

Arolwg Bwyd a Chi Cylch 4

**Crynodeb
Gweithredol
Adroddiad 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 (NatGen 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: Annemijn Sondaal, Beverley Bates, a Si Ning Yeoh

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

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

© 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.

Crynodeb Gweithredol

Mae'r crynodeb hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau Cylch 4 arolwg Bwyd a Chi ar gyfer Cymru, a gomisiynwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Arolwg Bwyd a Chi yw prif ffynhonnell yr ASB o dystiolaeth fethodolegol gadarn a chynrychioladol ar weithredoedd ac agweddau defnyddwyr, a gaiff ei adrodd yn uniongyrchol ganddyn nhw.

Cynhaliwyd Cylch 1 yr arolwg yn 2010, Cylch 2 yn 2012, Cylch 3 yn 2014 a Cylch 4 yn 2016. Roedd Cylch 4 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. Mae'r adroddiad hwn yn seiliedig ar yr ymatebion o Gymru.

Yn ogystal â'r crynodeb gweithredol hwn, mae adroddiad wedi'i gyhoeddi yn cyflwyno trosolwg disgrifiadol o ganfyddiadau Cylch 4 Bwyd a Chi.

Siopa, coginio a bwyta

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 y mwyafrif o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta pob pryd 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.

Pan ofynnwyd a oeddent yn dioddef unrhyw 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. O'r rheiny a nododd adwaith andwyol neu a oedd yn osgoi bwydydd penodol, llawer buwch a chynhyrchion llawer buwch (25%), grawnfwydydd yn cynnwys glwten (11%) ac wyau (8%) oedd y bwydydd mwyaf cyffredin a nodwyd.

Fe holwyd ymatebwyr am 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.

Dyweddodd 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 ddwywaith yr wythnos, neu lai.

Roedd cyw iâr a thwrci yn cael eu bwyta'n amlach na chig coch, gyda 29% yn nodi eu bod yn bwyta'r math hwn o fwyd 3-4 gwaith yr wythnos, o'i gymharu â 15% neu lai a ddywedodd eu bod yn bwyta cig coch neu gynhyrchion cig coch 3-4 gwaith yr wythnos.

Dyweddodd bron i hanner (44%) yr ymatebwyr nad oeddent byth yn bwyta brechedanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw, a dywedodd 36% nad oeddent byth yn bwyta prydau parod. Roedd cynnydd bach yn y gyfran a oedd yn bwyta brechedanau wedi'u pecynnu ymlaen llaw o'i gymharu â chylchoedd blaenorol.

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

Dyweddodd 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 menywod yn fwy tebygol na dynion o nodi mai nhw oedd â'r holl gyfrifoldeb dros siopa bwyd, neu'r mwyafrif ohono (65% o'i gymharu â 31%).

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 bywyd iach a gweithgar. 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%).

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.

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, ac 16% a ddywedodd eu bod yn bwyta allan llai.

Diogelwch bwyd yn y cartref

Mae'r Mynegai Arfer Argymelledig yn fesuriad cyfansawdd o wybodaeth ac ymddygiadau hylendid bwyd yn y cartref, sy'n cynnwys rhai o'r cwestiynau o bob un o'r pum 'parth' diogelwch bwyd: glendid, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau defnyddio erbyn. Mae sgôr Mynegai Arfer Argymelledig uwch yn dangos mwy o ymddygiadau sy'n unol ag arferion diogelwch bwyd 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 ar y cyfan mewn arferion diogelwch bwyd. Yng Nghylch 4, yn debyg i'r cylchoedd blaenorol, roedd gan fenywod sgôr Mynegai Arfer Argymelledig uwch na dynion (71 o'i gymharu â 67).

Roedd y graddau yr oedd arferion diogelwch bwyd a nodwyd yn cyd-fynd ag argymhellion yr ASB yn amrywio gan ddibynnu ar y math o arfer.

Nododd mwy nag wyth allan o ddeg ymatebydd arferion **glanhau** sy'n unol ag arferion a argymhellir, gan nodi eu bod bob tro'n golchi eu dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd (86%), ac yn syth ar ôl trin cig amrwd, dofednod neu bysgod (89%)

Dyweddodd y mwyafrif o ymatebwyr eu bod bob tro'n **coginio** bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo (84%), yn unol ag arferion a argymhellir. Roedd cyfran yr ymatebwyr a nododd nad oeddent byth yn bwyta cig neu gynhyrchion cig os oedd y cig yn binc neu os oedd yn cynnwys suddion pinc/coch, yn unol ag arferion a argymhellir, fel a ganlyn: 91% ar gyfer cyw iâr neu dwrci, 83% ar gyfer selsig, 80% ar gyfer porc a 66% ar gyfer byrgyrs.

Dyweddodd y mwyafrif y byddant yn ailgynhesu bwyd mwy nag unwaith (92%), yn unol ag arferion **ailgynhesu** a argymhellir. Nododd 8% o ymatebwyr y byddant yn ailgynhesu bwyd ddwywaith neu fwy. Roedd y gyfran hon yn uwch na'r cylchoedd blaenorol.

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, er nid oedd 17% yn gwybod beth oedd watedd eu micro-don.

Pan holwyd ymatebwyr beth ddylai tymheredd tu mewn i'r oergell fod, dywedodd y rhan fwyaf (42%) y dylai fod rhwng 0 a 5°C (y tymheredd argymelledig). Roedd hyn yn uwch na'r gyfran yng Nghylch 1 (34%) ond yn is na'r gyfran yng Nghylchoedd 2 a 3 (58% a 52% yn y drefn honno). O'r ymatebwyr a oedd ag oergell, dywedodd bron i hanner (47%) eu bod nhw neu rywun arall yn gwirio'r tymheredd.

Dyweddodd 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 ar gyfer **oeri**. Roedd y gyfran hon yn uwch nag yng Nghylchoedd 2 a 3 (71% a 72% yn y drefn honno).

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).

Dyweddodd hanner (51%) yr ymatebwyr eu bod bob tro'n defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer gwahanol fwydydd, yn unol ag arferion a argymhellir i atal **croeshallogi**. Dywedodd

67% eu bod yn storio bwyd o'r fath ar silff waelod yr oergell, yn unol â'r arfer a argymhellir. Dywedodd yr un gyfran (67%) nad oeddent byth yn storio bwyd mewn tuniau agored yn yr oergell, yn unol ag arferion argymelledig yr ASB, gan fod tuniau yn gallu halogi'r bwyd.

Yng Nghylch 4, dywedodd mwy na hanner yr ymatebwyr (55%) nad oedden nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd a 52% nad oedden nhw byth yn golchi cig amrwd (ac eithrio cyw iâr), sy'n unol ag arferion a argymhellir gan yr ASB. Roedd y cyfrannau a nododd nad oeddent byth yn golchi cyw iâr a chig amrwd wedi cynyddu ers Cylch 3 (37% a 44% yn y drefn honno). O'i gymharu â chylchoedd blaenorol, dywedodd cyfran uwch o ymatebwyr nad ydynt byth yn golchi pysgod a bwyd môr: 31% o'i gymharu ag 13% yng Nghylchoedd 1 a 2 a 24% yng Nghylch 3.

Dywedodd bron i hanner (46%) yr ymatebwyr eu bod bob tro'n golchi ffrwythau sydd i'w bwyta'n amrwd. Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn golchi llysiâu a oedd i'w bwyta'n amrwd; dywedodd 59% eu bod bob tro'n gwneud hynny. Roedd ymatebwyr yng Nghylch 4 yn llai tebygol o olchi eu llysiâu bob tro nag mewn cylchoedd blaenorol.

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, a chafodd hyn ei nodi fel dangosydd gan 80% o ymatebwyr. Er bod hyn yn debyg i'r cyfrannau yng Nghylch 2 a Chylch 3, roedd yn uwch na'r gyfran yng Nghylch 1 (68%). Pan ofynnwyd pa label bwyd yw'r arwydd *gorau* o ddiogelwch bwyd, dewisodd 71% y dyddiad 'defnyddio erbyn' (o'i gymharu â 60%-68% yng Nghylchoedd 2 a 3).

Dywedodd 67% o ymatebwyr eu bod bob tro'n edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth brynu bwyd. 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 36% o ymatebwyr eu bod yn gweld labeli bwyd ar gynhyrchion bwyd yn anodd eu darllen oherwydd maint y print. Roedd y 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.

Dyweddod y rhan fwyaf (74%) o ymatebwyr y byddant yn bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd i'w goginio, yn unol ag arfer a argymhellir. Roedd hyn yn is na chylchoedd blaenorol (87% yng Nghylch 1 ac 81%-82% yng Nghylchoedd 2 a 3).

Roedd rhai o'r ffynonellau mwyaf cyffredin o ran cael gwybodaeth am arferion diogelwch bwyd a nodwyd yn cynnwys deunydd pecynnu (37%) a theulu a ffrindiau (35%). Dywedodd 24% eu bod yn defnyddio'r rhyngwyd. Dywedodd traean (30%) eu bod yn defnyddio rhaglenni bwyd a choginio ar y teledu.

Bwyta y tu allan i'r cartref

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 brechedanau, safleoedd bwyd brys, ffreuturau, gwestai, stondinau yn ogystal â bwyd tecawê. Roedd bron i'r holl ymatebwyr (97%) yn bwyta allan, gyda thraean (33%) yn gwneud hynny unwaith neu ddwywaith yr wythnos.

Roedd ymatebwyr yn defnyddio eu profiadau eu hunain mewn sefydliadau gan amlaf (65%) wrth benderfynu ble i fwyta allan. Roedd ymatebwyr hefyd yn ystyried argymhellion 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. Cyfeiriodd hanner yr ymatebwyr at sgôr hylendid dda (51%).

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.

Dyweddod y mwyafrif o ymatebwyr (89%) eu bod wedi gweld sticer y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB), cynnydd o 76% yng Nghylch 3 a 43% yng Nghylch 2.

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 delweddau, o'i gymharu â 62% o ymatebwyr 75 oed a hŷn.

Gwenwyn bwyd

Ar y cyfan, dywedodd 39% o ymatebwyr eu bod wedi profi gwenwyn bwyd. Roedd dynion (42%) yn fwy tebygol o roi gwybod eu bod wedi cael gwenwyn bwyd, o'i gymharu â 36% o fenywod. Roedd ymatebwyr yng Nghylch 4 yn fwy tebygol na'r rheiny yng Nghylch 3, ond yn debyg i Gylch 2, o nodi nad oeddent wedi cymryd unrhyw gamau gweithredu ar ôl cael gwenwyn bwyd (48% o'i gymharu â 30% yng Nghylch 3 a 47% yng Nghylch 2). Mewn achosion lle cymerwyd camau gweithredu, 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%).

Cytunodd bron i dri chwarter yr ymatebwyr (72%) â'r datganiad eu bod yn annhebygol o 'gael gwenwyn bwyd gan fwyd sydd wedi'i baratoi yn fy nghartref'. 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).

Cynhyrchu bwyd a'r system fwyd

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. 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%) o ymatebwyr 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.

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. 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. 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 dymreddau uchel neu drwy fygu bwyd). Roedd oddeutu un rhan o bump o'r ymatebwyr (19%-22%) yn teimlo'n wybodus am un o'r ddau bwnc hyn.

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.

Roedd bron i hanner (45%) yr ymatebwyr yn cytuno 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 â'r datganiad 'i gynhyrchu mwy o fwyd, mae gofyn i ni yn y Deyrnas Unedig ddefnyddio fwy ar dechnoleg wrth gynhyrchu bwyd'.

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% yn cytuno a 42% yn anghytuno.

Tra bo 37% o ymatebwyr yn cytuno 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. Cytunodd mwy na hanner yr ymatebwyr (59%) lle bo'n bosibl, ei bod yn well ganddynt brynu bwyd sydd wedi'i gynhyrchu ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon, eu bod yn ymddiried mwy yn ansawdd y bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon o'i gymharu â bwyd a fewnforir o dramor (54%), ac y byddant yn barod i dalu mwy am fwyd a diod a gynhyrchir ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon (50%). Ar y cyfan, cytunodd 90% o ymatebwyr gyda'r datganiad ei bod yn bwysig cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd Prydain a ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon.

Roedd peth pryder bod bwyd a gynhrychir ym Mhrydain/y Deyrnas Unedig ac Iwerddon yn dueddol o fod yn ddrytach na'r bwyd a fewnforir o dramor: roedd 46% o ymatebwyr yn cytuno â'r datganiad hwn.

