tro'n golchi ffrwythau i'w bwyta'n amrwd (46% o'i gymharu â 54% a 56% yn y drefn honno).

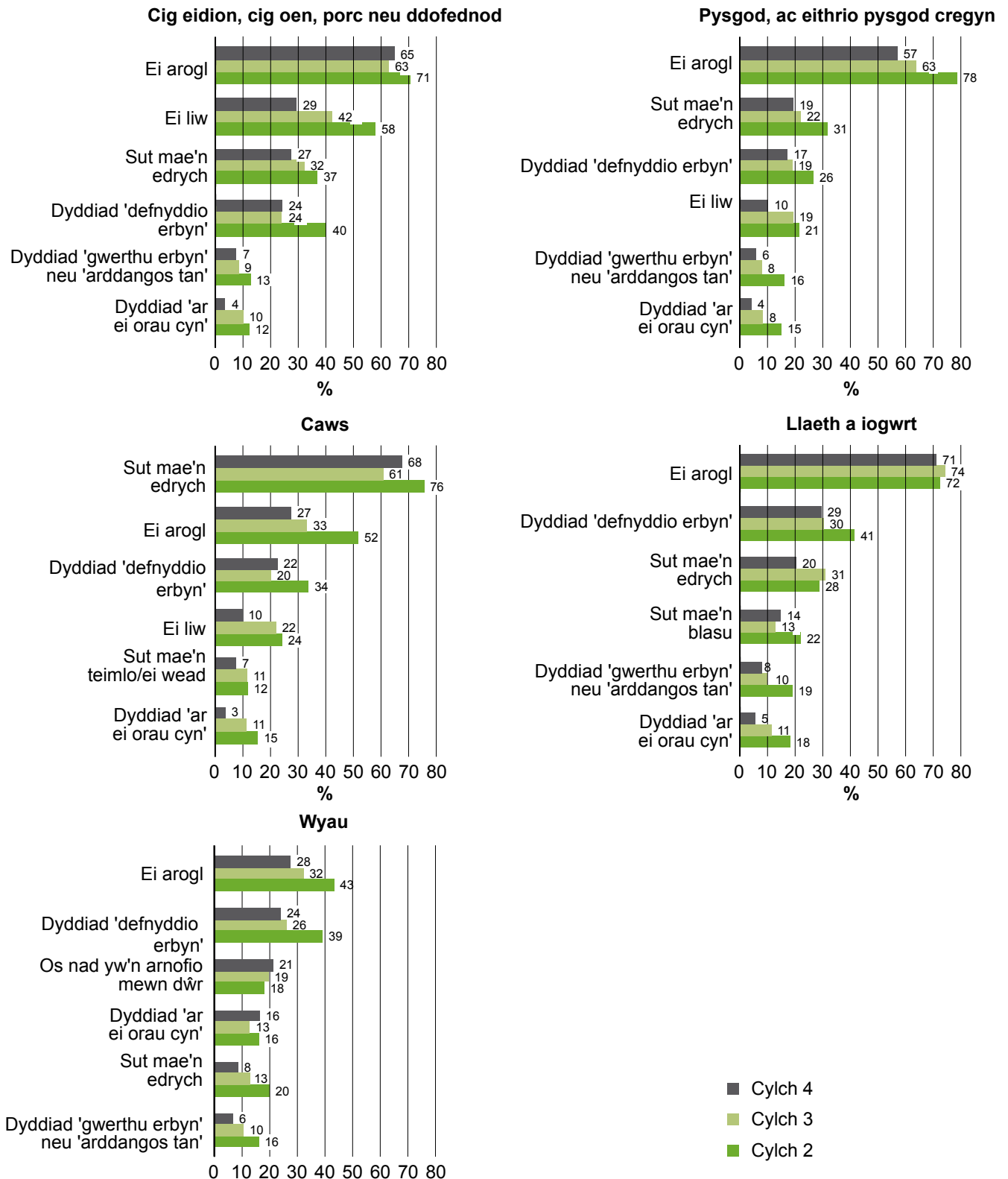
Roedd ymatebwyr yng Nghymru hefyd yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o nodi eu bod bob tro'n golchi llysiau amrwd (59% o'i gymharu â 72%), golchi ffrwythau i'w coginio (33% o'i gymharu â 44%), a golchi llysiau i'w coginio (51% o'i gymharu â 66%).

Tablau 2.11–2.16

2.7 Asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta

Gofynnwyd i ymatebwyr pa ddulliau oedden nhw'n eu defnyddio i bennu p'un a oedd mathau penodol o fwyd yn ddiogel i'w bwyta. Roedd y dulliau a ddefnyddiwyd yn amrywio ar draws bwydydd. Sut oedd bwyd yn aroglu oedd y ffordd fwyaf gyffredin a nodwyd gan ymatebwyr i ddweud p'un a oedd cig, llaeth/iogwrt a physgod yn ddiogel i'w bwyta. Dywedodd 71% o ymatebwyr eu bod yn defnyddio'r dull hwn i wirio p'un a oedd llaeth neu iogwrt yn ddiogel i'w fwyta, 65% ar gyfer cig a 57% ar gyfer pysgod. Ar gyfer caws, y dull mwyaf cyffredin ar gyfer dweud p'un a oedd yn ddiogel i'w fwyta oedd y ffordd yr oedd yn edrych (68%). Y dulliau mwyaf cyffredin ar gyfer wyau oedd y ffordd yr oeddent yn aroglu a dyddiadau defnyddio erbyn (28% a 24% yn y drefn honno). Mae wyau wedi'u nodi â dyddiad 'ar ei orau cyn' ac nid dyddiad 'defnyddio erbyn'; nododd 16% o ymatebwyr y byddant yn defnyddio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' i ddweud p'un a yw wyau yn ddiogel i'w bwyta. Fodd bynnag, roedd y ffordd yr oedd bwyd yn aroglu ac yn edrych yn ddulliau llai cyffredin ar gyfer nodi p'un a yw rhai bwydydd yn ddiogel i'w bwyta, o'i gymharu â chylchoedd blaenorol. Dywedodd 29% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio dyddiadau 'defnyddio erbyn' ar gyfer gwirio llaeth/iogwrt, 24% ar gyfer gwirio cig, 22% ar gyfer caws ac 17% ar gyfer pysgod. Roedd y cyfrannau hyn yn is ar gyfer llaeth/iogwrt, cig a chaws na Chylch 2.

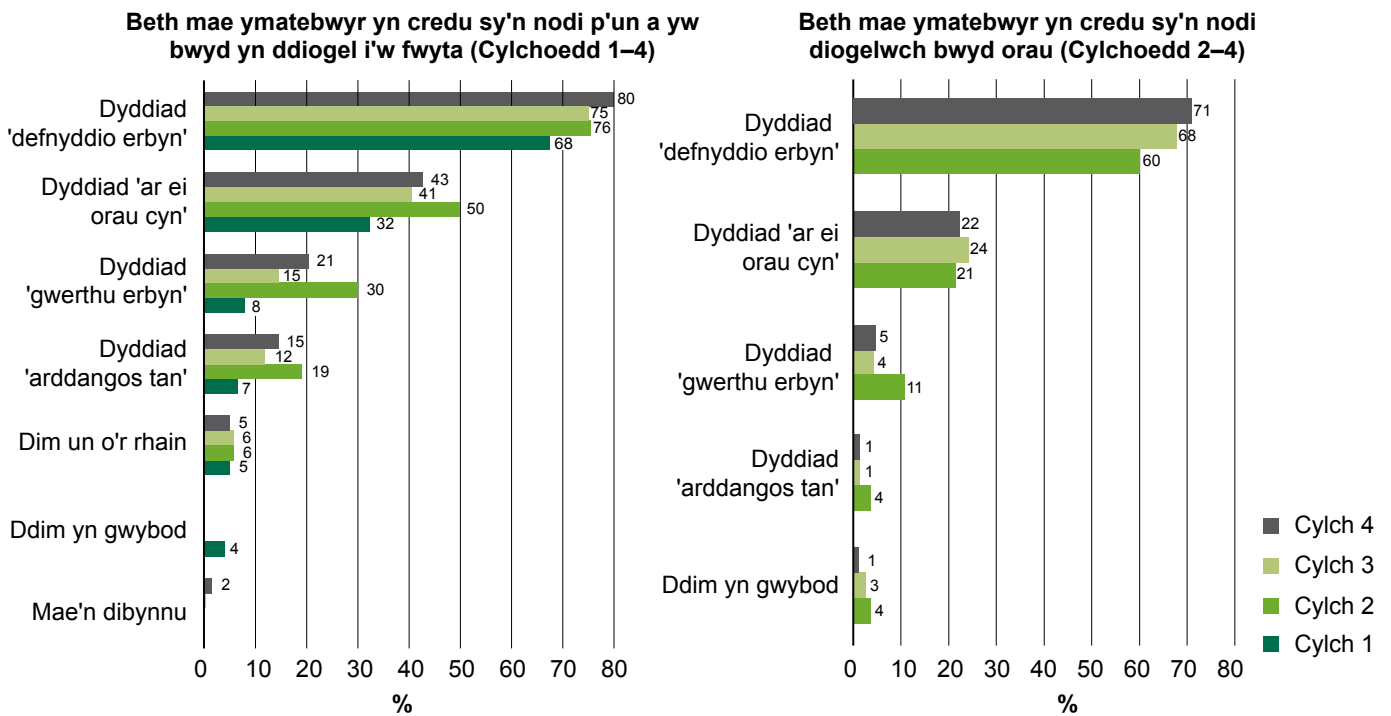
Ffigur 2.20 Dulliau a ddefnyddir i nodi p'un a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta (Cylchoedd 2–4)



Mae'r ASB yn argymhell mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r dangosydd gorau o ran p'un a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Ni ddylid bwyta bwyd ar ôl y dyddiad hwn. Nododd y rhan fwyaf o ymatebwyr (80%) ddyddiadau 'defnyddio erbyn' fel ffordd o wybod p'un a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Er bod hyn yn debyg i'r cyfrannau yng Nghylch 2 a Chylch 3, roedd yn uwch na'r gyfran yng Nghylch 1 (68%). Dywedodd 43% bod y dyddiad 'ar ei orau cyn' a 21% bod y dyddiad 'gwerthu erbyn' yn arwydd o p'un a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Pan ofynnwyd pa label bwyd yw'r arwydd gorau o ddiogelwch bwyd, dewisodd 71% y dyddiad 'defnyddio erbyn' (60%–68% yng Nghylchoedd 2 a 3). Ymatebwyr hŷn (75 oed a hŷn) oedd y lleiaf tebygol o ddweud mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r arwydd gorau o ddiogelwch bwyd (46% o'i gymharu â 61%–93% mewn grwpiau oed eraill).

Ffigur 2.21 Dulliau o nodi diogelwch bwyd (Cylchoedd 1–4)



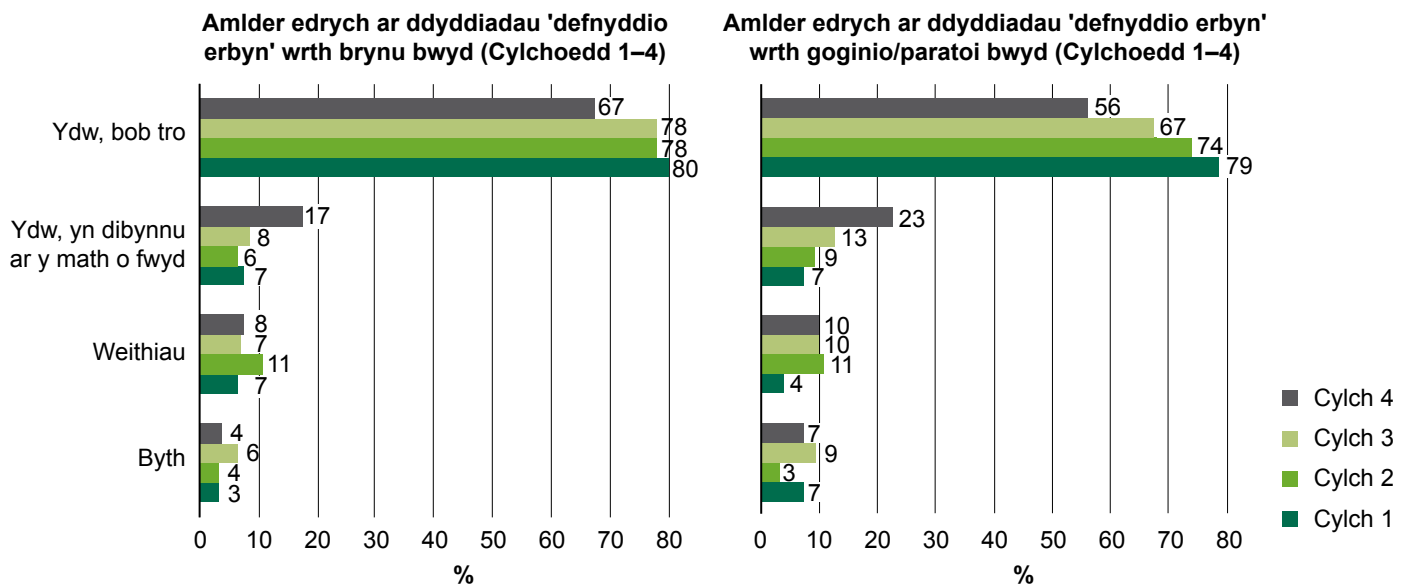
Pan ofynnwyd a oeddent yn defnyddio dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth brynu bwyd, dywedodd 67% o ymatebwyr eu bod bob tro'n gwneud hyn, waeth beth yw'r bwyd a dywedodd 17%

eu bod yn gwirio dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ wrth brynu bwyd, gan ddibynnu ar y math o fwyd. Roedd y gyfran a oedd yn gwirio dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ bob tro, waeth beth yw’r bwyd, yn is nag mewn cylchoedd blaenorol (80% yng Nghylch 1 a 78% yng Nghylchoedd 2 a 3).

Roedd cyfran yr ymatebwyr a nododd eu bod yn edrych ar ddyddiadau ‘defnyddio erbyn’ wrth goginio neu baratoi bwyd yn is nag ar gyfer prynu bwyd, gyda 56% yn dweud eu bod bob tro’n gwirio’r dyddiad. Roedd y gyfran hon yn is nag mewn cylchoedd blaenorol. Dywedodd 7% nad oeddent byth yn edrych ar y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ wrth goginio neu baratoi bwyd.

Roedd menywod yn fwy tebygol o edrych ar ddyddiadau ‘defnyddio erbyn’ bob tro wrth siopa (77% o’i gymharu â 57% o ddynion) a chyn coginio a pharatoi bwyd (61% o’i gymharu â 51% o ddynion).

Ffigur 2.22 Amllder edrych ar ddyddiadau ‘defnyddio erbyn’ (Cylchoedd 1–4)



Roedd ymatebwyr mewn cartrefi gyda phlant yn fwy tebygol na’r rheiny mewn cartrefi lle’r oedd oedolion yn unig o wirio’r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ bob tro cyn coginio. Er enghraifft, roedd 72% o ymatebwyr mewn cartrefi gyda phlant o dan 6 bob tro’n gwirio dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ cyn coginio, o’i gymharu â 53% o gartrefi heb blant ifanc.

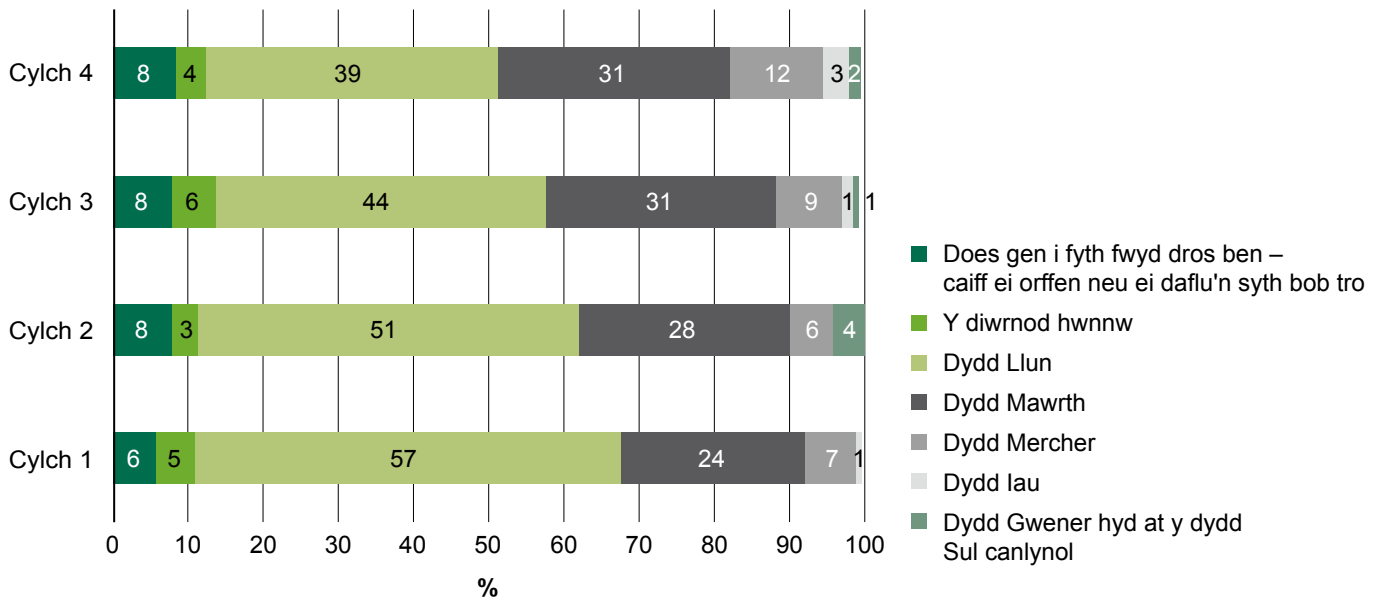
Dywedodd 36% o ymatebwyr eu bod yn gweld labeli bwyd ar gynhyrchion bwyd yn anodd eu darllen oherwydd maint y print. Roedd hyn yn is na'r gyfran yng Nghylch 2 (40%). Mae'r gyfran a oedd yn nodi trafferthion wrth ddarllen labeli fel arfer yn gysylltiedig ag oedran: Roedd 64% o bobl 75 oed a hŷn yn nodi o leiaf peth trafferth. Roedd dros hanner (59%) y rheiny gyda golwg gweddol yn cael trafferth darllen labeli o'i gymharu â 30% o'r rheiny gyda golwg da/da iawn.

Mae'r ASB yn argymhell storio bwydydd sydd wedi'u hagar yn yr oergell a'u defnyddio o fewn deuddydd, oni bai bod cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr yn nodi fel arall. Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi bwyta cig, pysgod neu bast bwyd môr (30%) a physgod mwg (27%) o fewn deuddydd i'w hagar.¹⁹ Roedd ymatebwyr lleiaf tebygol o nodi eu bod wedi bwyta caws meddal o fewn deuddydd i'w agor (12%).¹⁹

Mae'r ASB yn argymhell defnyddio bwyd dros ben o fewn deuddydd (h.y. hyd at ddydd Mawrth os caiff ei goginio ddydd Sul). Dywedodd y rhan fwyaf (74%) o ymatebwyr, pe byddant yn coginio pryd ar ddydd Sul, dydd Mawrth fyddai'r diwrnod olaf y byddant yn ystyried bwyta'r bwyd dros ben, yn unol ag arfer a argymhellir. Roedd hyn yn is na'r gyfran a nododd dau ddiwrnod neu lai mewn cylchoedd blaenorol (87% yng Nghylch 1 ac 81%–82% yng Nghylchoedd 2 a 3). Dywedodd 18% y byddant yn ystyried bwyta bwyd dros ben dri diwrnod neu fwy ar ôl coginio (h.y. dydd Mercher neu wedi hynny).

¹⁹ Mae'r ffigurau hyn yn seiliedig ar ddefnyddwyr yn unig.

Ffigur 2.23 Diwrnod olaf y dywedodd ymatebwyr y byddant yn ystyried bwyta bwyd dros ben (ar ôl ei goginio ddydd Sul) (Cylchoedd 1–4)



Roedd yr un gyfran o ddyddion a menywod yn debygol o fwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd i'w goginio (74% a 73% yn y drefn honno).

Wrth gymharu rhwng Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, roedd gwahaniaethau sylweddol yn y gyfran o ymatebwyr a nododd arferion diogelwch bwyd eraill megis edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd neu beth fyddai'r diwrnod olaf y byddech yn ystyried bwyta bwyd dros ben (gweler tabl 2.E).

Tabl 2.E Arferion diogelwch bwyd eraill a nodwyd, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Ydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn i chi goginio neu baratoi bwyd?			
Ydw, bob tro	56	61	69
Pe baech yn paratoi pryd ddydd Sul, beth yw'r diwrnod olaf y byddech chi'n ystyried bwyta'r bwyd sydd dros ben?			
Dydd Mawrth, neu cyn hynny (uchafswm o ddau ddiwrnod)	74	71	85
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o nodi ymddygiadau yn unol ag arferion a argymhellir ar gyfer dyddiadau 'defnyddio erbyn' (gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' bob tro cyn coginio a pharatoi bwyd) o'i gymharu â'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon (56% o'i gymharu â 69%).

Mae'r ASB yn argymhell defnyddio bwyd dros ben o fewn deuddydd (h.y. hyd at ddydd Mawrth os caiff ei goginio ddydd Sul). Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o ddweud y byddant yn bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd (74% o'i gymharu ag 85%).

Tablau 2.17 – 2.26

2.8 Ffynonellau gwybodaeth am ddiogelwch bwyd

Mae ble mae pobl yn cael gwybodaeth am ddiogelwch bwyd yn bwysig er mwyn sicrhau ein bod yn cyfathrebu negeseuon diogelwch bwyd mor eang â phosibl, ond hefyd i deilwra gwybodaeth i dargedu cynulleidfaoedd.

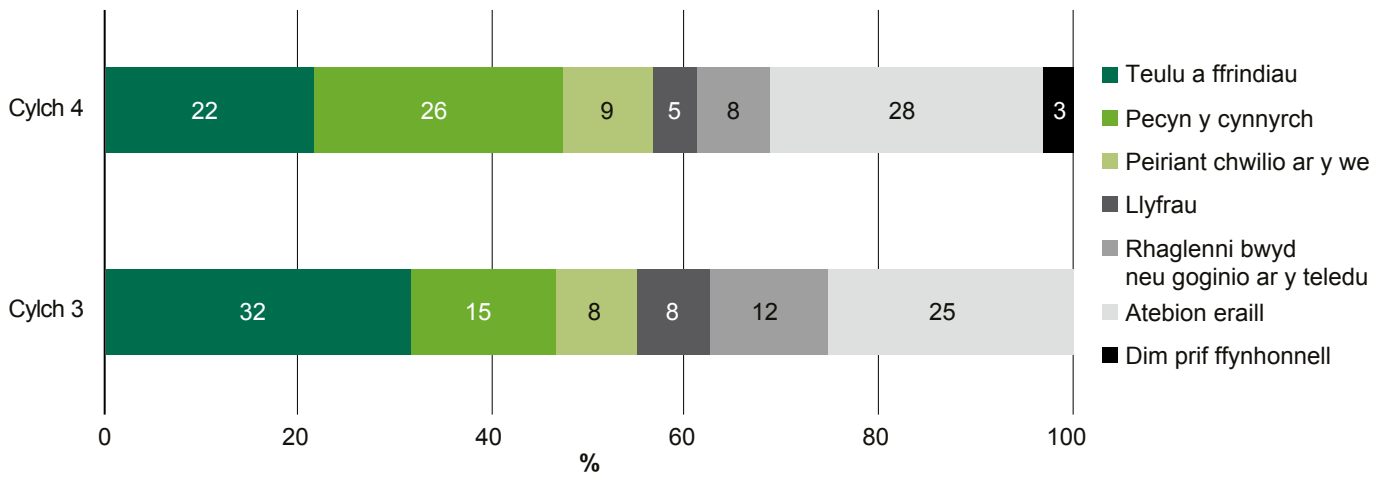
Roedd rhai o'r ffynonellau mwyaf cyffredin o ran cael gwybodaeth am arferion diogelwch bwyd a nodwyd yn cynnwys teulu a ffrindiau (35%) a deunydd pecynnu (37%). Dywedodd 24% eu bod yn defnyddio'r rhyngwyd. Roedd y gyfran a oedd yn defnyddio deunydd pecynnu a'r rhyngwyd llawer yn uwch nag yng Nghylch 3. Dywedodd traean (30%) eu bod yn defnyddio rhaglenni bwyd a choginio ar y teledu, ac roedd hyn yn debyg i Gylchoedd 2 a 3. Ar y cyfan, dywedodd 74% o ymatebwyr eu bod yn cael gwybodaeth gan o leiaf un o'r ffynonellau hyn. Dywedodd 26% nad oeddent yn chwilio am wybodaeth am arferion diogelwch bwyd: 31% o ddynion a 22% o fenywod. Pobl hŷn oedd fwyaf tebygol o nodi nad oeddent yn chwilio am wybodaeth o'r fath.

I'r rheiny a oedd yn chwilio am wybodaeth am arferion diogelwch bwyd, pan ofynnwyd iddynt beth oedd eu prif

ffynhonnell wybodaeth, nododd 26% ddeunydd pecynnu, nododd 22% deulu a ffrindiau, a nododd 9% y rhnggrwyd.

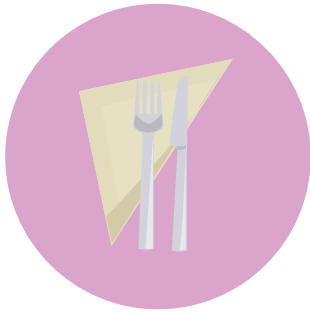
Tabl 2.27

Ffigur 2.24 Prif ffynhonnell wybodaeth am ddiogelwch bwyd (Cylchoedd 3–4)



3 Bwyta y tu allan i'r cartref

Bwyta allan yn y mis diwethaf



60%

wedi bwyta mewn mewn **bwyty**



53%

wedi bwyta mewn **siop tecawê**



41%

wedi bwyta mewn **caffi neu siop goffi**

Ffactorau sy'n dylanwadu ar ble mae pobl yn penderfynu bwyta allan



Glanweithdra a hylendid

71%



Gwasanaeth

64%



Pris y bwyd

55%



Sgôr hylendid dda

51%

MAE RHAGOR O BOBL YN ADNABOD STICER Y CSHB



2012



2014



2016

CSHB = Y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

3 Bwyta y tu allan i'r cartref

3.1 Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar agweddau ac ymddygiadau ymatebwyr wrth fwyta y tu allan i'w cartrefi ac mae'n archwilio:

- ble a pha mor aml mae ymatebwyr yn bwyta allan
- pa fath o wybodaeth mae ymatebwyr yn ei defnyddio i benderfynu ble i fwyta allan a pha ffactorau sy'n bwysig iddynt wrth wneud y penderfyniadau hyn.
- Mae'r bennod hefyd yn edrych ar ymwybyddiaeth defnyddwyr o safonau hylendid a'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB)

Fel rhan o'i chyfrifoldeb dros ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyta bwyd, mae'r ASB wedi nodi nifer o hawliau sydd gan ddefnyddwyr, gan gynnwys 'yr hawl i gael eu diogelu rhag lefelau risg annerbyniol', a'r 'hawl i wneud dewisiadau yn seiliedig ar wybod y ffeithiau'. Mae hyn yn cynnwys bwyta a chael bwyd y tu allan i'r cartref. Mae darparu defnyddwyr â'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt i wneud dewisiadau gwybodus o ran ble i fwyta allan a phrynu bwyd yn rhan hanfodol o ddiogelu'r hawliau hyn.

Un elfen allweddol o ddarparu'r cyhoedd â'r wybodaeth sydd ei hangen arnynt yw'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB). Lanswyd y CSHB ym mis Tachwedd 2010, ac mae'n bartneriaeth ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon rhwng yr ASB ac awdurdodau lleol. Mae'r CSHB yn darparu'r cyhoedd â gwybodaeth am y safonau hylendid mewn safleoedd bwyd adeg arolygiadau i wirio cydymffurfiaeth â gofynion cyfreithiol. Mae hyn yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus wrth fwyta allan neu brynu bwyd, ac mae'n cydnabod busnesau sydd â safonau da. Mae'n sbarduno busnesau sydd â safonau is i wella. Prif nod y cynllun yw gwella safonau hylendid mewn safleoedd bwyd a lleihau nifer yr achosion o salwch a gludir gan fwyd.

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

yn seiliedig ar ganfyddiadau arolygiadau. Mae busnesau bwyd yn cael sticeri, ac fe gaiff eu sgoriau eu lanlwytho i food.gov.uk/sgoriau ar gyfer y cyhoedd. Mae arddangos sgoriau yn orfodol i fusnesau yng Nghymru, yn sgil Deddf Sgorio Hylendid Bwyd (Cymru) 2013 ac yng Ngogledd Iwerddon yn sgil Deddf Sgorio Hylendid Bwyd (Gogledd Iwerddon) 2016. Er nad yw'n ofyniad cyfreithiol yn Lloegr, fe anogir busnesau i arddangos eu sgoriau.

Mae'r ASB wedi comisiynu ymchwil annibynnol i dracio cyfran y busnesau sy'n arddangos eu sgoriau CSHB drwy arolwg archwilio a dros y ffôn ers 2011: yn 2016, roedd 86% o fusnesau yng Nghymru, 59% o fusnesau yn Lloegr a 64% o fusnesau yng Ngogledd Iwerddon yn gwneud hynny.²⁰

Mae'r data a gesglir yn arolwg Bwyd a Chi yn cyfrannu at y sail dystiolaeth ar gyfer llywio'r broses llunio polisi a chyfathrebu. Caiff ymwybyddiaeth a defnydd defnyddwyr o'r CSHB bellach eu tracio yn fwy helaeth drwy arolygon Agweddau Defnyddwyr tuag at y CSHB.²¹

3.2 Amllder bwyta allan

Mae'r diffiniad o fwyta allan yn arolwg Bwyd a Chi yn cynnwys bwyta neu brynu bwyd yn/o amrywiaeth helaeth o sefydliadau bwyd gan gynnwys: bwytai, tafarndai, bariau, clybiau nos, caffis a siopau coffi, siopau brechdanau, safleoedd bwyd brys, ffreuturau, gwestai, stondinau yn ogystal â bwyd tecawê.²²

Roedd bron i'r holl ymatebwyr (97%) yn bwyta allan, gyda dros draean (39%) yn gwneud hynny o leiaf unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Roedd 42% o ddynion yn bwyta allan o leiaf unwaith neu ddwywaith yr wythnos o'i gymharu â 37% o fenywod.

Nid oes unrhyw gymariaethau â chylchoedd blaenorol oherwydd newid yn y cyfnodau amser y cyfeirir atynt: yng Nghylch 4 fe holwyd ymatebwyr ynghylch bwyta allan yn y mis diwethaf, ond yn y cylchoedd blaenorol gofynnwyd i ymatebwyr ystyried y saith diwrnod diwethaf.

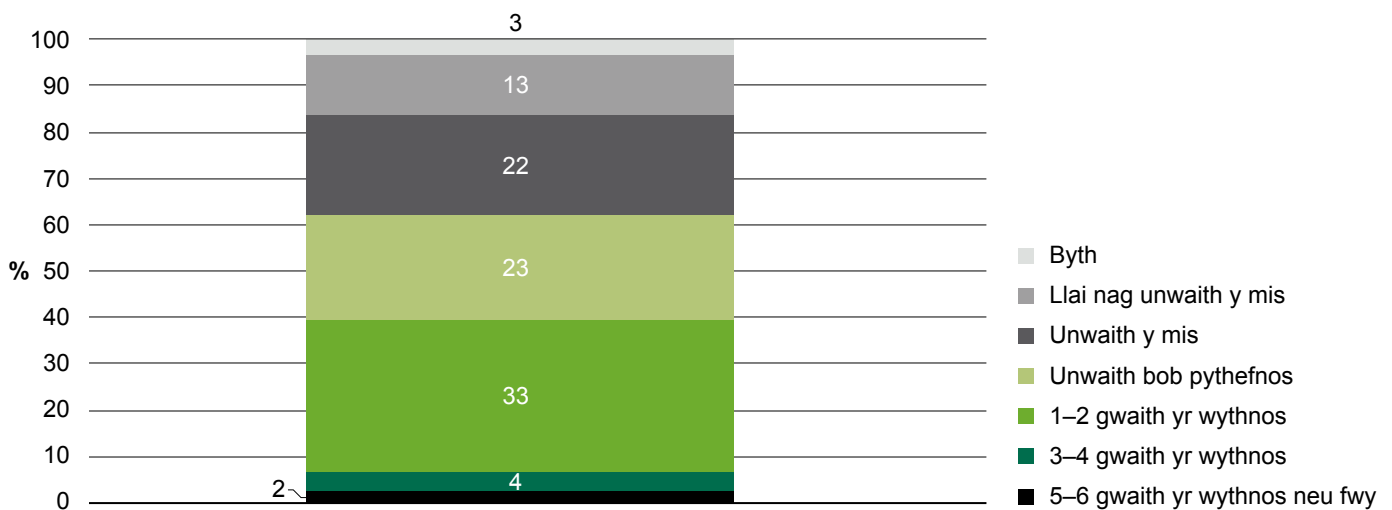
20 www.food.gov.uk/sites/default/files/fs244011afinalreport_0.pdf

21 www.food.gov.uk/science/research-reports/ssresearch/foodsafetyss/fs244011w4

22 I weld rhestr lawn, gweler y cwestiwn 'Bwyta Allan' yn yr Adroddiad Technegol.

Roedd ymatebwyr ieuengach yn fwy tebygol o fod wedi bwyta mewn mannau bwyd brys yn y mis diwethaf (37% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed, a 46% o'r rheiny rhwng 25 a 34, o'i gymharu â 4%–22% o ymatebwyr hŷn).

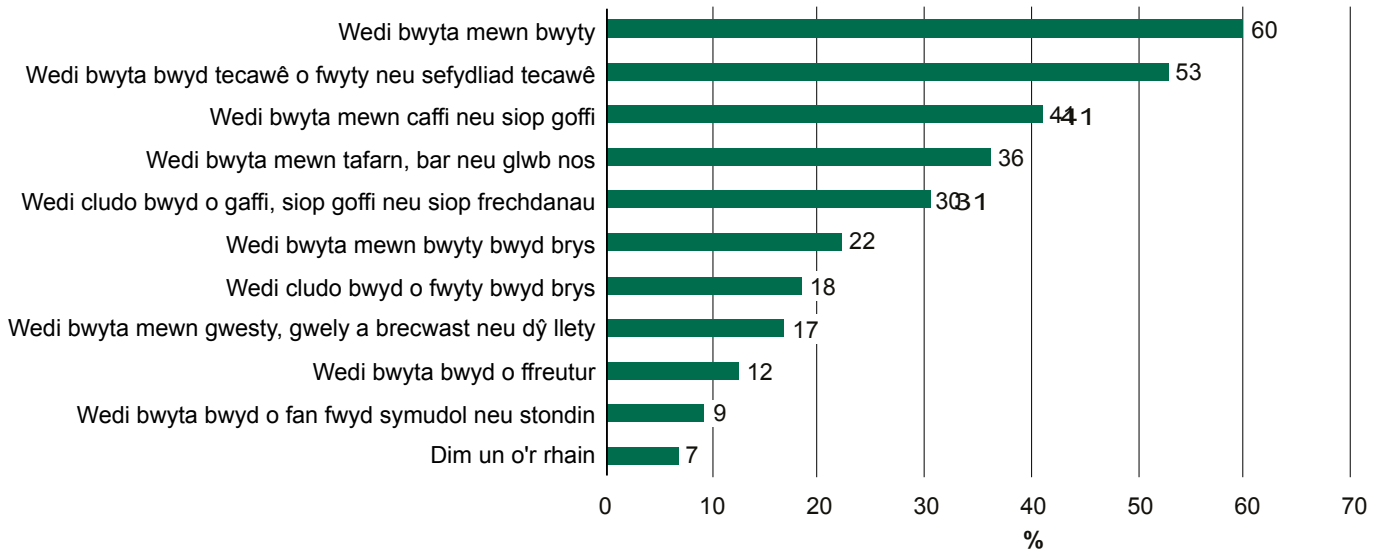
Ffigur 3.1 Ymddygiad bwyta allan a nodwyd: amlder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê (Cylch 4)



Roedd ymatebwyr 75 oed a hŷn yn fwy tebygol o nodi nad ydynt byth yn bwyta allan (16% o'i gymharu â 0%–6% mewn grwpiau oed eraill). Roedd yr un peth yn wir am y rheiny mewn cartrefi ag incwm yn y chwarterel isaf (7% o'i gymharu â 2% yn y chwarterel incwm cartref uchaf).

Ar y cyfan, roedd 60% o ymatebwyr wedi bwyta mewn bwyty yn y mis diwethaf, roedd 53% wedi bwyta bwyd tecawê o fwyty neu safle tecawê, ac roedd 41% wedi bwyta mewn caffi neu siop goffi. Roedd gwahaniaethau yn y mathau o sefydliadau roedd dynion a menywod wedi bwyta ynddynt yn y mis diwethaf. Er enghraifft, roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o fwyta mewn caffi neu siop goffi (47% o'i gymharu â 34%), ac roedd dynion yn fwy tebygol o fod wedi bwyta mewn tafarn, bar neu glwb nos (43% o'i gymharu â 30%).

Ffigur 3.2 Ymddygiad bwyta allan yn y mis diwethaf: pa mor gyffredin yw bwyta mewn sefydliadau gwahanol, neu brynu bwyd i gludo o'r sefydliadau hyn (Cylch 4)



Ymysg y rheiny a oedd fwyaf tebygol o fwyta bwyd tecawê (o fwyty neu safle tecawê) yn y mis diwethaf roedd ymatebwyr mewn cartrefi â phlant dan 16 oed (65% o'i gymharu â 48% o'r rheiny mewn cartrefi ag oedolion yn unig), a'r ymatebwyr hynny sy'n gweithio (65% o'i gymharu â 22% o'r rheiny a oedd wedi ymdeol).

Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, roedd gwahaniaethau sylweddol yn y lleoliadau yr oedd ymatebwyr wedi bwyta allan ynddynt yn y mis diwethaf (gweler tabl 3.A).

Tabl 3.A Lleoliadau bwyta allan yn y mis diwethaf, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Wedi bwyta mewn bwyty	60	67	67
Wedi prynu bwyd tecawê o fwyty bwyd brys	18	21	26
Wedi bwyta mewn tafarn, bar neu glwb nos	36	39	18
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yn Lloegr o fod wedi bwyta mewn bwyty (60% o'i gymharu â 67%) yn y mis diwethaf.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol na rhai yng Ngogledd Iwerddon o fod wedi bwyta mewn tafarn, bar neu glwb nos (36% o'i gymharu ag 18%).

Roedd ymatebwyr yng Nghymru, o'u cymharu â'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon, yn llai tebygol o fod wedi bwyta mewn bwyty (60% o'i gymharu â 67%) a phrynu bwyd tecawê o fwyty bwyd brys (18% o'i gymharu â 26%).

Tabl 3.1

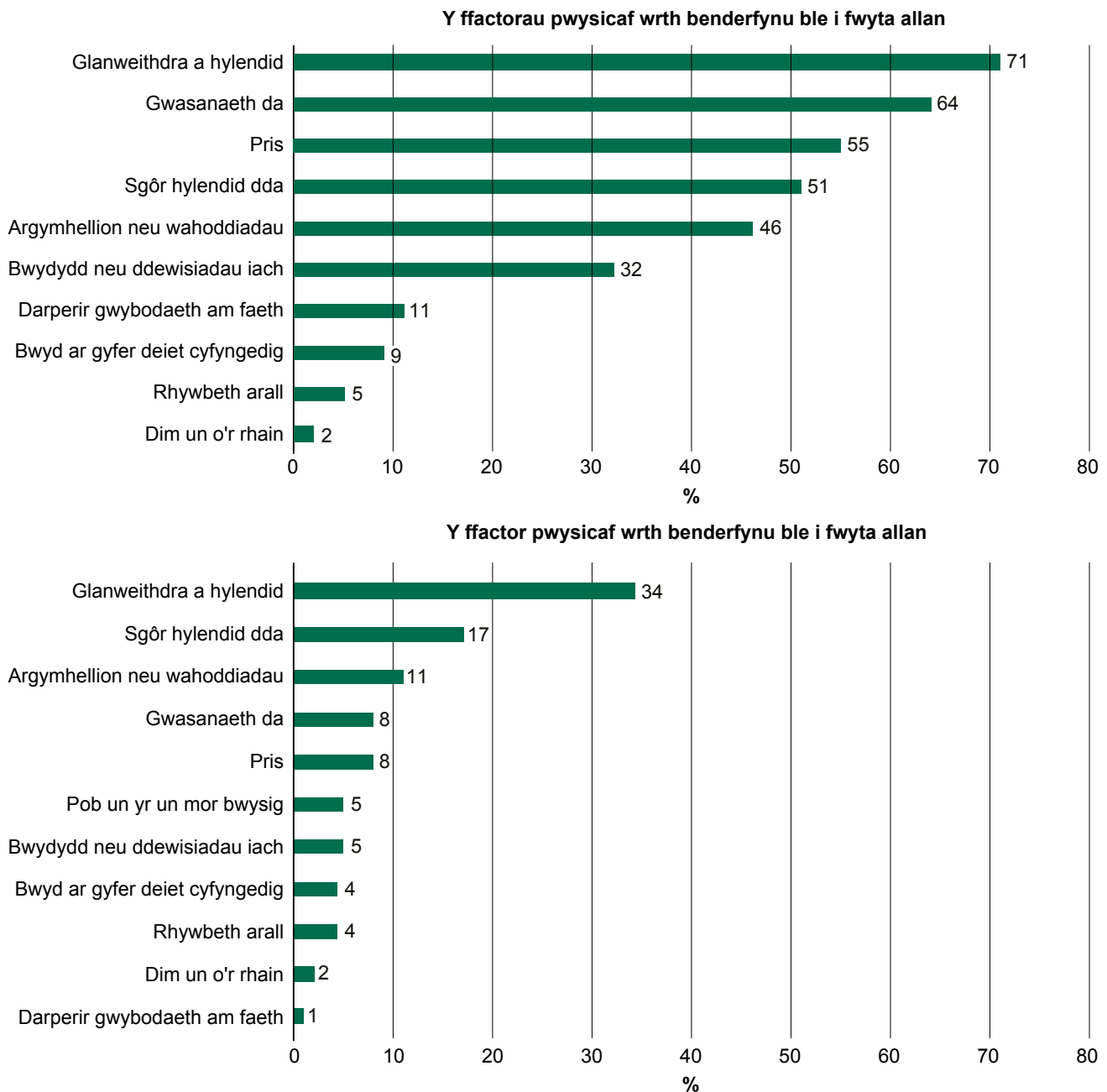
3.3 Penderfynu ble i fwyta allan

Roedd ymatebwyr yn defnyddio eu profiadau eu hunain o sefydliadau gan amlaf (65%) wrth benderfynu ble i fwyta allan. Roedd ymatebwyr hefyd yn ystyried argymhellion ar lafar gan ffrindiau a theulu (43% a 42% yn y drefn honno).

Pan ddangoswyd rhestr o ffactorau a allai ddylanwadu ar eu penderfyniadau o ran ble i fwyta allan, dywedodd 71% o ymatebwyr bod glanweithdra a hylendid y sefydliad yn bwysig iddyn nhw; ar y cyfan, dywedodd traean (34%) o ymatebwyr a oedd yn bwyta allan mai dyma'r ffactor pwysicaf.

Rhestrodd o leiaf hanner yr ymatebwyr y gwasanaeth (64%), pris y bwyd (55%) a sgôr hylendid dda (51%) fel ffactorau sy'n bwysig iddynt wrth benderfynu ble i fwyta allan. Soniodd 46% o ymatebwyr am argymhellion/adolygiadau.

Ffigur 3.3 Pwysigrwydd ffactorau wrth benderfynu ble i fwyta allan (Cylch 4)



Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o gael eu dylanwadu arnynt gan lanweithdra a hylendid y sefydliad wrth benderfynu ble i fwyta allan (76% o fenywod, 65% o ddynion). Dywedodd cyfanswm o 40% o fenywod a 27% o ddynion mai dyma'r ffactor pwysicaf wrth wneud penderfyniadau.

Glanweithdra a hylendid sefydliadau bwyd oedd y ffactor pwysicaf i bob grŵp oed.

Wrth gymharu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol mewn ffactorau yr oedd ymatebwyr yn nodi fel y rhai pwysicaf wrth benderfynu ble i fwyta allan (gweler tabl 3.B).

Tabl 3.B Y ffactorau pwysicaf wrth benderfynu ble i fwyta allan, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Argymhellion neu wahoddiadau gan rywun rydych chi'n ei adnabod, neu adolygiadau da	11	16	16
Bwydydd neu ddewisiadau iach	5	9	8
Glanweithdra a hylendid	34	30	25
Sgôr hylendid dda	17	9	15
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yn Lloegr o nodi 'argymhellion neu wahoddiadau gan rywun rydych chi'n ei adnabod, neu adolygiadau da' (11% o'i gymharu ag 16%), a 'bwydydd neu ddewisiadau iach' (5% o'i gymharu â 9%) fel y ffactor pwysicaf wrth benderfynu ble i fwyta allan. Ar y llaw arall, roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yn Lloegr o nodi sgôr hylendid dda (17% o'i gymharu â 9%).

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o nodi glanweithdra a hylendid fel y ffactor pwysicaf (34% o'i gymharu â 25%).

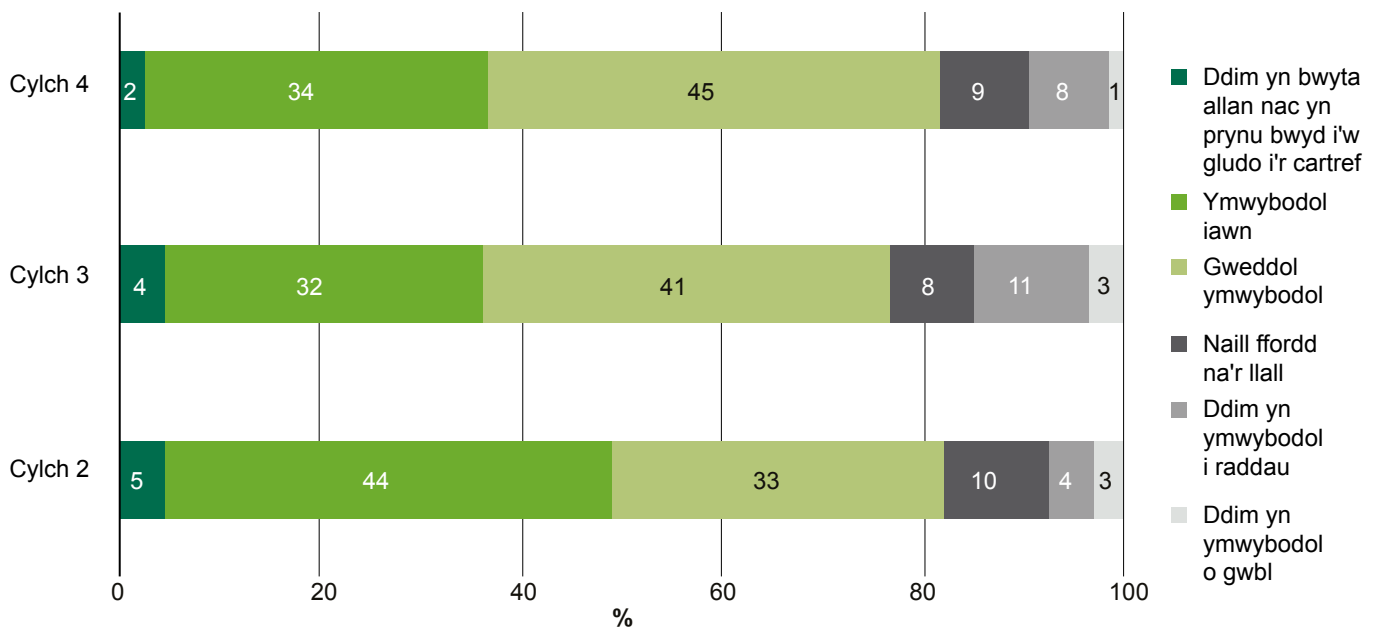
Tabl 3.2

Nid oes unrhyw gymariaethau â chylchoedd blaenorol oherwydd newid yn y cyfnodau amser y cyfeirir atynt: pan ofynnwyd sut maent yn penderfynu ble i fwyta allan, gofynnwyd i ymatebwyr yng Nghylch 4 ystyried y 12 mis diwethaf, ond gofynnwyd i ymatebwyr mewn cylchoedd blaenorol ystyried "yn gyffredinol" yn hytrach na dros gyfnod penodol o amser.

3.4 Ymwybyddiaeth o safonau hylendid wrth fwyta allan

Pan ofynnwyd pa mor ymwybodol oeddent o safonau hylendid wrth fwyta allan neu brynu bwyd tecawê, dywedodd 79% o ymatebwyr eu bod yn ymwybodol (34% yn 'ymwybodol iawn' a 45% yn 'weddol ymwybodol'). Mae hyn yn debyg iawn i ganfyddiadau'r cylchoedd blaenorol.

Ffigur 3.4 Ymwybyddiaeth o safonau hylendid wrth fwyta allan (Cylchoedd 2–4)



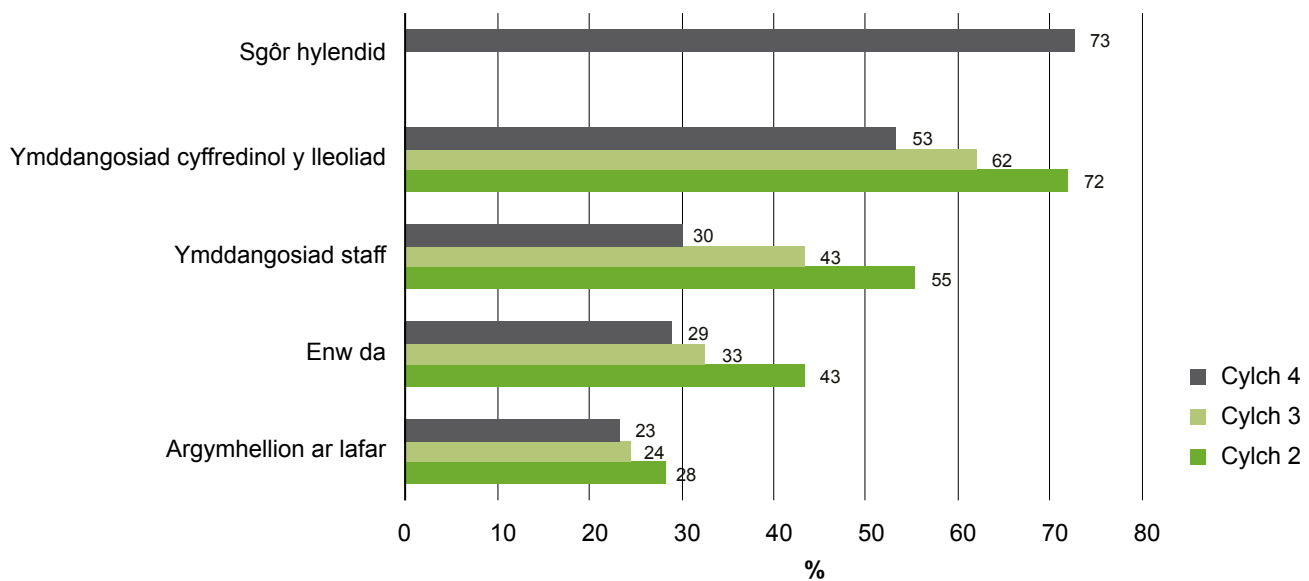
Gofynnwyd i ymatebwyr hefyd pa wybodaeth roeddent yn ei defnyddio i asesu hylendid sefydliadau wrth fwyta allan. Sgôr hylendid oedd y ffynhonnell a grybwyllwyd amlaf (73% yng Nghylch 4). Soniodd 53% o ymatebwyr am ymddangosiad cyffredinol y lleoliad yng Nghylch 4, er bod y gyfran hon yn is nag oedd mewn cylchoedd blaenorol (rhwng 62% a 72%). Mae'n bosibl bod y gostyngiad hwn o achos cynnwys 'sgôr hylendid' fel opsiwn ymateb arwahanol yng Nghylch 4 am y tro cyntaf.²³

²³ Yn y cylchoedd blaenorol, roedd dau gategori ar wahân wedi'u cynnwys fel dewisiadau ymateb – 'Tystysgrif hylendid' a 'Sticer hylendid'. Disodlwyd y rhain yng Nghylch 4 gydag un opsiwn – 'Sgôr hylendid dda'. Y gyfran a nododd eu bod yn defnyddio un ai tystysgrif hylendid neu sticer hylendid i lywio eu barn am safonau hylendid oedd 54% yng Nghylch 3, 33% yng Nghylch 2 a 32% yng Nghylch 1.

Ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed oedd fwyaf tebygol o ddefnyddio 'sgôr hylendid' i asesu hylendid sefydliad wrth fwyta allan (95% o'i gymharu â 52% o ymatebwyr 75 oed a hŷn), a'r rheiny sy'n byw mewn cartrefi â phlant dan 16 oed (85% o'i gymharu â 67% o ymatebwyr mewn cartrefi o oedolion yn unig).

Roedd ymatebwyr yn llai tebygol yn y cylch hwn na'r rhai blaenorol o asesu safonau hylendid yn ôl ymddangosiad cyffredinol y safle (53% o'i gymharu â 62%–72%), ac yn llai tebygol nag yng Nghylch 2 a 3 o ddefnyddio ymddangosiad staff (30% o'i gymharu â 55% a 43% yn y drefn honno).²⁴

Ffigur 3.5 Dangosyddion a ddefnyddiwyd i asesu safonau hylendid (Cylchoedd 2–4)



Canfuwyd gwahaniaethau sylweddol rhwng Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon mewn perthynas â safonau hylendid wrth fwyta allan. Mae Tabl 3.C yn nodi'r gwahaniaethau o ran ymwybyddiaeth, ac mae tabl 3.D yn dangos yr wybodaeth a ddefnyddir i asesu hylendid wrth fwyta allan.

²⁴ Dylid nodi mai dim ond ymatebwyr na ddewisodd 'ddim yn ymwybodol o gwbl/eithaf ymwybodol' yn y cwestiwn blaenorol y gofynnwyd y cwestiwn hwn iddynt yng Nghylchoedd 1–3. Yng Nghylch 4, gofynnwyd i bob ymatebwr.

Tabl 3.C Ymwybyddiaeth o hylendid bwyd wrth fwyta allan, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Ymwybodol ¹	79	71	81
Naill ffordd na'r llall	9	11	7
Ddim yn ymwybodol ²	10	14	10
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

1 Mae 'ymwybodol' yn cynnwys yr ymatebion 'ymwybodol iawn' a 'gweddol ymwybodol'

2 Mae 'ddim yn ymwybodol' yn cynnwys yr ymatebion 'ddim yn ymwybodol i raddau' a 'ddim yn ymwybodol o gwbl'

Roedd ymatebwyr yng Nghymru, o'u cymharu â'r rheiny yn Lloegr, yn fwy tebygol o fod yn ymwybodol o hylendid bwyd wrth fwyta allan (79% o'i gymharu â 71%). Nid oedd unrhyw wahaniaethau sylweddol rhwng Cymru a Gogledd Iwerddon.

Tabl 3.D Yr wybodaeth a ddefnyddir i asesu hylendid wrth fwyta allan, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Enw da	29	35	38
Ymddangosiad y staff	30	41	39
Sgôr hylendid	73	52	65
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru, o'u cymharu â'r rheiny yn Lloegr, yn llai tebygol o ddefnyddio ymddangosiad staff (30% o'i gymharu â 41%) fel ffynhonnell wybodaeth i asesu hylendid wrth fwyta allan. Roeddent yn fwy tebygol o ddefnyddio sgôr hylendid (73% o'i gymharu â 52%).

Roedd ymatebwyr yng Nghymru, o'u cymharu â'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon, yn llai tebygol o ddefnyddio enw da (29% o'i gymharu â 38%), ac ymddangosiad staff (30% o'i gymharu â 39%).

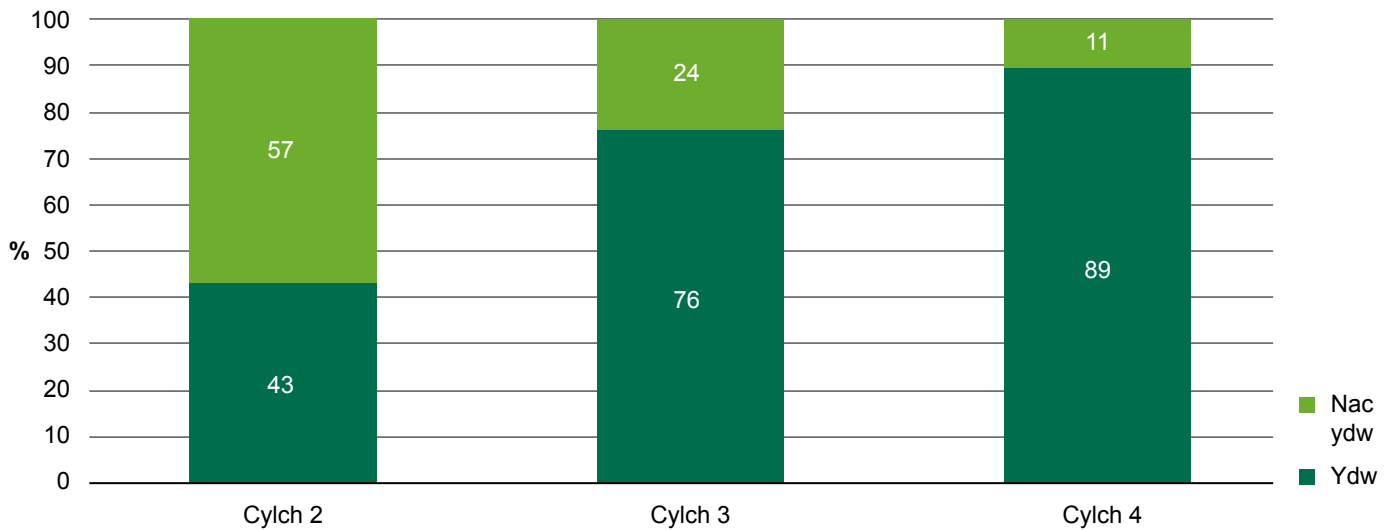
3.5 Adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Dangoswyd lluniau i'r ymatebwyr o sticeri'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yn eu gwledydd perthnasol (dangosir isod), a gofynnwyd iddynt p'un a oeddent wedi gweld y delweddau hyn o'r blaen. Mae arddangos y sticeri wedi bod yn orfodol yng Nghymru ers 2013, ac yng Ngogledd Iwerddon ers 2016. Er nad yw'n ofyniad cyfreithiol yn Lloegr, caiff busnesau eu hannog i arddangos y sgôr hylendid bwyd.



Mae lefelau adnabod y Cynllun wedi cynyddu, gydag 89% o ymatebwyr yng Nghylch 4 yn adnabod y delweddau, o'i gymharu â 76% yng Nghylch 3 a 43% yng Nghylch 2.

Yn debyg i gylchoedd blaenorol, nid oedd llawer o wahaniaeth yn lefelau adnabod y Cynllun rhwng dynion a menywod. Fodd bynnag, roedd oed yn berthnasol i lefelau adnabod y Cynllun: roedd 96%–98% o'r rheiny rhwng 16 a 34 oed yn adnabod y lluniau, o'i gymharu â 62% o ymatebwyr 75 oed a hŷn. Roedd amrywiadau mewn statws gweithio yn dangos gwahaniaethau yn ôl oed, gydag ymatebwyr sydd wedi ymddeol yn llai tebygol o adnabod y delweddau (77%) nag ymatebwyr mewn gwaith (92%).

Ffigur 3.6 Adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (Cylchoedd 2–4)

Roedd ymatebwyr mewn cartrefi gyda phlant dan 16 oed yn fwy tebygol o adnabod y Cynllun na'r rheiny mewn cartrefi o oedolion yn unig (95% o'i gymharu ag 87%).

Wrth gymharu lefelau adnabod y Cynllun ar draws pob gwlad, canfuwyd gwahaniaeth sylweddol rhwng yr ymatebwyr yng Nghymru a'r rheiny yn Lloegr (gweler tabl 3.E).

Tabl 3.E Adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Ydw	89	82	89
Nac ydw	11	18	11
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

Roedd ymatebwyr yng Nghymru, o'u cymharu â'r rheiny yn Lloegr, yn fwy tebygol o gytuno eu bod yn adnabod y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (89% o'i gymharu ag 82%). Ni chanfuwyd gwahaniaeth sylweddol rhwng ymatebwyr yng Nghymru a Gogledd Iwerddon ar y mesur hwn.

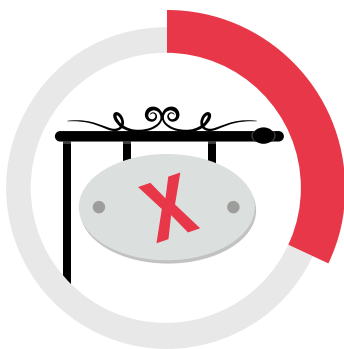
Tabl 3.5

4 Gwenwyn bwyd

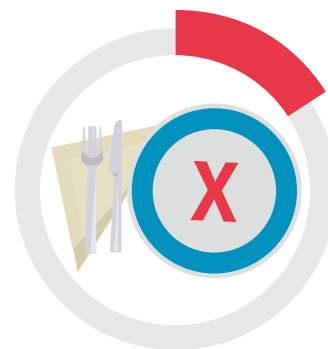


yn honni eu bod wedi cael gwenwyn bwyd

Y camau gweithredu mwyaf cyffredin a nodwyd ar ôl cael gwenwyn bwyd

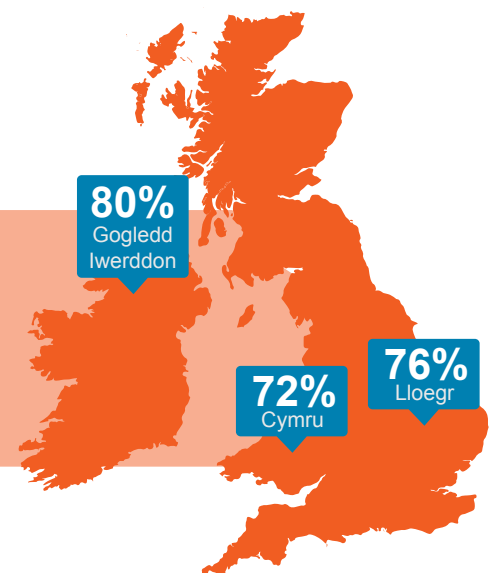


32%
yn rhoi'r gorau i fwyta mewn
sefydliadau bwyd penodol



16%
yn rhoi'r gorau i
fwyta **bwydydd**
penodol

Canran a gytunodd eu bod yn annhebygol o gael gwenwyn bwyd o fwyd a **gaiff ei baratoi yn y cartref**



4.1 Cyflwyniad

Yn ôl Rheoliadau Diogelu Iechyd 2010, mae'n ofyniad cyfreithiol i roi gwybod am achosion o wenwyn bwyd. Mae'n wybyddus bod data swyddogol am achosion o wenwyn bwyd yn llawer is na'r nifer gwirioneddol, gan mai dim ond yr achosion mwyaf difrifol o wenwyn bwyd sy'n cael eu hysbysu fel arfer. Dangosodd ganfyddiadau estyniad i ail astudiaeth o Glefydau Heintus y Coluddyn yn y Gymuned, a oedd yn canolbwyntio ar nodi cyfran y clefydau a gludir gan fwyd yn y Deyrnas Unedig ac yn priodoli clefydau a gludir gan fwyd yn ôl y bwyd,²⁵ bod dros 500,000 o achosion o wenwyn bwyd y flwyddyn gan bathogenau yr ydym yn gwybod amdanynt. Mae hwn yn ffigur a fyddai'n mwy na dyblu pe câi pathogenau anhysbys eu cynnwys. Campylobacteriosis oedd y salwch a gludir gan fwyd mwyaf cyffredin, gydag oddeutu 280,000 o achosion bob blwyddyn. Y pathogen salmonela sy'n achosi i'r mwyaf o bobl fynd i'r ysbyty o'i achos – oddeutu 2,500 y flwyddyn.²⁵

Mae'r bennod hon yn trafod profiadau'r ymatebwyr o wenwyn bwyd, y camau a gymerwyd o ganlyniad i'r gwenwyn bwyd, a'u hagweddau tuag at wenwyn bwyd a diogelwch bwyd. Mae Bwyd a Chi yn ffynhonnell gynhwysfawr o wybodaeth am ymddygiad diogelwch bwyd yn y cartref i ategu a gwerthuso'r cynnydd ar ganlyniadau strategol 'Mae bwyd yn ddiogel' a 'Rhoi'r grym i ddefnyddwyr' yng Nghynllun Strategol 2015–2020. Mae'r wybodaeth a gesglir yn Bwyd a Chi yn ategu data gwyddonol yr ASB, ac yn galluogi'r ASB i fonitro p'un a chaiff canllawiau ar arferion gorau i leihau'r perygl o wenwyn bwyd eu dilyn. Mae cynnwys y cwestiynau hyn yn Bwyd a Chi hefyd yn darparu cwmpas er mwyn cymharu profiadau gwenwyn bwyd gyda'r ymddygiadau bwyd a nodir, i archwilio p'un a oes unrhyw gysylltiadau.

²⁵ https://www.food.gov.uk/sites/default/files/IIID2%20extension%20report%20-%20FINAL%2025%20March%202014_0.pdf

4.2 Profiad o wenwyn bwyd

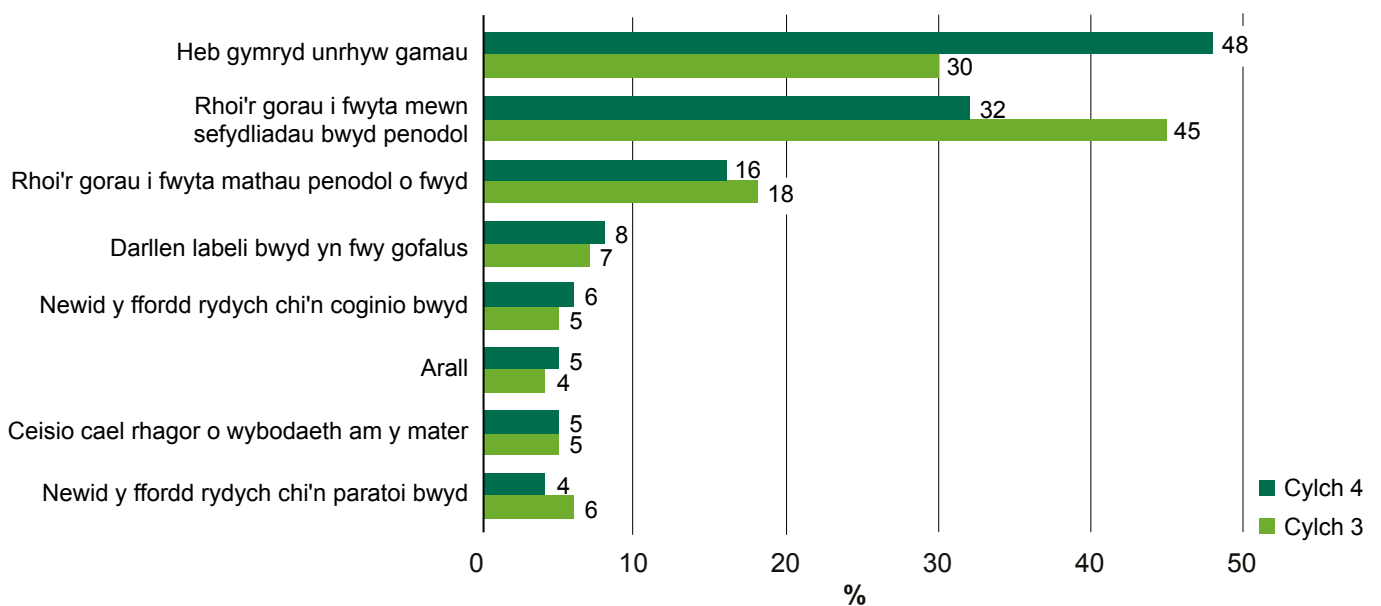
Ar y cyfan, dywedodd 39% o ymatebwyr eu bod wedi profi gwenwyn bwyd, sy'n debyg i'r cylchoedd blaenorol. Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod o nodi eu bod wedi cael gwenwyn bwyd (42% o'i gymharu â 36%).

Roedd meintiau sail y cwestiynau mewn perthynas â diagnosis clinigol o wenwyn bwyd yng Nghymru yn rhy fach, ac o ganlyniad, nid oedd modd adrodd arnynt.

Tabl 4.1

Mewn perthynas â'r camau a gymerwyd gan yr ymatebwyr o ganlyniad i gael gwenwyn bwyd, roedd ymatebwyr yng Nghylch 4 yn fwy tebygol na'r rheiny yn y cylch blaenorol o ddweud nad oeddent wedi cymryd unrhyw gamau ar ôl cael gwenwyn bwyd (48% o'i gymharu â 30%). Lle cymerwyd camau, y camau a grybwyllwyd amlaf oedd rhoi'r gorau i fwyta mewn sefydliadau bwyd penodol (32%) a rhoi'r gorau i fwyta bwydydd penodol (16%).

Ffigur 4.1 Y camau a gymerwyd o ganlyniad i gael gwenwyn bwyd ar yr achlysur diweddaraf (Cylchoedd 3–4)



Wrth gymharu rhwng Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol yn y gyfran o ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi cael gwenwyn bwyd (gweler tabl 4.A).

Tabl 4.A Profiad o wenwyn bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 4)

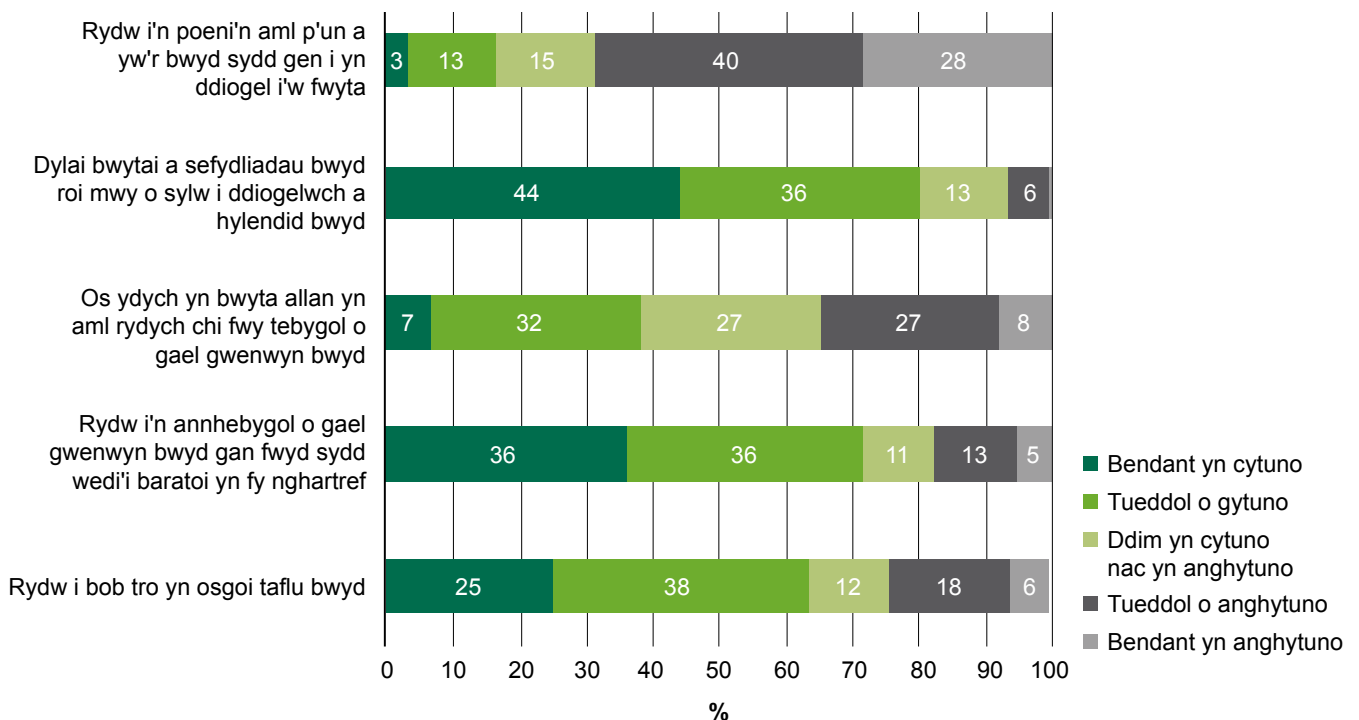
% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Wedi cael gwenwyn bwyd	39	45	29
Heb gael gwenwyn bwyd	61	55	71
Seiliau (heb eu pwysoli)	463	1957	496

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o nodi eu bod wedi cael gwenwyn bwyd na'r rheiny yn Lloegr (39% o'i gymharu â 45%), ac yn fwy tebygol o hysbysu am achosion na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon (39% o'i gymharu â 29%).

Tabl 4.2

4.3 Agweddau tuag at wenwyn bwyd a diogelwch bwyd

Ffigur 4.2 Agweddau tuag at ddiogelwch bwyd (Cylch 4)



Cytunodd cyfanswm o 72% o ymatebwyr â'r datganiad eu bod yn annhebygol o 'gael gwenwyn bwyd gan fwyd sydd wedi'i baratoi yn fy nghartref'; roedd y gyfran hon ar ei uchaf ymysg pobl rhwng 55 a 64 oed.

Roedd ymatebwyr mewn cartrefi yn y chwarter incwm isaf yn fwy tebygol o gytuno y dylai 'bwytaï a sefydliadau bwyd roi mwy o sylw i ddiogelwch a hylendid bwyd': cytunodd 88%, o'i gymharu â 73% o ymatebwyr mewn cartrefi yn y chwarter incwm uchaf.

Roedd ymatebwyr mewn cartrefi gyda phlant dan 16 yn fwy tebygol o boeni bod y bwyd sydd ganddynt yn ddiogel i'w fwyta na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi o oedolion yn unig (23% o'i gymharu ag 13%).

Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol nag oeddent mewn cylchoedd blaenorol o gytuno â'r datganiad 'Rydw i bob tro'n osgoi taflu bwyd' (64% o'i gymharu â 58% yng Nghylch 3, 46% yng Nghylch 2 a 48% yng Nghylch 1). Roedd y patrwm hwn yn debyg rhwng dynion a menywod.

Mewn perthynas ag agweddau tuag at ddiogelwch bwyd a gwenwyn bwyd, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol rhwng ymatebwyr yng Nghymru o'u cymharu â'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon (gweler tabl 4.B).

Tabl 4.B Agweddau tuag at ddiogelwch bwyd a gwenwyn bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Rydw i bob tro yn osgoi taflu bwyd			
Cytuno ¹	64	61	73
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	12	11	10
Anghytuno ²	24	28	17
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

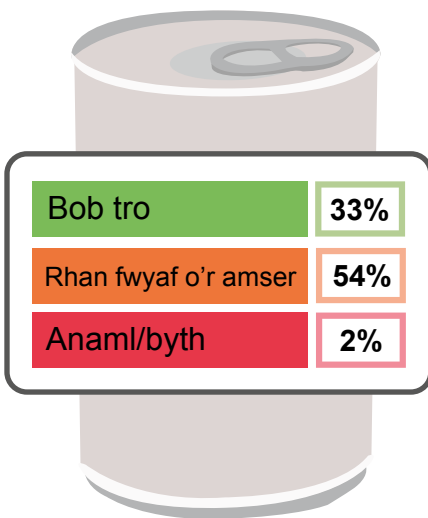
1 Mae 'cytuno' yn cynnwys yr atebion 'bendant yn cytuno' a 'tueddol o gytuno'

2 Mae 'anghytuno' yn cynnwys yr atebion 'tueddol o anghytuno' a 'bendant yn anghytuno'

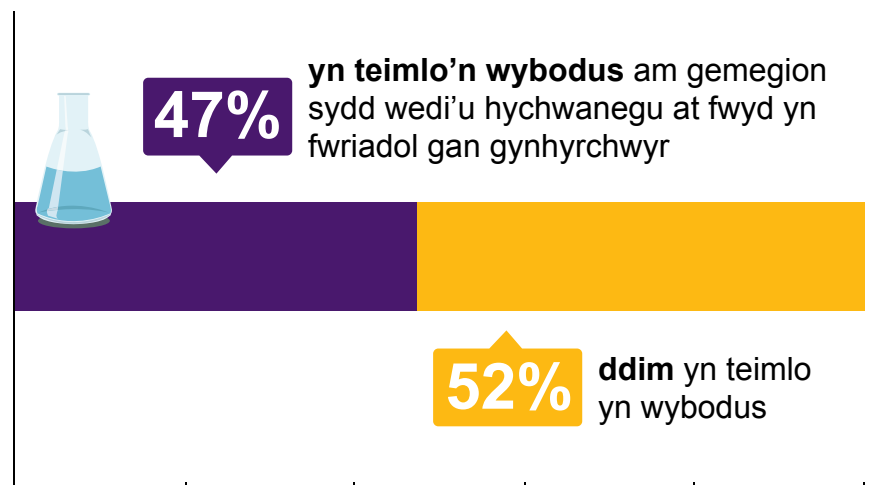
Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o gytuno eu bod bob tro yn osgoi taflu bwyd (64% o'i gymharu â 73%).

5 Cynhyrchu bwyd a'r system fwyd

Hyderus bod bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen

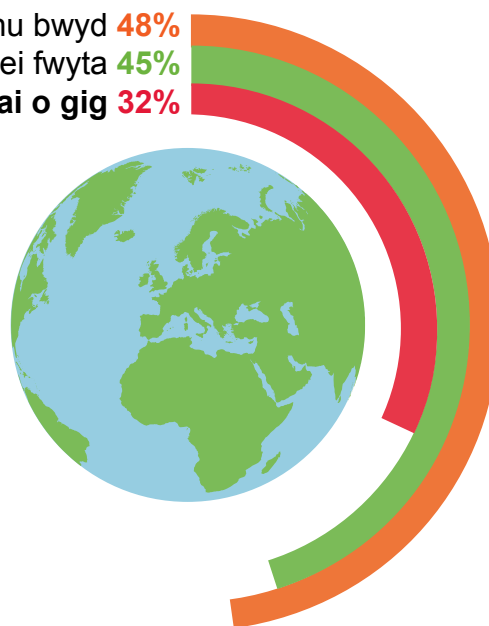


Pa mor wybodus mae pobl yn teimlo am gemegion mewn bwyd?



Mwy o dechnoleg yn y broses o gynhyrchu bwyd 48%
Gwneud newidiadau i'r hyn yr ydym ni'n ei fwyta 45%
Bwyta llai o gig 32%

Cynaliadwyedd bwyd a dyfodol ein bwyd



Angen newidiadau er mwyn sicrhau bod digon o fwyd i fwydo poblogaeth y byd

5 Cynhyrchu bwyd a'r system fwyd

5.1 Cyflwyniad

Mae Cynllun Strategol yr ASB 2015–20¹ yn nodi bod gan 'ddefnyddwyr' hawliau a chyfrifoldebau mewn perthynas â'r bwyd maent yn ei fwyta, ac mae'n atgyfnerthu cefnogaeth yr ASB i sicrhau y caiff hawliau'r cyhoedd eu parchu a'u bod yn gallu gwneud dewisiadau gwybodus am y bwyd y maent yn ei fwyta, gan ddylanwadu ar y system fwyd yn ogystal â'u lles eu hunain, a lles eu teuluoedd a'u cymunedau.

Roedd holiadur Cylch 4 yn cynnwys cyfres o gwestiynau oedd â'r nod o archwilio maint y pryder ynghylch dilysrwydd bwyd (p'un a yw'n cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen), ac i gefnogi'r ymroddiad yn y Cynllun Strategol bod gan ddefnyddwyr yr 'hawl i wneud dewisiadau yn seiliedig ar wybod y ffeithiau', a chefnogi'r canlyniad bod 'bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'. Bydd yr wybodaeth hon yn helpu i ddatblygu'r sail dystiolaeth o ran hyder defnyddwyr, ynghyd â'r llinell sylfaen y gellir monitro unrhyw weithgarwch perthnasol yn ei herbyn.

Cyflwynwyd cwestiynau hefyd yng Nghylch 4 i archwilio gwybodaeth am y defnydd o gemegion mewn bwyd, o ran eu presenoldeb naturiol a rhai sydd wedi'u hychwanegu, i gael dealltwriaeth well o safbwyntiau defnyddwyr ar y peryglon sy'n gysylltiedig â halogion cemegol gwahanol mewn bwyd er mwyn llywio cyngor yr ASB yn y dyfodol. Mae'r wybodaeth hon yn ategu darn arall o waith a gomisiynwyd gan yr ASB, fel y trafodir yn yr adroddiad "Dealltwriaeth defnyddwyr o beryglon bwyd: cemegion"²⁶ sydd eto yn llywio'r sail dystiolaeth yn y maes hwn, ac yn cynnig llinell sylfaen ar gyfer monitro yn y dyfodol.

Yn unol â'r ymrwymiad yn y Cynllun Strategol bod gan 'ddefnyddwyr' yr 'hawl i'r dyfodol bwyd gorau posibl',²⁷ cyflwynwyd cwestiynau yng Nghylch 4 i bennu lefelau ymwybyddiaeth, pryder a derbynoldeb am dechnolegau sy'n dod i'r amlwg,²⁸ gan ategu gwaith ehangach yr ASB yn

26 www.food.gov.uk/sites/default/files/consumer-understanding-of-food-risk-chemicals.pdf

27 Fe ymdriniwyd â'r pwnc hwn ddiwethaf yng Nghylch 2, ond ni wneir unrhyw gymariaethau rhwng cylchoedd gan fod geiriad y cwestiynau wedi newid.

28 Datblygwyd y cwestiynau hyn yn seiliedig ar adolygiad o lenyddiaeth a chyngor arbenigol.

2015/2016 megis menter “Bwyd – Ein Dyfodol”²⁹ a oedd yn canolbwyntio ar geisio deall gobeithion, pryderon a dyheadau'r cyhoedd o ran sut allai'r dyfodol edrych, gan archwilio blaenoriaethau ac anghenion pobl a'u disgwyliadau cychwynnol am beth sydd angen ei wneud, a chan bwy.

Hefyd, ar ddiwedd y bennod hon, mae set o gwestiynau ar darddiad bwyd a gyllidwyd gan Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (DEFRA).

5.2 Dilysrwydd bwyd

Fe holwyd ymatebwyr pa mor aml maent yn teimlo'n hyderus³⁰ wrth brynu neu fwyta bwyd ei fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen, a ph'un a oeddent wedi cymryd unrhyw gamau dros y flwyddyn ddiwethaf pan nad oeddent yn hyderus am ddilysrwydd bwyd.

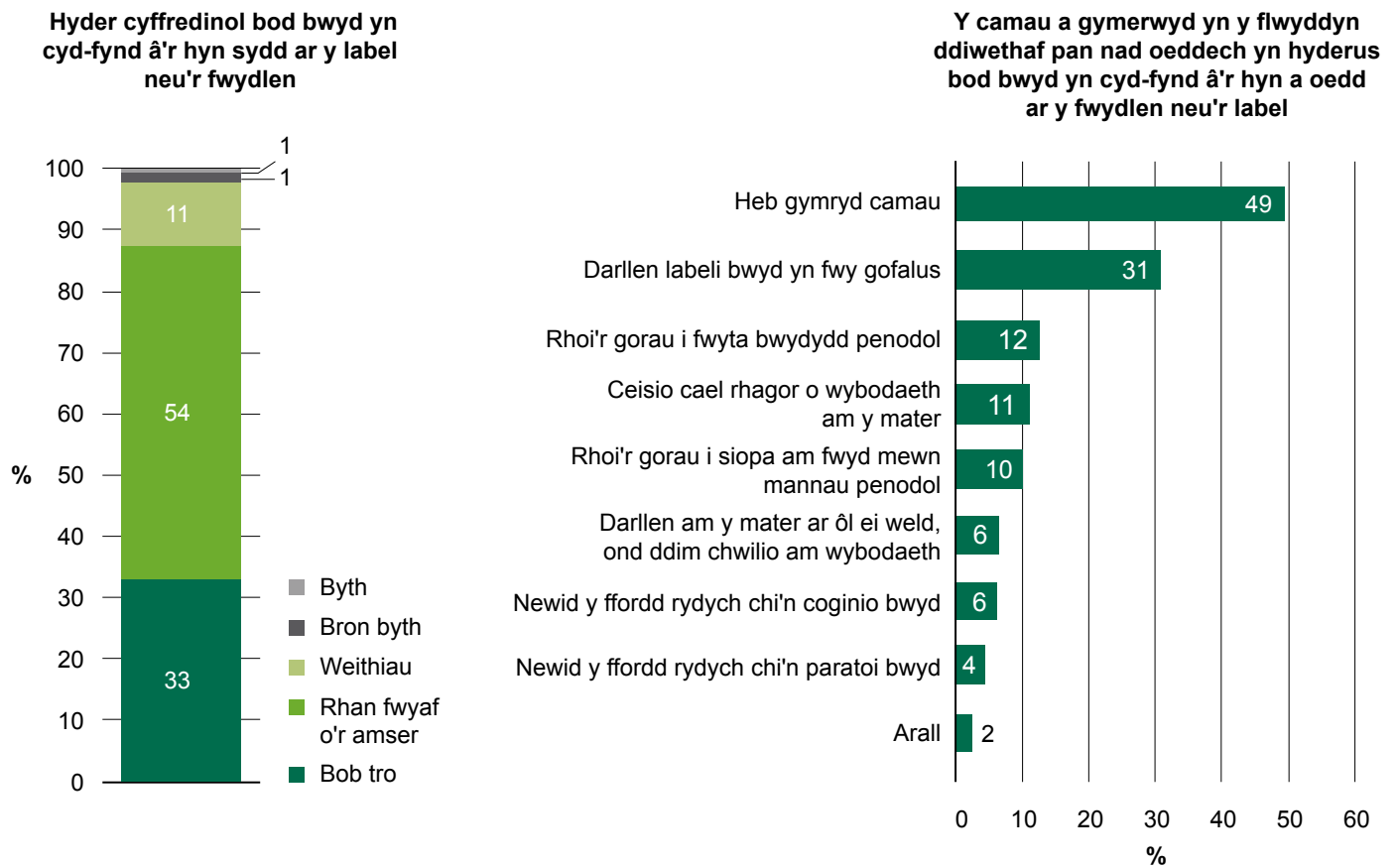
Roedd traean (33%) o'r ymatebwyr yn teimlo'n hyderus 'bob tro' bod bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen ac oddeutu hanner (54%) yn teimlo'n hyderus y rhan fwyaf o'r amser. Dim ond 2% a ddywedodd eu bod yn hyderus yn 'anaml' neu 'fyth'.

Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd nad oeddent bob tro'n teimlo'n hyderus p'un a oeddent, yn y flwyddyn ddiwethaf, wedi cymryd unrhyw gamau dilynol. Dywedodd bron i draean (31%) eu bod wedi darllen labeli bwyd yn fwy gofalus, roedd 12% wedi rhoi'r gorau i fwyta bwydydd penodol, roedd 11% wedi ceisio cael rhagor o wybodaeth am y mater a 10% wedi rhoi'r gorau i siopa am fwyd mewn mannau penodol.

²⁹ www.food.gov.uk/sites/default/files/our-food-future-executive-summary.pdf

³⁰ Roedd ymatebion posibl yn amrywio o deimlo'n hyderus 'bob tro', 'y rhan fwyaf o'r amser', 'weithiau', 'anaml iawn' a 'byth'.

Ffigur 5.1 Hyder bod bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen a chamau a gymerwyd (Cylch 4)



Tabl 5.1

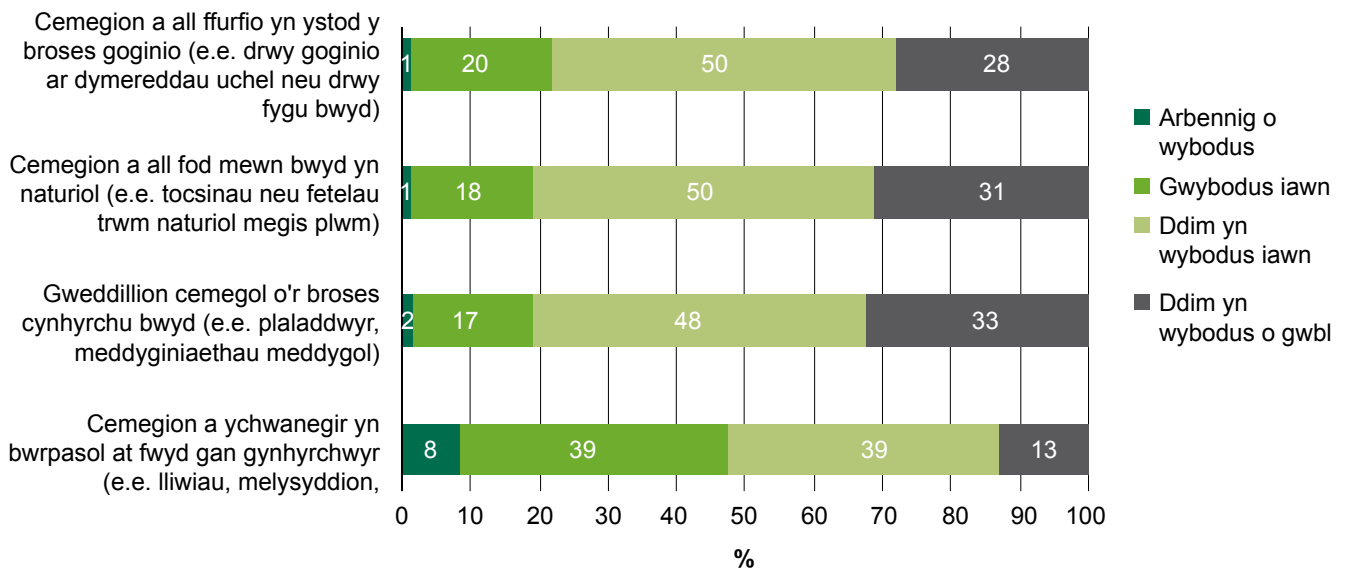
5.3 Gwybodaeth am gemegion a ychwanegir at fwyd

Pan ofynnwyd i ba raddau maent yn teimlo'n wybodus am gemegion a ychwanegir yn bwrpasol at fwyd gan gynhyrchwyr, roedd 47% o ymatebwyr yn teimlo'n arbennig o wybodus neu'n

wybodus iawn, ac nid oedd 13% yn teimlo'n wybodus o gwbl.³¹ Pobl 75 oed a hŷn oedd fwyaf tebygol o nodi nad oeddent yn teimlo'n wybodus o gwbl (28% o'i gymharu â 9%–15% o'r rheiny rhwng 16 a 64 oed).

Roedd ymatebwyr yn teimlo'n llai gwybodus yn gyffredinol am weddillion cemegol o'r broses gynhyrchu bwyd (e.e. plaladdwyr, meddyginiaethau milfeddygol); nid oedd 81% yn teimlo'n wybodus am y pwnc hwn, o'i gymharu â 52% nad oedd yn teimlo'n wybodus am gemegion a ychwanegir yn bwrpasol at fwyd gan gynhyrchwyr.

Ffigur 5.2 Gwybodaeth am gemegion mewn bwyd (Cylch 4)



Roedd 81% o ymatebwyr yn teimlo nad oeddent yn wybodus am y cemegion a all fod mewn bwyd yn naturiol (e.e. tocsinau neu fetelau trwm naturiol megis plwm), a 78% ynghylch y cemegion a all ffurfio yn ystod y broses goginio (e.e. drwy goginio ar dymereddau uchel neu drwy fygw bwyd). Roedd oddeutu un rhan o bump o'r ymatebwyr (19%–22%) yn teimlo'n wybodus am un o'r ddau bwnc hyn.

Tabl 5.2

³¹ Roedd ymatebion posibl yn amrywio o 'arbennig o wybodus' a 'gwybodus iawn' i 'ddim yn wybodus iawn' a 'ddim yn wybodus o gwbl'. Cofnodwyd ymatebion yn nodi 'ddim yn gwybod' hefyd.

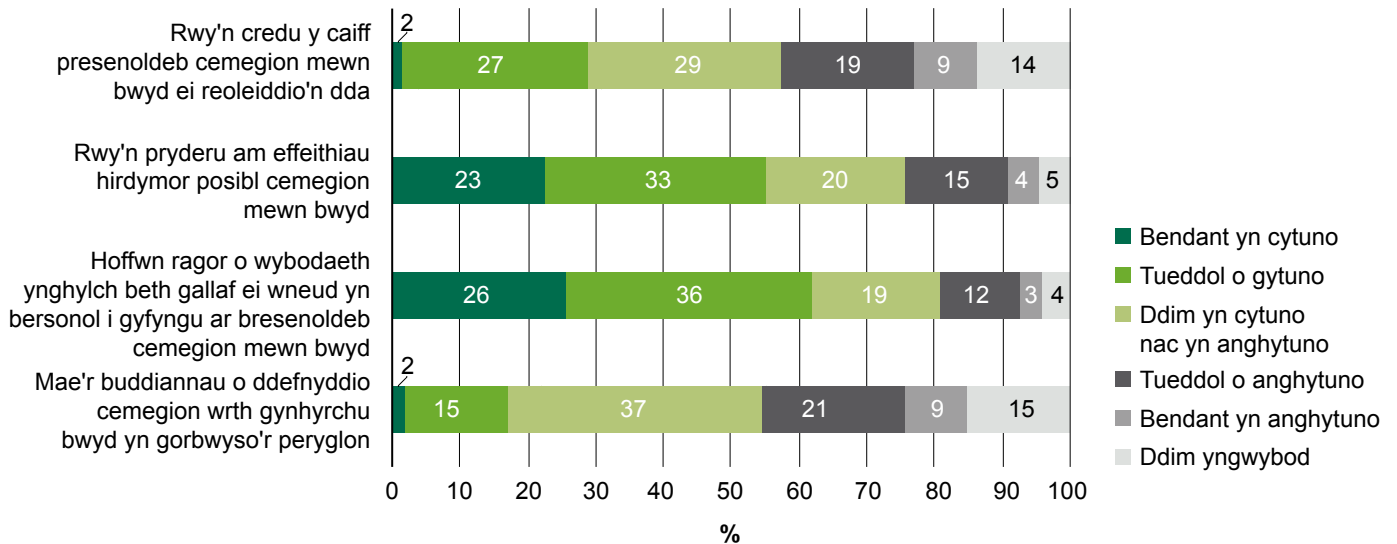
5.4 Agweddau tuag at gemegion wrth gynhyrchu bwyd

Pan ofynnwyd i ba raddau roeddent yn cytuno neu'n anghytuno bod y buddiannau o ddefnyddio cemegion wrth gynhyrchu bwyd yn gorbwysu'r peryglon, cytunodd 17% (bendant yn cytuno neu'n cytuno i raddau), ac roedd 30% yn anghytuno (tueddol o anghytuno neu bendant yn anghytuno). Roedd gwahaniaethau yn ôl rhyw: roedd dynion yn fwy tebygol o gytuno bod y manteision yn gorbwysu'r anfanteision (22% o'i gymharu ag 13% o fenywod) ac roedd menywod yn fwy tebygol o anghytuno (35% o'i gymharu â 26% o ddynion).

Cytunodd bron i ddwy ran o dair o ymatebwyr (62%) y byddant yn hoffi rhagor o wybodaeth am beth allant ei wneud yn bersonol i gyfyngu ar bresenoldeb cemegion mewn bwyd. Roedd 55% o ymatebwyr yn pryderu am effeithiau hirdymor posibl cemegion mewn bwyd, ac roedd 20% nad oeddent yn pryderu.

Cytunodd oddeutu tri ym mhob deg ymatebydd (29%) bod presenoldeb cemegion mewn bwyd yn cael ei reoleiddio'n dda. Nododd yr un gyfran eu bod yn anghytuno a nad oeddent yn cytuno nac yn anghytuno. Dywedodd 14% nad oeddent yn gwybod. Felly, er nad oes llawer o bryder yn gyffredinol am bresenoldeb cemegion mewn bwyd, roedd cryn dipyn o ymatebwyr yn ansicr (neu ddim yn pryderu) am y mater.

Ffigur 5.3 Agweddau tuag at ddefnyddio cemegion wrth gynhyrchu bwyd (Cylch 4)



Tablau 5.2–5.3

5.5 Bwyd: Ein Dyfodol

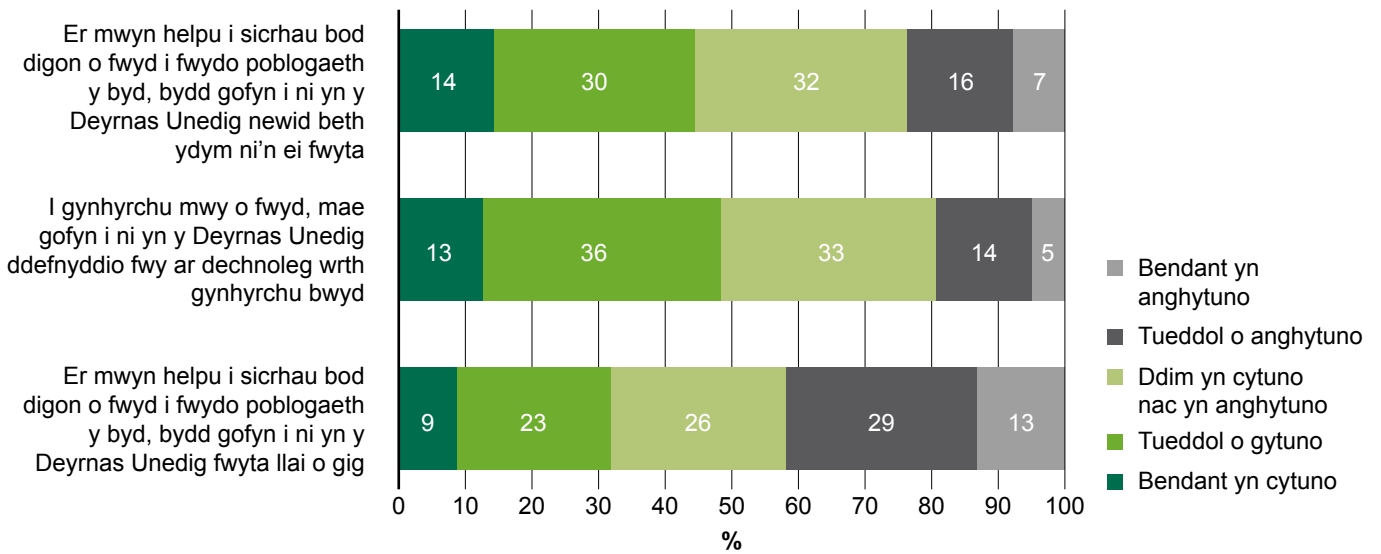
Gofynnwyd i ymatebwyr i ba raddau yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno, er mwyn helpu i sicrhau bod digon o fwyd i fwydo poblogaeth y byd, y bydd yn rhaid i drigolion y Deyrnas Unedig wneud rhai newidiadau i'r ffordd yr ydym ni'n cynhyrchu ac yn bwyta bwyd.

Roedd bron i hanner (45%) yr ymatebwyr yn cytuno, a 24% yn anghytuno â'r datganiad 'er mwyn helpu i sicrhau bod digon o fwyd i fwydo poblogaeth y byd, bydd gofyn i ni yn y Deyrnas Unedig newid beth ydym ni'n ei fwyta. Yn yr un modd, roedd 48% yn cytuno ac 19% yn anghytuno â'r datganiad 'i gynhyrchu mwy o fwyd, mae gofyn i ni yn y Deyrnas Unedig ddefnyddio fwy ar dechnoleg wrth gynhyrchu bwyd'. Roedd cyfran uwch o ddynion na menywod yn cytuno'n bendant mai dyma'r achos (19% o'i gymharu â 6%).

Roedd yr ymatebion ychydig yn fwy cyfartal ar gyfer y datganiad 'er mwyn helpu i sicrhau bod digon o fwyd i fwydo poblogaeth y

byd, bydd gofyn i ni yn y Deyrnas Unedig fwyta llai o gig'. Roedd 32% o ymatebwyr yn cytuno, a 42% yn anghytuno. Roedd chwarter pellach (26%) ddim yn cytuno nac yn anghytuno.

Ffigur 5.4 Agweddau tuag at ddyfodol bwyd (Cylch 4)



Tabl 5.4

5.6 Tarddiad bwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr p'un a oeddent yn cytuno neu'n anghytuno â datganiadau am wirio ble'r oedd bwyd wedi'i gynhyrchu, a ph'un a oedd yn well ganddynt brynu bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain (holwyd ymatebwyr yng Nghymru a Lloegr), ac a oeddent yn ymddiried mwy yn y bwyd hwn, neu yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon (ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon). Roedd datganiadau pellach yn ymdrin â ph'un a yw bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon yn dueddol o flasun well, a/neu a yw'n ddrytach na bwyd a fewnforir o dramor a ph'un a fyddai pobl yn barod i dalu mwy am fwyd sydd wedi'i gynhyrchu ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon.

Tra bo 37% o ymatebwyr yn cytuno (bendant yn cytuno neu'n dueddol o gytuno) eu bod, wrth brynu bwyd, yn edrych i weld ble cafodd y bwyd ei gynhyrchu, roedd cyfran uwch (48%) nad

oeddent yn gwirio'r wybodaeth hon. Roedd dynion a menywod yr un mor debygol o wirio ble cafodd bwyd ei gynhyrchu (37%)

Cytunodd mwy na hanner yr ymatebwyr (59%) lle bo'n bosibl, ei bod yn well ganddynt brynu bwyd sydd wedi'i gynhyrchu ym Mhrydain.

Roedd mwy na hanner yr ymatebwyr (54%) yn ymddiried mwy yn ansawdd y bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain, o'i gymharu â bwyd a fewnforir o dramor.

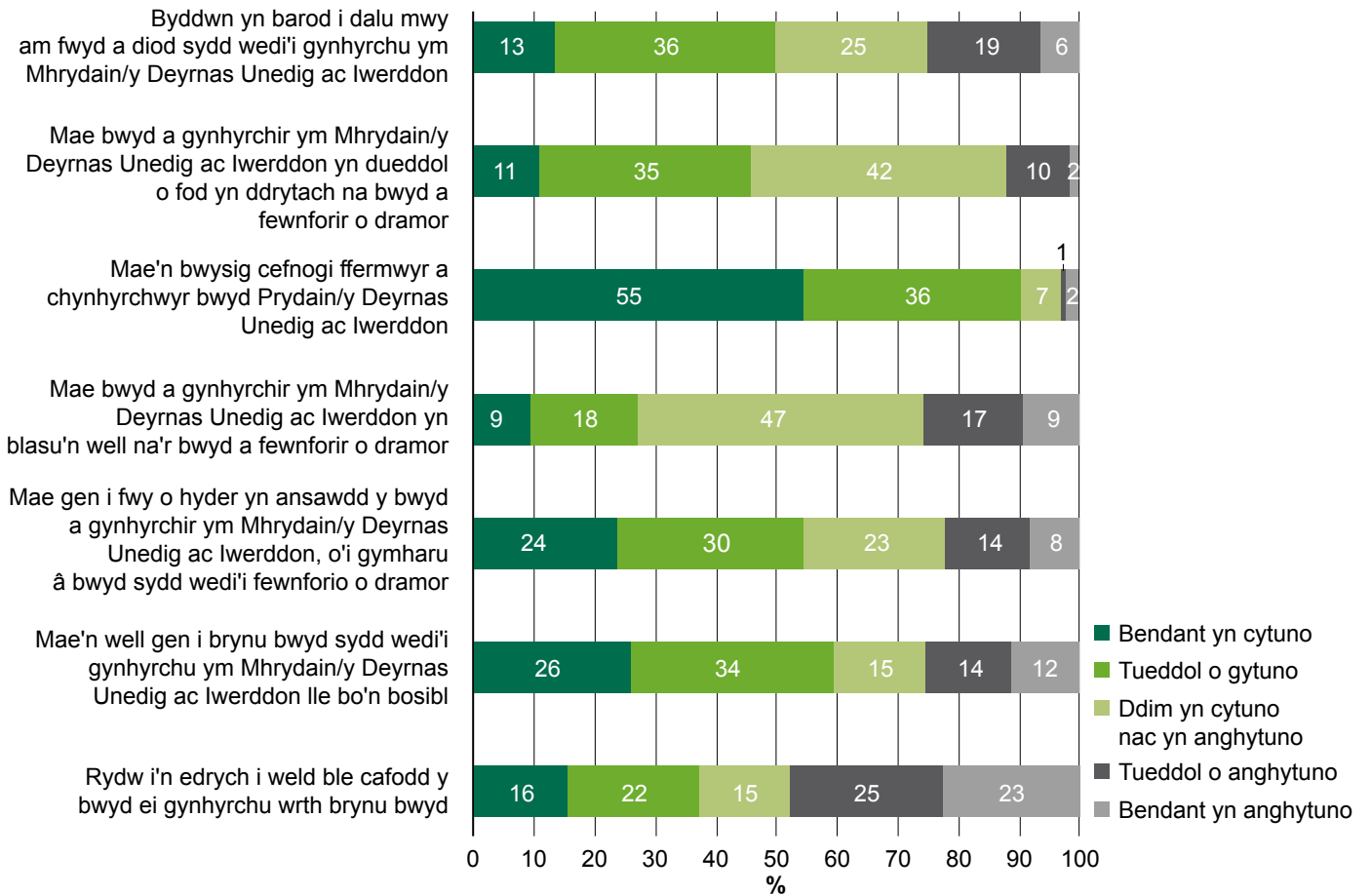
Roedd ymatebwyr hŷn yn ymddiried mwy nag ymatebwyr ieuengach yn ansawdd y bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain (37%–50% o ymatebwyr 65 oed a hŷn bendant yn cytuno, o'i gymharu ag 14%–15% o'r rheiny rhwng 16 a 34 oed).

Pan ofynnwyd i ba raddau yr oeddent yn cytuno neu'n anghytuno bod bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain yn well na bwyd a fewnforir o dramor, roedd cyfran debyg o ymatebwyr yn cytuno (27%) ac yn anghytuno (26%); roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr wedi nodi nad oeddent yn cytuno nac yn anghytuno (47%). Y rheiny a oedd fwyaf tebygol o gytuno oedd ymatebwyr 65 oed neu hŷn (16%–21% o'i gymharu â 3%–8% o'r rheiny rhwng 16 a 34 oed).

Cytunodd 90% o ymatebwyr gyda'r datganiad ei bod yn bwysig cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd Prydain. Roedd dros ddwy ran o dair (71%–72%) o ymatebwyr 65 oed a hŷn bendant yn cytuno â'r datganiad hwn o'i gymharu â 33%–56% o'r rheiny rhwng 16 a 64 oed.

Roedd 46% o ymatebwyr yn cytuno bod bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain yn dueddol o fod yn ddrytach na bwyd a fewnforir o dramor. Dywedodd hanner (50%) yr ymatebwyr y byddant yn barod i dalu mwy am fwyd a diod sydd wedi'i gynhyrchu ym Mhrydain. Roedd ymatebwyr hŷn (65 oed a hŷn) yn fwy tebygol o gytuno'n bendant (24%–27% o'i gymharu â 2%–3% o'r rheiny rhwng 16 a 34 oed).

Ffigur 5.5 Agweddau tuag at darddiad bwyd (Cylch 4)



Roedd agweddau tuag at darddiad bwyd yn gwahaniaethu'n sylweddol yn ôl gwlad (gweler tabl 5.A)

Tabl 5.A Tarddiad bwyd, yn ôl gwlad (Cylch 4)

% adrodd	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
Mae gen i fwy o hyder yn ansawdd y bwyd a gynhychir ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon, o'i gymharu â bwyd sydd wedi'i fewnforio o dramor.			
Cytuno ¹	54	48	69
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	23	29	16
Anghytuno ²	22	23	14
Mae bwyd a gynhychir ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon yn blasu'n well na'r bwyd a fewnforir o dramor.			
Cytuno ¹	27	25	40
Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	47	47	39
Anghytuno ²	26	28	20
Seiliau (heb eu pwysoli)	492	2105	521

1 Mae 'cytuno' yn cynnwys yr atebion 'bendant yn cytuno' a 'tueddol o gytuno'.

2 Mae 'anghytuno' yn cynnwys yr atebion 'tueddol o anghytuno' a 'bendant yn anghytuno'.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o gytuno bod ganddynt fwy o hyder yn ansawdd y bwyd a gynhychir ym Mhrydain o'i gymharu â bwyd sydd wedi'i fewnforio o dramor (54% o'i gymharu â 69%). Yn gyfatebol, roedd y rheiny yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o beidio â chytuno nac anghytuno (23% o'i gymharu ag 16%) ac anghytuno (22% o'i gymharu ag 14%) â'r datganiad hwn.

O'i gymharu â'r rheiny yn Lloegr, roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o beidio â chytuno nac anghytuno â'r datganiad hwn (23% o'i gymharu â 29%).

Pan ofynnwyd a oeddent yn cytuno â'r datganiad 'mae bwyd a gynhychir ym Mhrydain yn blasu'n well na bwyd wedi'i fewnforio o dramor', roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol na'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon o gytuno (27% o'i gymharu â 40%), ac yn fwy tebygol o beidio â chytuno nac anghytuno (47% o'i gymharu â 39%).