

.....

AROLWG BWYD A CHI

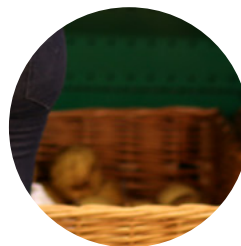
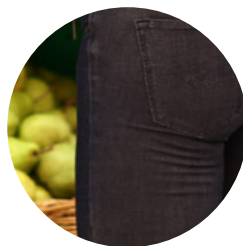
.....

.....

CYLCH 5

.....

Dadansoddiad Eilaidd:
Y Dirwedd Fwyd yng
Nghymru



Awduron:

Amelia Benson, Joe Crowley, Clare Littleford, Karen Windle
NatCen Social Research

Alizon Draper
University of Westminster

Dyddiad: Hydref 2019

Wedi'i baratoi ar gyfer: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Cynnwys

.....

PRIF GANFYDDIADAU **5**

.....

Mynediad at y cyflenwad bwyd (food security)	6
Diogelwch bwyd	6
Ymddiriedaeth yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a'r gadwyn cyflenwi bwyd	7
Gorsensitifrwydd i fwyd a deiet	8

.....

CYFLWYNIAD **9**

.....

Y cyd-destun polisi	10
Mynediad at y cyflenwad bwyd yng Nghymru	10
Arferion diogelwch bwyd	12
Ymddiried mewn bwyd	12
Dewisiadau deietegol a gorsensitifrwydd i fwyd	13

.....

NODIADAU TECHNEGOL **14**

.....

Nodiadau i destun a thablau	15
-----------------------------	----

.....

MYNEDIAD AT Y CYFLENWAD BWYD **16**

.....

Pa mor gyffredin yw cyflenwad bwyd ansicr yng Nghymru o'i gymharu â Lloegr a Gogledd Iwerddon	17
Proffil unigolion mewn cartrefi sydd â chyflenwad bwyd ansicr, ymylol a diogel	18
Sgoriau ansawdd bywyd a statws mynediad at y cyflenwad bwyd	19

.....

ARFERION BWYD ANNIOGEL A DIOGEL **22**

.....

Sgoriau Mynegai Arfer a Argymhellir yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon	23
--	----

Sgoriau Mynegai Arfer a Argymhellir a nodweddion demograffig	23
Gwahaniaethau mewn arferion diogelwch bwyd rhwng pobl â chyflenwad bwyd sicr ac ansicr	25

YMDDIRIED 26

Mesur ymddiriedaeth	27
Ymddiriedaeth yn yr ASB	27
Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd	28
Y berthynas rhwng ymddiriedaeth yn yr ASB ac ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd	31

DEWISIADAU DEIETEGOL A GORSENSITIFRWYDD I FWYD 32

Gorsensitifrwydd i Fwyd	33
Nifer, diagnosis a nodweddion yr ymatebwyr hynny yng Nghymru sydd â gorsensitifrwydd i fwyd	34
Nifer yr ymatebwyr sy'n dilyn deiet llysieuol a figan yng Nghymru	36

TRAFODAETH 38

Cyflwyniad	39
Mynediad at gyflenwad bwyd (food security)	39
Diogelwch bwyd	40
Ymddiriedaeth mewn bwyd ac yn yr ASB	41
Gorsensitifrwydd i fwyd	42
Goblygiadau polisi ac ymchwil pellach	43

ATODIAD A: ATODIAD TECHNEGOL 44

ATODIAD B: TABLAU ATEGOL 48

.....

PRIF

GANFYDDIADAU

.....

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg o bedwar maes allweddol ar gyfer polisi bwyd Cymru: mynediad at y cyflenwad bwyd; diogelwch bwyd; gorsensitifrwydd i fwyd; ac ymddiriedaeth yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a chadwyni cyflenwi bwyd. Cyflwynir canfyddiadau allweddol ym mhob un o'r adrannau hyn isod. Oni nodir yn wahanol, mae'r holl ganfyddiadau'n cyfeirio at ymatebwyr yng Nghymru, ac mae'r holl gymariaethau a wneir ag ymatebwyr yn Lloegr a Gogledd Iwerddon yn ystadegol arwyddocaol.¹

.....

Mynediad at y cyflenwad bwyd (food security)

- Dywedodd 10% o ymatebwyr yng Nghymru eu bod wedi profi cyflenwad bwyd ansicr (10% cyflenwad ymylol, 80% cyflenwad sicr), sy'n gyson â'r lefelau a nodwyd yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon.
- Ymhlith yr ymatebwyr yng Nghymru, nododd 3% eu bod yn aml yn poeni am redeg allan o fwyd cyn bod ganddynt arian i brynu mwy, 2% eu bod yn aml yn rhedeg allan o fwyd, a 3% nad oeddent yn aml yn gallu fforddio prydau cytbwys. Roedd y canfyddiadau hyn yn debyg yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon.
- Roedd ymatebwyr mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr fwyaf tebygol o fod yn ifanc (18% o bobl 16-34 oed), mewn cartrefi â phlant (23% o gartrefi â phlant o dan 16 oed) a chydag incwm is (22% o gartrefi ag incwm is na £20,799).
- Ni fu unrhyw newidiadau sylweddol i lefelau cyflenwad bwyd sicr neu ansicr ers Cylch 4 (2016), er bod mynediad ymylol at y cyflenwad bwyd wedi gostwng o 17% yn 2016 i 10% yn 2018.
- Mae cyflenwad bwyd ansicr yn cael effaith glir ar les. Mae'r rhai mewn cartrefi sydd â chyflenwad bwyd ansicr yn llai tebygol

o fod â boddhad uchel neu uchel iawn mewn bywyd (64%), nhw oedd y lleiaf tebygol o roi sgôr uchel neu uchel iawn pan ofynnwyd a oeddent yn teimlo bod eu bywydau'n werth chweil (64%), nhw oedd y lleiaf tebygol o nodi lefelau uchel neu uchel iawn o hapusrwydd (61%), a nhw oedd y lleiaf tebygol o adrodd lefelau isel neu isel iawn o orbryder (45%).

Diogelwch bwyd

- Mae Bwyd a Chi yn cynnwys mesur cyfansawdd o wybodaeth ac ymddygiadau hylendid bwyd yn y cartref o'r enw'r Mynegai Arfer a Argymhellir (IRP). Mae sgôr IRP uwch yn dangos mwy o ymddygiadau sy'n unol ag arferion diogelwch bwyd a argymhellir.²
- 69 oedd sgôr IRP cyfartalog yr ymatebwyr yng Nghymru, ychydig yn is na Gogledd Iwerddon (72) ond yn uwch nag yn Lloegr (67).
- Mae'r sgôr IRP cyfartalog yng Nghymru wedi aros yn debyg i'r cylch blaenorol a gynhaliwyd yn 2016 (69 hefyd).
- Roedd gan gartrefi ag incwm o £41,600 neu fwy sgôr IRP cyfartalog is (66) na chartrefi incwm is (69-72).
- Roedd pobl 35-64 oed yn fwy tebygol o sgorio rhwng 81 a 100 ar yr IRP (allan

1 Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Adran 2, Nodiadau Technegol.

2 Gweler Atodiad A am ddiffiniad estynedig o'r Mynegai Arfer a Argymhellir (IRP).

o 100) na phobl iau neu hŷn. Sgoriodd ychydig dros chwarter (27%) o bobl 35-64 oed 81-100, o'i gymharu â 10% o bobl ifanc 16-34 oed ac 20% o bobl 65 oed neu hŷn.

- Roedd gan fenywod sgôr IRP cyfartalog uwch (72) o'i gymharu â dynion (65).
- Roedd gan gartrefi un person sgôr IRP cyfartalog is (64) na chartrefi dau berson (69), cartrefi tri pherson (68) a chartrefi â phedwar o bobl neu fwy (71).

Ymddiriedaeth yn yr ASB a'r gadwyn cyflenwi bwyd

- Roedd Cylch 5 Bwyd a Chi yn cynnwys modiwl ar ymddiriedaeth a oedd yn holi cyfres o gwestiynau i ymatebwyr am eu hymddiriedaeth mewn bwyd a'r ASB. Defnyddiwyd y cwestiynau hyn i ddatblygu dau fesur cyfansawdd o (i) ymddiriedaeth yn yr ASB a (ii) ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd a oedd yn grwpio pobl â oedd yn ymddiried i lefelau uchel, canolig ac isel.
- Wrth archwilio lefelau ymddiriedaeth yn yr ASB gan ymatebwyr yng Nghymru, nododd 40% eu bod yn ymddiried i raddau uchel, 33% i raddau canolig a 27% i raddau isel.
- Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol o ymddiried i raddau uchel yn yr ASB (40%) na'r rhai yn Lloegr (32%) ond yn llai tebygol na'r ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon (47%).
- Roedd ymatebwyr yng Nghymru wedi'u rhannu bron yn gyfartal rhwng ymddiried i lefel uchel (35%) ac ymddiried i lefel isel (37%) yn y gadwyn cyflenwi bwyd, gyda 28% yn nodi eu bod yn ymddiried i lefel ganolig.
- Roedd cyfran debyg o ymatebwyr yng Nghymru (37%) yn ymddiried i lefel isel yn y gadwyn cyflenwi bwyd o'i gymharu â Lloegr (38%), tra mai ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon oedd lleiaf tebygol o ymddiried i lefel isel yn y gadwyn cyflenwi bwyd (28%).
- Ar y cyfan, roedd ymatebwyr iau (16-34 oed) yn fwy tebygol o ymddiried i lefel isel yn yr ASB a'r gadwyn cyflenwi bwyd nag ymatebwyr hŷn. Nododd hanner (49%) y bobl ifanc 16-34 oed eu bod yn ymddiried i lefel isel yn y gadwyn cyflenwi bwyd o'i gymharu â 35% o bobl 35-64 oed a 28% o bobl 65 oed neu hŷn. Yn yr un modd, roedd bron i hanner yr ymatebwyr iau (16-34 oed) yn ymddiried i lefel isel yn yr ASB, o'i gymharu â 21% o'r ymatebwyr 65 oed neu hŷn.
- Wrth edrych ar y cwestiynau unigol sy'n ffurfio'r mesur cyfansawdd o ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd, roedd 59% o ymatebwyr yng Nghymru yn siŵr iawn neu'n eithaf siŵr bod bwyd o Brydain wedi'i baratoi i'r safon uchaf a 53% bod yr holl ganllawiau wedi'u dilyn wrth ei gynhyrchu. Roedd mwyafrif helaeth yr ymatebwyr (85%) yn siŵr iawn neu'n eithaf siŵr bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel.
- Roedd ymatebwyr mewn gwaith (21%) bron ddwywaith yn fwy tebygol na'r rhai allan o waith (12%) i fod yn siŵr iawn neu'n eithaf siŵr bod bwyd o'r tu allan i Brydain wedi'i baratoi i'r safon uchaf.
- Roedd ymatebwyr heb blant o dan 16 oed yn y cartref yn fwy tebygol (88%) na'r rhai â phlant o dan 16 oed (78%) o gredu bod bwydydd a brynir ym Mhrydain yn ddiogel i'w bwyta.
- Roedd y rhai ag incwm cartref uwch (£41,600 ac uwch, 94%) yn fwy tebygol na'r rheiny gydag incwm cartref is (hyd at £20,799, 78%) o fod yn siŵr iawn neu'n eithaf siŵr bod bwydydd a brynir ym Mhrydain yn ddiogel i'w bwyta.

Gorsensitifrwydd i fwyd a deiet

- Roedd ymatebwyr yng Nghymru (9%) yn llai tebygol nag ymatebwyr yn Lloegr (11%) ond yn fwy tebygol nag ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon (5%) o nodi eu bod yn figan, yn llysieuol neu'n rhannol llysieuol.
- Yng Nghymru, nododd 4% o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd bwyd; 8% fod ganddynt anoddefiad bwyd; a 6% adwaith niweidiol 'arall'. Yn gyffredinol, dywedodd 83% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi cael unrhyw adwaith niweidiol i fwyd.
- Wrth gymharu alergeddau bwyd yr adroddwyd amdanynt yng Nghymru (4%) ledled y DU, ymatebwyr yn Lloegr oedd fwyaf tebygol o nodi alergedd bwyd (5%), gyda llai yng Ngogledd Iwerddon (2%). Er bod cyfrannau tebyg o ymatebwyr yng

Nghymru (8%) a Gogledd Iwerddon (9%) wedi nodi anoddefiadau bwyd, nododd nifer fwy o unigolion yn Lloegr eu bod yn byw gyda chyflyrau o'r fath (11%).

- Roedd menywod yng Nghymru (20%) yn fwy tebygol o nodi adwaith andwyol i fwyd, o'i gymharu â dynion (13%).
- Roedd yr ymatebwyr ag iechedd gwael (11%) yng Nghymru fwy na dwywaith yn fwy tebygol na'r rhai ag iechedd da (4%) neu weddol (4%) i nodi bod ganddynt alergedd bwyd (8%).
- Ymatebwyr ag incwm cartref uwch (£41,600 neu uwch) oedd y lleiaf tebygol (10%) o nodi adwaith i alergeddau neu anoddefiadau bwyd, o'i gymharu ag ymatebwyr ag incwm cartref rhwng £20,800- £41,599 (22%) neu is na £20,799 (18%).



.....

CYFLWYNIAD

.....

Y cyd-destun polisi

Mae ystod o ddogfennau gan Lywodraeth Cymru yn nodi bod cynhyrchu, dosbarthu a bwyta bwyd yn bryder sylfaenol i bolisi cyhoeddus yng Nghymru.^{3 4 5} Mae nifer o faterion penodol wedi'u nodi. Mae'r rhain yn cynnwys ffermio a datblygu gwledig, hyrwyddo cynaliadwyedd a gwynnwrth gynhyrchu bwyd, yn ogystal â chynnal ac ehangu marchnadoedd allforio. Mae ffocws cryf hefyd ar reoli a lliniaru anghydraddoldebau. Er enghraifft, mae mynediad at y cyflenwad bwyd wedi bod yn ffocws ac yn cael ei gydnabod fel rhywbeth sy'n ganolog i iechyd, tlodi ac agendâu datblygu cymunedau. Yn ogystal, mae bwyta bwyd ac iechyd yn cael sylw, yn arbennig mewn perthynas â gordewdra, tlodi plant a lefelau isel o fwyta ffrwythau a llysiau yng Nghymru. Yn olaf, mae diogelwch a safonau bwyd yn cael eu hystyried yn faes polisi hanfodol. Mae strategaeth fwyd gyfredol Bwyd i Gymru, Bwyd o Gymru 2010-2020 yn hyrwyddo dull integredig o fynd i'r afael â'r materion hyn.

Mae Ymadael â'r Undeb Ewropeaidd (UE) yn peri heriau sylweddol o ran cyflawni'r nodau polisi hyn. I ddefnyddwyr, gall nifer o bethau effeithio'n uniongyrchol ar y ffactorau sy'n penderfynu ar iechyd, gan gynnwys cyflenwad a chost bwydydd ac, yn anuniongyrchol ar les a bywoliaeth.⁶

Mae'r rhai sy'n byw ar incwm isel a/neu'r rhai sy'n ddi-waith yn arbennig o agored i'r effeithiau negyddol hyn. Yn ogystal ag effeithiau uniongyrchol ar fynediad at y cyflenwad bwyd, gall ymadael â'r UE hefyd effeithio'n andwyol ar safonau bwyd, diogelwch a labelu a sut mae'r rhain yn cael eu rheoleiddio.⁷

Mynediad at y cyflenwad bwyd yng Nghymru

Mae cyflenwad bwyd sicr yn bodoli pan fo gan bawb, ar bob adeg "fynediad ffisegol ac economaidd at fwyd digonol, diogel a maethlon sy'n bodloni eu hanghenion deietegol a'u dewisiadau bwyd ar gyfer byw bywyd actif ac iach".⁸ I'r gwrthwyneb, diffinnir cyflenwad bwyd ansicr (food insecurity) fel "argaeledd cyfyngedig neu ansicr o fwydydd diogel a digonol o ran maeth neu ansicrwydd o ran gallu i gaffael bwydydd derbynol mewn ffyrdd cymdeithasol dderbynol (er enghraifft heb orfod troi at gyflenwadau bwyd brys, chwilio am sborion, dwyn neu strategaethau ymdopi eraill)".⁹ Dangosodd data o Gylch 5 o Bwyd a Chi (2018) fod 80% o ymatebwyr yng Nghymru ar y cyfan yn byw mewn cartrefi â chyflenwad bwyd sicr, 10% mewn cartrefi â chyflenwad ymylol a 10% mewn cartrefi â chyflenwad ansicr neu ansicr iawn.¹⁰ Er bod canran y cartrefi sydd â chyflenwad bwyd

-
- 3 Gwasanaeth Ymchwil, Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2016). *Materion allweddol i'r Pumed Cynulliad*. Llyfrgell Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Caerdydd.
 - 4 Gwasanaeth Ymchwil, Cynulliad Cenedlaethol Cymru (2013). *Mynediad at y cyflenwad bwyd Llyfrgell Cynulliad Cenedlaethol Cymru*. Caerdydd.
 - 5 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2010). *Bwyd i Gymru, Bwyd o Gymru 2010/2020*. WAG10-10583. Llywodraeth Cynulliad Cymru, Caerdydd.
 - 6 Edmonds, N. (2019). *Syntheseiddio tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg i hyrwyddo a diogelu iechyd a lles mewn cyfnod ansicr: asesiad effaith iechyd o Brexit yng Nghymru*. Iechyd Cyhoeddus Cymru.
 - 7 Lang, T, et al (2018). *Feeding Britain: food security after Brexit*. Food Research Collaboration Food Brexit Briefing. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://foodresearch.org.uk/publications/feeding-britain-food-security-after-brexit/>.
 - 8 Yn deillio o ganllawiau: FAO (1996). *Rome Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action*. Uwchgynhadledd Bwyd y Byd 13-17 Tachwedd 1996. Rhufain.
 - 9 Taylor, A. a Loopstra, R. (2016) *Too Poor to Eat: Food insecurity in the UK*. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2016/07/FoodInsecurityBriefing-May-2016-FINAL.pdf>.
 - 10 NatCen (2019). *Arolwg Cylch 5 'Bwyd a Chi': Adroddiad Cymru*. NatCen, Llundain ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

ymylol wedi gostwng yn sylweddol ers 2016 (17%), ni fu unrhyw newid yng nghyfran yr ymatebwyr sy'n byw mewn cartrefi â chyflenwad bwyd anniogel (9%) na chartrefi gyda chyflenwad bwyd diogel iawn (74%).¹¹ Yn y ddau gylch, roedd lefelau ansicrwydd bwyd yn amrywio yn ôl oedran (uwch ymhlith ymatebwyr 16-34 oed), presenoldeb plant (uwch mewn cartrefi â phlant) ac incwm (gydag aelwydydd incwm isel yn nodi lefelau uwch o ansicrwydd bwyd).

Mae'n anodd nodi tueddiadau tymor hwy gan mai dim ond yng Nghylch 4 arolwg Bwyd a Chi (2016) y cafodd y modiwl mynediad at y cyflenwad bwyd ei gynnwys gyntaf. Fodd bynnag, mae canfyddiadau Ymddiriedolaeth Trussell yn dangos cynnydd tymor hir yn y defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru, (fel mewn rhanbarthau eraill), gyda nifer y parseli bwyd brys a ddosberthir i oedolion a phlant yn codi o 79,049 ym mlwyddyn ariannol 2013-14¹² i 113,373 yn 2018-19.¹³ Mae'r rhesymau a nodwyd dros y cynnydd hwn yn cynnwys effaith mesurau cyni (austerity) a diwygiadau lles, yn ogystal â chostau byw cynyddol.¹⁴

Mae ffactorau sy'n achosi cyflenwad bwyd ansicr yn gymhleth, fodd bynnag, mae'r llenyddiaeth academiaidd yn awgrymu bod tlodi yn ffactor sy'n cyfrannu'n sylweddol.¹⁵

Er bod cyfraddau tlodi yng Nghymru wedi gostwng o 27% ym 1994/1997 i 24% yn 2015/2018, mae'r gyfradd dlodi yng Nghymru yn parhau i fod yn uwch nag yn Lloegr (22% yn 2015/2018), yr Alban (20% yn 2015/2018) a Gogledd Iwerddon (18% yn 2015/2018).¹⁶ Mae cyfran yr unigolion sy'n byw mewn cartrefi â llai na 60% o incwm canolrifol wedi gostwng o 22% ym 1994/1995 i 19% yn 2017/2018, lefel y gellir ei chymharu â'r Gogledd Orllewin, y Gogledd Ddwyrain a Gorllewin Canolbarth Lloegr, ond yn uwch na'r rhanbarthau eraill. Mae cartrefi incwm isel yn gwario cyfran uwch o gyllideb eu cartrefi ar fwyd ac mae hyn yn eu gwneud yn arbennig o sensitif i unrhyw gynnydd ym mhris bwyd.¹⁷ Mae'r data diweddaraf o Arolwg Bwyd Teulu 2016/17 yn dangos bod cartrefi yn yr 20% isaf o incwm cyfwerthedd wedi gwario 14.3% o gyllideb y cartref ar fwyd o'i gymharu â chyfartaledd o 10.5%.¹⁸ Mae'r data hwn hefyd yn dangos nifer o ymatebion i'r cynnydd ym mhris bwyd o 2014 i 2017. Mae cartrefi yn y dengradd incwm isaf yn gwario llai ar fwydydd penodol (prynu llai o gig eidion, cig oen, pysgod, te, coffi a diodydd poeth, a thatws), yn ogystal â dewis opsiynau rhatach (e.e. symud o brynu cynhyrchion buarth (free range) i gig ac wyau a gaiff eu ffermio'n fwy dwys neu, o 'enw brand' i gynhyrchion

11 NatCen (2017). *Arolwg Cylch 4 Bwyd a Chi: Adroddiad Cymru*. NatCen, Llundain ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

12 The Trussell Trust (2019). *End of year stats: 2013 - 2014*. The Trussell Trust, Wiltshire. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.trusselltrust.org/news-and-blog/latest-stats/end-year-stats/#fy-2013-2014>.

13 The Trussell Trust (2019). *End of year stats: 2018 - 2019*. The Trussell Trust, Wiltshire. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.trusselltrust.org/news-and-blog/latest-stats/end-year-stats/#fy-2018-2019>.

14 Lambie-Mumford, H.; Green, M.A. (2017). *Austerity, welfare reform and the rising use of food banks by children in Lloegr and Cymru*. 49.3: 273-279.

15 Dowler, E.; Turner, S.; Dobson, D. (2001). *Poverty Bites: Food, Health and Poor Families*. Grŵp Gweithredu Tlodi Plant, Llundain.

16 Mae cyfraddau tlodi yn cael eu mesur fel cyfartaleddau tair blynedd cartrefi sy'n byw gydag incwm is na'r cyfartaledd. Joseph Rowntree Foundation (2018). *Poverty levels and trends in England, Wales, Scotland and Northern Ireland*. Joseph Rowntree Foundation, Llundain. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.jrf.org.uk/data/poverty-levels-and-trends-Lloegr-Cymru-scotland-and-northern-ireland>.

17 Fel y gwelwyd yn wreiddiol yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg gan yr ystadegydd o'r Almaen, Engels, mae cyfran gwariant cartrefi a gaiff ei wario ar fwyd yn amrywio gydag incwm cartrefi fel bod cyfraniad y gyllideb fwyd yn cynyddu wrth i incwm ostwng, hyd yn oed os yw gwariant gwirioneddol yn disgyn. Mae'r ystadegyn hwn wedi'i ddefnyddio fel dangosydd lles a lefelau tlodi yn y cartref.

18 DEFRA (2018). *Family Food 2016/17: Expenditure*. DEFRA, UK. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.gov.uk/government/publications/family-food-201617/expenditure>.

archfarchnad). Mae astudiaethau eraill wedi dangos bod cynnydd mewn prisiau bwyd yn gysylltiedig â gostyngiad yng ngwerth maethol cymeriant deietegol, cynnydd mewn gordewdra a chyflyrau iechyd presennol sy'n gwaethygu.^{19 20} Yn yr un modd, mae astudiaethau yng Ngogledd America wedi dangos bod cyflenwad bwyd ansicr yn gysylltiedig â lefelau isel o les a straen,²¹ yn ogystal â rheolaeth wael ar ddiabetes.²²

Arferion diogelwch bwyd

Ychydig sy'n hysbys am effaith ansicrwydd bwyd ar agweddau eraill ar fwya bwyd, gan gynnwys arferion diogelwch bwyd. Canfu dadansoddiad blaenorol o ddata cylchoedd 1-3 Bwyd a Chi a archwiliodd effaith cyni a newidiadau mewn fforddiadwyedd bwyd fod mwy o gartrefi yn y cwintel (quintile) incwm isaf wedi nodi eu bod yn bwyta bwyd dros ben ar ôl mwy na deuddydd (yn groes i gyngor yr ASB) ac osgoi gwastraff bwyd (er nad oedd hyn yn ystadegol arwyddocaol).²³ Hefyd, canfu astudiaeth ansoddol yn y DU o arferion bwyd teulu yng nghyd-destun prisiau bwyd cynyddol, yn ogystal â dewis opsiynau rhatach a "siopa o gwmpas", nododd llawer o rieni hefyd eu bod yn taflu llai o fwyd ac yn bwyta mwy o fwyd dros ben.²⁴ Mae graddau'r ymddygiadau hyn a ph'un a yw cartrefi sy'n dioddef o ansicrwydd bwyd yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn

arferion "mwy peryglus" yn aneglur. Fodd bynnag, canfu dadansoddiad o ddata gwyliadwriaeth cenedlaethol ar listeriosis yn Lloegr fod nifer yr achosion ar eu huchaf yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig, gan awgrymu y gallai ansicrwydd bwyd sbarduno cynnydd mewn clefyd a gludir gan fwyd.²⁵ Canfu dadansoddiad blaenorol o ddata Cylchoedd 1-3 data Bwyd a Chi fod yr ymatebwyr hynny a nododd lefelau isel o foddhad gyda'u bywyd neu fod bywyd yn werth chweil yn llawer llai tebygol o adrodd ar arferion bwyd yn unol ag argymhellion yr ASB.²⁶

Ymddiried mewn bwyd

Mae ymddiriedaeth yn ffenomenon cymhleth iawn ac mae'n gweithredu ar sawl lefel, o'r gymdeithas i'r unigolyn. Gall ymddiriedaeth ein helpu i gyflawni tasgau bob dydd, gan gynnwys siopa a bwyta allan, trwy gynnig llwybrau cyflym i ddefnyddwyr wrth wneud penderfyniadau am brynu bwyd a/neu ble i fwyta allan. Canfu canfyddiadau o weithdai a gynhaliwyd gan yr ASB yn 2017, er enghraifft, fod cysyniadau o 'ymddiriedaeth' yn golygu y gall defnyddwyr osgoi cynnal asesiadau risg cymhleth wrth wneud penderfyniadau bob dydd, gan ddibynnu yn hytrach ar 'ymddiriedaeth' neu 'reddf' i dderbyn neu wrthod penderfyniadau, gan gynnwys ble i brynu a bwyta bwyd.²⁷ Ar

-
- 19 Lake, I. et al. (2012). Climate Change and Food Security: Health Impacts in Developed Countries. *Environmental Health Perspectives*, 120(11): 1520-1526.
- 20 Tarasuk, V.S. (2001). Household Food Insecurity with Hunger Is Associated with Women's Food Intakes, Health and Household Circumstances. *The Journal of Nutrition*, 131(10): 2670-2676.
- 21 Knowles, M. et al. (2016). "Do you wanna breathe or eat?": parent perspectives in child health consequences of food insecurity, trade-offs, and toxic stress. *Maternal and Child Health*, 20: 25-32.
- 22 Heerman, WJ et al. (2016). *Food insecurity is associated with diabetes self-care behaviours and glycaemic control*. *Meddygaeth Diabetig*, 33: 844-850.
- 23 Roberts, C. et al. (2016). *Food affordability and safety. Paper 4 Food and You Waves 1-3 Secondary Analysis*. NatCen, Llundain.
- 24 O'Connell, R., a Brannen, J. (2016). *Food, Families and Work*. Bloomsbury, Llundain.
- 25 Gillespie, I.A. et al. 2010 Human listeriosis in England, 2001-2007: an association with neighbourhood deprivation. *Euro Surveillance*: 15 7-16.
- 26 Roberts, C. et al. (2016). *Wellbeing and food safety. Paper 2 Food and You Waves 1-3 Secondary Analysis*. NatCen Social Research, Llundain.
- 27 Community Research (2017). *Trust in a changing world: deliberative forums research for FSA*. Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB).

gyfer sefydliadau, fel yr ASB, mae hefyd yn hanfodol bod ymddiriedaeth ynddynt i sicrhau cyfreithlondeb a diogelwch y cyhoedd, fel ffynhonnell wybodaeth, yn ogystal â hyder mewn unrhyw allu i reoleiddio diogelwch y system cyflenwi bwyd. Mae lefelau ymddiriedaeth cyffredinol ymhlith poblogaeth y DU yn uchel, gydag ymddiriedaeth mewn pobl eraill ar ei uchaf mewn 20 mlynedd yn arolwg Agweddau Cymdeithasol Prydain 2018.²⁸ Fodd bynnag, mae rhai yn dadlau bod llawer o ddefnyddwyr yn bryderus am fwyd.²⁹ Un o nodau Llywodraeth Cymru yw cryfhau a 'chydlynu' cadwyni cyflenwi bwyd yng Nghymru.³⁰ O'r herwydd, mae'n bwysig deall lefelau ymddiriedaeth yn yr ASB a'i rôl o ran y gadwyn cyflenwi bwyd yng Nghymru.

Dewisiadau deietegol a gorsensitifrwydd i fwyd

Yng Nghylchoedd 4 a 5 (2016-2018) yr arolwg Bwyd a Chi, nododd 11% o ymatebwyr yng Nghymru fod ganddynt anoddefiad bwyd, 5% fod ganddynt alergedd bwyd a 5% arall eu bod yn cael adwaith niweidiol 'arall' i fwyd. Mae ymchwil wedi dangos bod gan y rhai sydd â gorsensitifrwydd i fwyd strategaethau rheoli risg cymhleth wrth siopa neu fwyta allan i sicrhau eu bod yn osgoi bwyta'r bwyd neu'r cyfansoddyn bwyd sy'n achosi symptomau niweidiol.^{31 32} Mae'r strategaethau hyn yn ymgorffori ystod o ffynonellau gwybodaeth, ysgrifenedig a llafar, yn ogystal â phrofiad personol. Nid oes unrhyw ymchwil gymharol o'r DU, ond mae astudiaethau o Ogledd America yn dangos y gall rheoli gorsensitifrwydd i fwyd gynyddu gwariant bwyd cartrefi oherwydd yr angen i brynu bwydydd arbennig,³³ ac y gall incwm isel wneud hyn yn anodd.³⁴

28 Phillips, D. et al. (gol.) (2018), *British Social Attitudes: The 35th Report*. NatGen Social Research, Llundain.

29 Jackson, P. (2015). *Anxious appetites: food and consumer cultures*. Bloomsbury Academic, Llundain.

30 Llywodraeth Cymru (2019). *Papur ymgynghori Ein huchelgais i ddatblygu'r sector bwyd a diod yng Nghymru ymhellach*. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://llyw.cymru/sites/default/files/consultations/2019-07/dogfen-ymgynghori-bwyd-a-diod.pdf>.

31 Barnett, J., et al. (2017). *The preferences of those with food allergies and/or intolerances when eating out* (FS305013). Adroddiad Terfynol. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/fs305013-final-report.pdf>.

32 Nettleton, S., et al. 2010. *Experiencing Food Allergy and Food Intolerance*. *Sociology*, 44(2): 289-305.

33 Gupta, R., et al. (2013). The Economic Impact of Childhood Food Allergy in the United States. *JAMA Pediatrics*, 167(11): 1026-1031.

34 Minaker, L.M., et al. (2015). Low income, high risk: the overlapping stigmas of food allergy and poverty. *Critical Public Health*, 25: 599-614.

.....

**NODIADAU
TECHNEGOL**

.....

Nodiadau i destun a thablau

1. Gellir gweld y tablau sy'n cyd-fynd â phob pennod yn yr adroddiad hwn yn yr atodiadau. Mae testunau'r bennod yn cynnwys cyfeiriadau at y tablau perthnasol.
2. Mae'r data a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad wedi'i bwysoli. Dangosir meintiau samplau wedi'u pwysoli a heb eu pwysoli ar waelod pob tabl.
3. Aethpwyd ati i bwysoli'r data er mwyn cywiro'r tebygolrwydd is o ddewis oedolion 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.
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 adroddir amdanynt. 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. Mae'r term 'sylweddol' yn cyfeirio at arwyddocâd ystadegol (ar y lefel 95%) ac ni fwriedir iddo awgrymu pwysigrwydd sylweddol.
5. Defnyddir y termau canlynol yn y tablau:
 - dim arsylwadau (gwerth o sero)
 - 0 gwerthoedd nad ydynt yn 0 ond sy'n llai na 0.5% ac felly wedi'u talgrynnu i 0.
 - [] caiff amcangyfrifon sy'n seiliedig ar 30 i 49 o achosion eu cyflwyno mewn cromfachau sgwâr.
 - * ni ddangosir amcangyfrifon yn seiliedig ar lai na 30 o achosion.
6. Oherwydd talgrynnu, efallai nad yw canrannau rhesi neu golofnau'n dod at 100% yn union. Ar gyfer cwestiynau lle gallai ymatebwyr roi mwy nag un ymateb, bydd y canrannau'n adio i fwy na 100%.
7. Mae 'gwerthoedd coll' yn digwydd am sawl rheswm, gan gynnwys ymatebwyr yn gwrthod ateb cwestiwn/adran neu anallu i wneud hynny, ac achosion lle nad yw'r cwestiwn yn berthnasol i'r ymatebwr.
8. Lle bo tabl yn cynnwys mwy nag un newidyn, efallai na fydd y sylfeini union yr un peth. Bydd tablau fel arfer yn dangos y sylfeini ar gyfer y newidyn cyntaf yn y tabl, ac ar gyfer unrhyw newidynnau eraill lle nad yw'r sylfeini o faint tebyg.
9. Mae rhagor o fanylion am gwestiynau a mesurau a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn i'w gweld yn Atodiad A, Atodiad Technegol.

.....

**MYNEDIAD AT
Y CYFLENWAD
BWYD (FOOD
SECURITY)**

.....

Mae'r ASB wedi gweithredu ystod o bolisiau a gweithdrefnau i ddiogelu buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd, cynhyrchu bwyd ac argaeledd. Prif flaenoriaethau'r ASB yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel, ei fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, a bod gan ddefnyddwyr fynediad at ddeiet fforddiadwy. Mae gwella dealltwriaeth o'r berthynas rhwng diogelwch bwyd a mynediad at y cyflenwad bwyd yn hanfodol i gyflawni'r nodau hyn yn effeithiol.

.....

Pa mor gyffredin yw cyflenwad bwyd ansicr yng Nghymru o'i gymharu â Lloegr a Gogledd Iwerddon

Mae cyflenwad bwyd sicr yn golygu bod gan bobl fynediad ymarferol at ddigon o fwyd maethlon a diogel i gynnal ffordd iach ac egnïol o fyw, yn ogystal â diwallu eu hanghenion a'u dewisiadau deietegol penodol. Cyflenwad bwyd ansicr yw lle mae gan bobl fynediad cyfyngedig neu annibynadwy at fwyd digonol.^{35 36} Mae mynediad at y cyflenwad bwyd yn arolwg Bwyd a Chi yn cael ei fesur gan ddefnyddio cyfres o gwestiynau a ddatblygwyd gan Wasanaeth Ymchwil Economaidd Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau.³⁷ Yna, cyfunir ymatebion cartrefi i'r rhain i roi sgôr sy'n categoreiddio i ba raddau mae eu cyflenwad bwyd yn sicr fel a ganlyn:

- Cyflenwad bwyd sicr iawn (sgôr = 0) Nid oedd gan yr aelwydydd hyn broblemau na phryder o ran cael digon o fwyd.
- Cyflenwad bwyd ymylol (sgôr = 1–2): Ar adegau, roedd yr aelwydydd hyn yn

profi problemau neu bryder ynghylch cael digon o fwyd, ond nid ansawdd, amrywiaeth a symiau eu bwyd yn disgyn yn sylweddol.

- Cyflenwad bwyd ansicr (sgôr = 3–5): Ni newidiodd yr aelwydydd hyn newid swm y bwyd na'u patrymau bwyta arferol yn sylweddol, ond fe wnaethant leihau ansawdd, amrywiaeth a dymunoldeb eu deiet.
- Cyflenwad bwyd ansicr iawn (sgôr = 6–10): Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, amharwyd ar batrymau bwyta a symiau bwyta un neu fwy o aelodau'r teulu oherwydd nad oedd ganddynt ddigon o arian nac adnoddau eraill i gael bwyd.³⁸

Oherwydd y nifer gymharol fach o achosion sydd â sgoriau cyflenwad bwyd ansicr ac ansicr iawn, dadansoddiwyd y sgoriau hyn gyda'i gilydd fel cyflenwad bwyd ansicr. Mae'r mesur hwn yn rhoi crynodeb o sut mae pobl yn ei wneud o ran mynediad at fwyd a phryderon am fwyd, a dyma'r prif fesur o fynediad at y cyflenwad bwyd a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn. Yn ogystal â chyflwyno canfyddiadau ar ba mor gyffredin yw cyflenwad bwyd ansicr

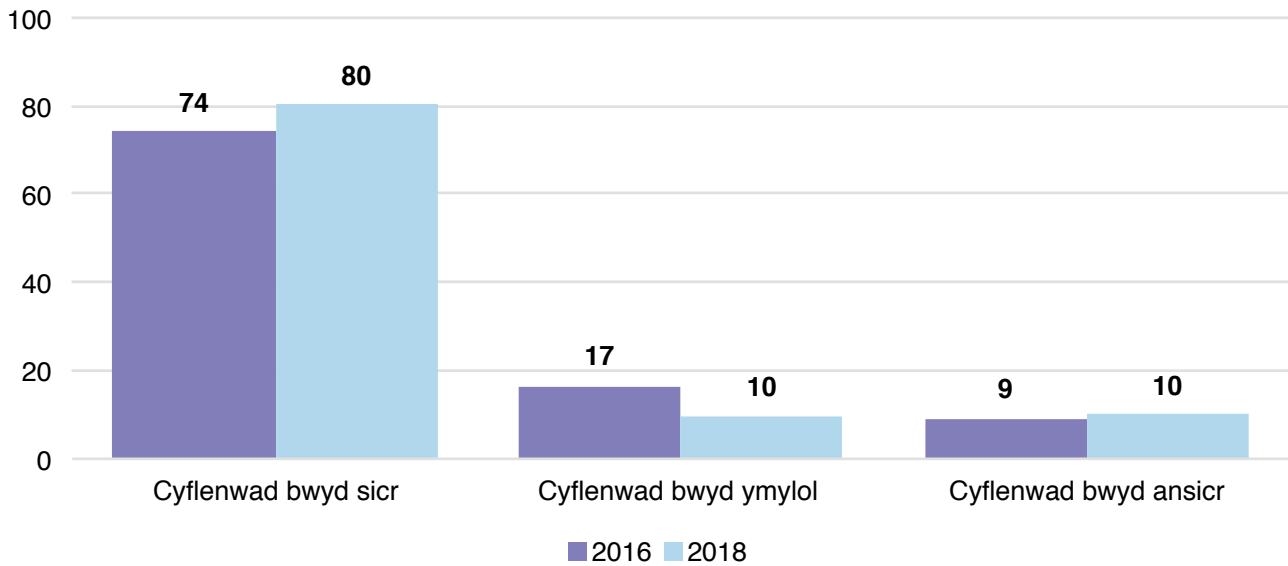
35 Yn deillio o ganllawiau: FAO (1996). *Rome Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action*. Uwchgynhadledd Bwyd y Byd 13-17 Tachwedd 1996. Rhufain.

36 Taylor, A. a Loopstra, R. (2016). *Too Poor to Eat: Food insecurity in the UK*. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2016/07/FoodInsecurityBriefing-May-2016-FINAL.pdf>.

37 Economic Research Service, USDA (2012). *US Household Food Security Survey Module: Three-Stage Design, With Screeners* [Ar-lein] Ar gael drwy: www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-us/survey-tools.aspx#adult.

38 Bates, B. et al. (2017). *The Food and You Survey: Wave 4: Combined report for England, Wales and Northern Ireland*. Asiantaeth Safonau Bwyd, y DU.

Ffigur 1: Mynediad at y cyflenwad bwyd yn ôl blwyddyn,% (Cymru)



yn ôl gwlad, mae'r adran hon hefyd yn canolbwyntio ar dri chwestiwn unigol ar ba mor aml y mae ymatebwyr (i) yn poeni am redeg allan o fwyd, (ii) wedi rhedeg allan o fwyd, a (iii) wedi methu â fforddio prydau bwyd cytbwys.

Gan edrych yn gyntaf ar fynediad at y cyflenwad bwyd yn gyffredinol, nododd 10% o ymatebwyr yng Nghymru eu bod wedi profi cyflenwad bwyd ansicr, 10% wedi profi cyflenwad ymylol a'r 80% arall wedi profi cyflenwad bwyd sicr. Roedd y rhain yn gyson â'r lefelau yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, lle nododd 10% ac 8% o bobl gyflenwad bwyd ansicr yn y drefn honno (Tabl 1). Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol rhwng lefelau cyflenwad bwyd sicr a chyflenwad bwyd ansicr rhwng Cylchoedd 4 a 5, er bod gwahaniaeth sylweddol yn y cyflenwad bwyd ymylol, a ostyngodd o 17% yn 2016 i 10% yn 2018 (Ffigur 1, Tabl 2).

Ymhlith ymatebwyr yng Nghymru, nododd 3% eu bod yn aml yn poeni am redeg allan o fwyd cyn bod ganddynt yr arian i brynu mwy, roedd 14% yn poeni weithiau ac nid

oedd yr 83% arall byth yn poeni (Tabl 3). Pan ofynnwyd iddynt am redeg allan o fwyd go iawn, nododd 2% fod hyn wedi digwydd yn aml, 10% ei fod wedi digwydd weithiau ac 87% nad oeddent erioed wedi gwneud hynny (Tabl 4). Yn olaf, nododd 3% o bobl eu bod yn aml wedi methu â fforddio prydau cytbwys, roedd 7% wedi methu weithiau ac roedd y 90% a oedd yn weddill yn gallu eu fforddio bob amser (Tabl 5). Nid oedd y gwahanol fesurau hyn o ansicrwydd bwyd yn sylweddol wahanol ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Proffil unigolion mewn cartrefi sydd â chyflenwad bwyd ansicr, ymylol a diogel

Er mwyn nodi pa grwpiau o bobl a oedd yn fwy tebygol o brofi cyflenwad bwyd ansicr, mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar y sgôr gyffredinol ar gyfer 'mynediad at y cyflenwad bwyd', sy'n crynhoi sawl agwedd ar y cyflenwad bwyd mewn un mesur. Yng Nghymru, ymatebwyr iau, cartrefi â phlant o dan 16 oed, a chartrefi yn y grŵp incwm aelwydydd isaf, oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod mewn cartrefi gyda chyflenwad bwyd

ansicr. Roedd gwahaniaethau hefyd yn ôl nifer y bobl yn y cartref, er nad oedd y rhain yn dangos patrwm cyson.

- Roedd **pobl iau** yn fwy tebygol o nodi eu bod mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr na grwpiau oedran eraill. Roedd bron i un rhan o bump (18%) o'r ymatebwyr yng Nghymru rhwng 16 a 34 oed mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr, o'i gymharu â 10% o bobl 35-64 oed a 2% o'r rheini sy'n 65 oed neu'n hŷn (Tabl 6).
- O edrych ar y gwahaniaethau yn ôl cyfansoddiad cartrefi, roedd 23% o **aelwydydd â phlant o dan 16 oed** mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr, o gymharu â dim ond 5% o'r rhai heb blant (Tabl 7). Roedd hyn yn wahanol i'r lefelau a welwyd yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, lle nododd 13% a 12% yn y drefn honno o aelwydydd â phlant o dan 16 oed fod ganddynt gyflenwad bwyd ansicr (Tabl 7).

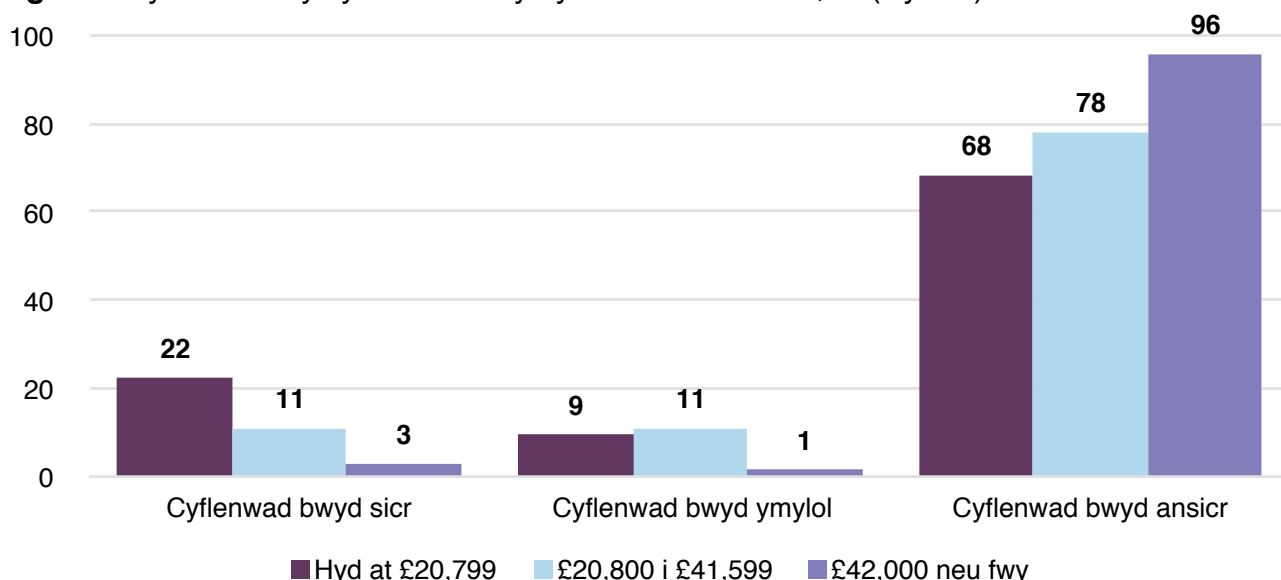
- Roedd cyflenwad bwyd ansicr fwyaf cyffredin ymhlith y **grŵp incwm isaf**, a nodwyd gan 22% o gartrefi gydag incwm hyd at £20,799 (Tabl 8, Ffigur 2).
- Roedd gwahaniaethau sylweddol mewn mynediad at y cyflenwad bwyd yn ôl **nifer y bobl yn y cartref**, er nad oedd patrwm clir (Tabl 9).

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn y mynediad at y cyflenwad bwyd yn ôl rhyw na statws gwaith.³⁹

Sgoriau ansawdd bywyd a statws mynediad at y cyflenwad bwyd

Mae mesurau ansawdd bywyd sy'n ceisio meintoli cysyniadau fel lles personol, yn cael eu defnyddio fwyfwy i werthuso effaith polisi ac i ddeall tueddiadau cymdeithasol, megis yr Arolwg Trosedd a Lles, Arolwg Cenedlaethol Cymru ac Arolwg Tai Lloegr.⁴⁰ Dangoswyd bod lefelau uwch o

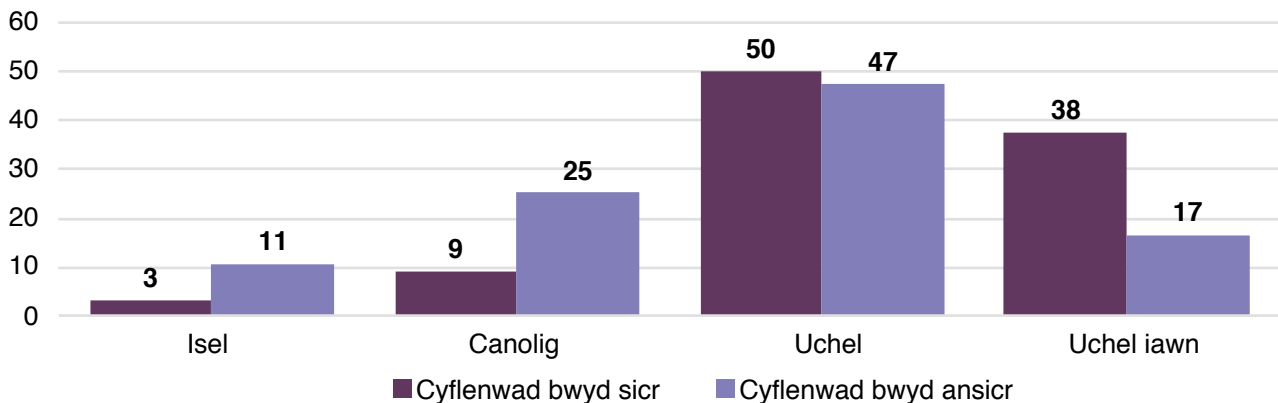
Ffigur 2: Mynediad at y cyflenwad bwyd yn ôl incwm cartref, % (Cymru)



³⁹ Oherwydd maint y sylfaen yng Nghymru, cafodd y rheiny a oedd yn ddi-waith, wedi ymddeol neu a oedd wedi ymateb 'Arall' pan ofynnwyd iddynt am eu cyflogaeth bresennol, eu grwpio mewn un categori.

⁴⁰ Office for National Statistics (2018). *Surveys using our four personal well-being questions: A guide to what surveys include the four ONS personal well-being questions*. Office for National Statistics, y DU. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/surveysusingthe4officeforationalstatisticspersonalwellbeingquestions>.

Ffigur 3: Boddhad bywyd yn ôl mynediad at y cyflenwad bwyd, % (Cymru)



les personol yn rhagfynegi sawl canlyniad iechyd cadarnhaol, gan gynnwys llai o risg o glefyd cronig a phobl yn byw'n hirach.⁴¹ Mae dadansoddiad yn seiliedig ar gylchoedd Bwyd a Chi blaenorol hefyd wedi canfod bod gwell lles personol, o ran boddhad bywyd a theimlo bod bywyd yn werth chweil, yn gysylltiedig â gwell arferion diogelwch bwyd.⁴²

Er mwyn mesur ansawdd bywyd, mae Bwyd a Chi yn defnyddio pedwar cwestiwn llesiant y Swyddfa Ystadegau gwladol sydd wedi'u cysoni. Mae'r rhain yn gofyn am les ar draws pedwar maes: boddhad bywyd, pa mor werth chweil yw bywyd yn ôl yr ymatebwr, hapusrwydd a phryder. Fe'u mesurir gan ddefnyddio graddfa sero i ddeg wedi'u grwpio fel isel, canolig, uchel ac uchel iawn.⁴³ Ar draws pob grŵp nododd y rhan fwyaf o bobl ymatebion cadarnhaol ar gyfer ansawdd bywyd, er bod y rhai mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr wedi sgorio'n llai cadarnhaol ar draws y pedwar mesur. Mae hwn yn ganfyddiad pwysig gan ei fod yn

dangos bod pobl mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr yn nodi ansawdd bywyd gwaeth ar draws ystod o wahanol feysydd. Oherwydd y nifer bach o ymatebwyr sydd â chyflenwad bwyd ymylol, mae'r adran hon yn adrodd ar y gwahaniaeth rhwng ymatebwyr â chyflenwad bwyd sicr a chyflenwad bwyd ansicr yn unig.

Boddhad bywyd

Wrth edrych ar foddhad bywyd, mae'r rhai mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr (64%) yn llai tebygol o fod â sgôr uchel neu uchel iawn, o'i gymharu â'r rhai â chyflenwad bwyd sicr (88%) (Tabl 10, Ffigur 3).

Gwerth chweil

Ymatebwyr â sgoriau cyflenwad bwyd ansicr oedd lleiaf tebygol o nodi sgôr uchel neu uchel iawn pan ofynnwyd iddynt a oeddent yn teimlo bod eu bywydau'n werth chweil (68%), o'i gymharu ag 87% o'r rhai â chyflenwad bwyd sicr (Tabl 11, Ffigur 4).

41 NatCen (2016). *Wellbeing and food safety: Food and You Briefing Paper 2*. Food Standards Agency, UK., y DU. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.food.gov.uk/research/food-and-you/food-and-you-secondary-analysis-waves-1-3>.

42 NatCen (2016). *Wellbeing and food safety: Food and You Briefing Paper 2*. Food Standards Agency, UK., y DU. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.food.gov.uk/research/food-and-you/food-and-you-secondary-analysis-waves-1-3>.

43 Swyddfa Ystadegau Gwladol (2018). *Personal well-being user guidance*. Swyddfa Ystadegau Gwladol, y DU. [Ar-lein] Ar gael drwy: www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/personalwellbeingsurveyuserguide. Ar gyfer sgôr boddhad bywyd, gwerth chweil a hapusrwydd: Mae 0-4 yn isel, 5-6 yn ganolig, 7-8 yn uchel a 9-10 yn uchel iawn. Ar gyfer sgoriau pryder, mae 0-1 yn isel iawn, 2-3 yn isel, 4-5 yn ganolig a 6-10 yn uchel.

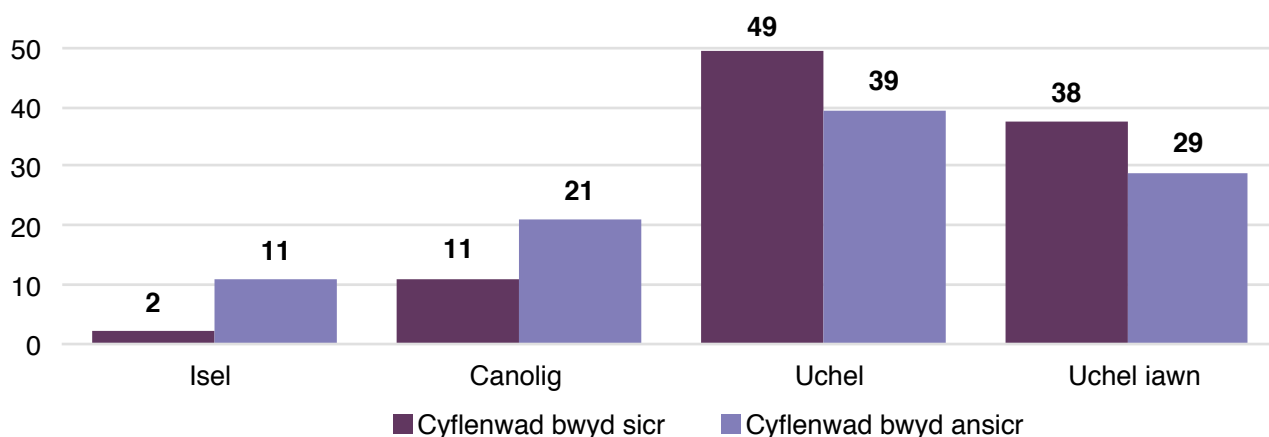
Hapusrwydd

O'r rheiny mewn cartrefi â chyflenwad bwyd ansicr, nododd 61% sgôr hapusrwydd uchel neu uchel iawn, o'i gymharu ag 84% o'r rhai â chyflenwad bwyd sicr (Tabl 12, Ffigur 5).

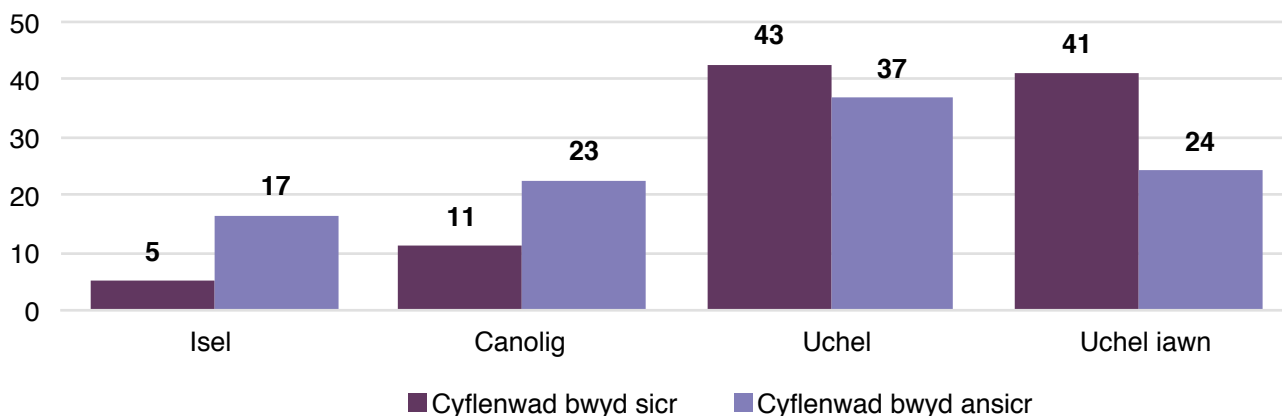
Gorbryder

Y rhai mewn cartrefi â chyflenwad bwyd sicr oedd fwyaf tebygol o nodi lefelau isel neu isel iawn o orbryder (64%), o'i gymharu â 45% o'r rhai â chyflenwad bwyd ansicr (Tabl 13, Ffigur 6).

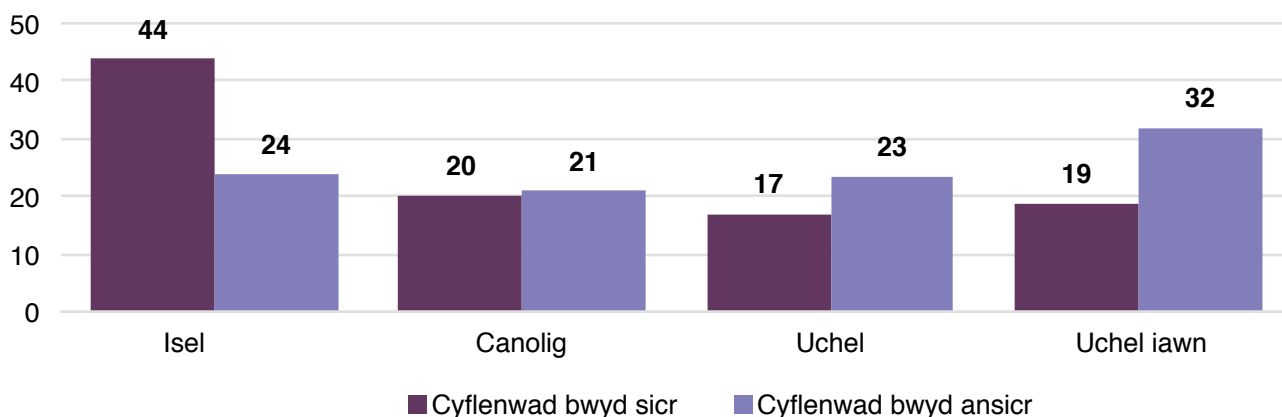
Ffigur 4: Sut mae ymatebwyr gwerth chweil yn gweld eu bywydau yn ôl mynediad at y cyflenwad bwyd, % (Cymru)



Ffigur 5: Hapusrwydd yn ôl mynediad at y cyflenwad bwyd, % (Cymru)



Ffigur 6: Gorbryder ymatebwyr yn ôl mynediad at y cyflenwad bwyd, % (Cymru)



.....

**ARFERION
BWYD
ANNIOGEL
A DIOGEL**

.....

Mae diogelwch bwyd yn un o gyfrifoldebau craidd yr ASB. Mae'r adran hon yn asesu arferion diogelwch bwyd pobl yn eu bywydau bob dydd ac yn archwilio a adroddir am ymddygiadau gwahanol ar draws gwahanol grwpiau demograffig. Mae Bwyd a Chi yn cynnwys mesur cyfansawdd o wybodaeth ac ymddygiadau hylendid bwyd yn y cartref o'r enw'r Mynegai Arfer a Argymhellir (IRP). Mae'n crynhoi ymddygiad pobl ar draws pum maes: dyddiadau defnyddio erbyn, coginio bwyd, oeri bwyd, glendid, a chroeshalogi rhwng bwydydd. Mae sgôr IRP uwch yn nodi mwy o ymddygiadau sy'n unol ag arferion diogelwch bwyd argymelledig.⁴⁴

.....

Sgoriau Mynegai Arfer a Argymhellir yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon

Roedd lefel yr arferion diogelwch bwyd a argymhellir fel y'u mesurwyd yn ôl sgôr cyfartalog yr IRP ar gyfer ymatebwyr yng Nghymru (69), yn uwch nag yn Lloegr (67) ond yn is nag yng Ngogledd Iwerddon (72) (Tabl 14). Mae lefel diogelwch bwyd ymatebwyr yng Nghymru wedi aros yn debyg i'r arolwg blaenorol (Cylch 4 yn 2016) (Tabl 15). Fel y dangosir yn Ffigur 7, roedd dosbarthiad y sgoriau IRP yn debyg yn fras ar gyfer Cymru a Lloegr, er yng Nghymru sgoriodd cyfran uwch o unigolion 81-100 (16%) a sgoriodd cyfran is 21-40 (4%) o'i gymharu ag yn Lloegr (12% a 7%) (Tabl 16, Ffigur 7).

Sgoriau IRP a nodweddion demograffig

Roedd gwahaniaethau sylweddol mewn arferion diogelwch bwyd yn ôl rhyw, grŵp oedran, maint yr aelwyd a grŵp incwm. Yn gyffredinol, roedd menywod, pobl rhwng 35 a 64 oed, cartrefi â mwy nag un person

a chartrefi ag incwm o dan £41,600, yn dueddol o fod â sgoriau diogelwch bwyd uwch.

- Nid oedd gwahaniaeth arwyddocaol yn y sgôr IRP cyfartalog yn ôl grŵp oedran. Fodd bynnag, nodwyd gwahaniaethau ymhlith y sgoriau wedi'u grwpio, gydag ymatebwyr 35-64 oed yn fwy tebygol na phobl iau neu hŷn o syrthio i'r grŵp uchaf o sgoriau diogelwch bwyd (Ffigur 8, Tablau 17 a 18).
- Nododd menywod fwy o arferion diogelwch bwyd yn unol â'r arfer a argymhellir na dynion, p'un a chawsant eu mesur yn ôl eu sgôr IRP cyfartalog (72 o'i gymharu â 65) neu eu sgoriau yn y grwpiau diogelwch bwyd uchaf ac isaf, gydag un rhan o bump (21%) o fenywod yn sgorio 81-100 o'i gymharu â 12% o ddynion (Tablau 19 a 20).
- Roedd cartrefi un person yn dueddol o nodi llai o arferion diogelwch bwyd yn unol â'r arfer a argymhellir na chartrefi mwy, p'un a oedd hynny yn ôl sgôr IRP cyfartalog (64 o'i gymharu â 69 mewn cartrefi dau berson, 68 mewn cartrefi tri pherson a 71 mewn cartrefi o bedwar o

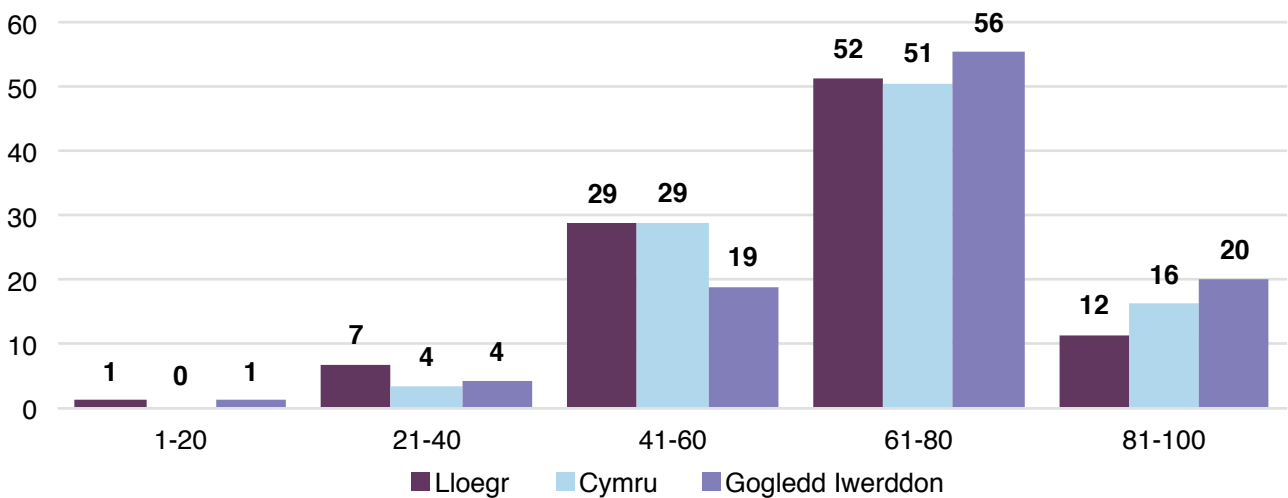
44 Gweler Atodiad A am ddiffiniad llawn o'r IRP.

bobl neu fwy) neu yn ôl eu sgoriau yn y gwahanol grwpiau diogelwch bwyd (Tablau 23 a 24).

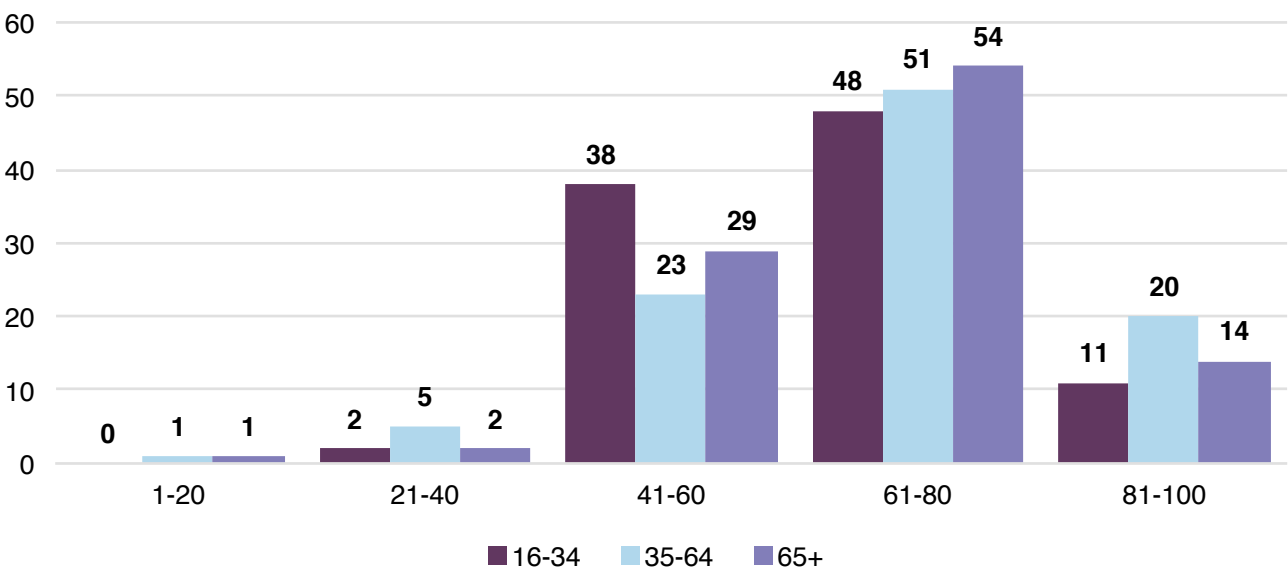
- **Roedd gan gartrefi yn y grŵp incwm uchaf (£41,600 neu fwy) sgôr IRP cyfartalog is o 66 nag aelwydydd incwm is (Tablau 29 a 30).**

Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn sgoriau diogelwch bwyd ymatebwyr rhwng cartrefi â phlant o dan 16 oed a'r rhai heb (Tablau 21 a 22), yn ôl iechyd ymatebwyr (Tablau 25 a 26), nac yn ôl statws gwaith yr ymatebwyr (Tablau 27 a 28).

Ffigur 7: Sgôr diogelwch bwyd allan o 100, yn ôl gwlad, %



Ffigur 8: Sgôr diogelwch bwyd allan o 100, yn ôl oedran, % (Cymru)



Gwahaniaethau mewn arferion diogelwch bwyd rhwng pobl â chyflenwad bwyd sicr ac ansicr

Efallai y bydd bodolaeth ansicrwydd bwyd mewn cartref yn dangos bod unigolion yn ei chael hi'n anodd diwallu eu hanghenion bwyd, ac felly cânt eu gwrthio i ymgymryd ag arferion bwyd llai diogel, fel bwyta bwyd dros ben a allai fod wedi'i baratoi nifer o ddyddiau ynghynt. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, dadansoddwyd sgôr IRP gyffredinol ymatebwyr i weld a oedd gwahaniaeth yn ôl statws y cyflenwad bwyd. Er mwyn cynnig

cipolwg pellach, dadansoddwyd gwahanol feysydd diogelwch bwyd ar wahân.

Er bod sgoriau IRP cyffredinol yn debyg rhwng cartrefi â chyflenwad bwyd sicr (69 pwynt) a chyflenwad bwyd ansicr (67 pwynt) (Tabl 31), roedd ymatebwyr mewn cartrefi â chyflenwad bwyd sicr yn fwy tebygol o fod yn bwyta bwyd dros ben a baratowyd fwy na deuddydd ynghynt (20%) na'r rheiny â chyflenwad bwyd ansicr (7%) (Tabl 32). Ni ddarganfuwyd unrhyw wahaniaethau ystadegol eraill ar gyfer y cwestiynau diogelwch bwyd ychwanegol.

.....
YMDDIRIED
.....

Er mwyn deall a monitro ymddiriedaeth defnyddwyr mewn bwyd yn ogystal â'r ASB yn well, rydym ni wedi comisiynu ystod o ymchwil â ffocws. Mae hyn wedi cynnwys adolygu tystiolaeth, fforymau trafod a chwestiynau yn arolwg tracio agweddau'r cyhoedd a gynhelir ddwywaith y flwyddyn.^{45 46} Fel rhan o'r gwaith hwn, cafodd cwestiynau newydd sy'n archwilio ymddiriedaeth yn yr ASB eu cynnwys yng Nghylch 5 yr arolwg Bwyd a Chi (2018).

.....

Mesur ymddiriedaeth

Mae canllawiau'r Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) yn argymhell dull o fesur ymddiriedaeth. Mae hyn yn cynnwys set graidd o bum cwestiwn sy'n mesur lefelau ymddiriedaeth cyffredinol, ochr yn ochr â chwestiynau am dri math arall o ymddiriedaeth: gwerthusol, disgwyliadol a phrofiadol.⁴⁷ Gellir rhannu pob set o gwestiynau ymhellach yn ymddiriedaeth ryngersonol (er enghraifft ymddiriedaeth mewn cymdogion, ymddiriedaeth mewn pobl eraill yn gyffredinol) ac ymddiriedaeth sefydliadol (er enghraifft ymddiriedaeth yn y Senedd neu'r heddlu). Roedd y cwestiynau ymddiriedaeth a ofynnwyd yng Nghylch 5 yr arolwg Bwyd a Chi yn dilyn canllawiau'r OECD yn fras, gan ganolbwyntio ar ymddiriedaeth sefydliadol yn hytrach nag ymddiriedaeth ryngersonol. Arweiniwyd y cwestiynau hefyd gan bum dimensiwn yr OECD o ymddiriedaeth yn y llywodraeth: uniondeb, ymatebolrwydd, dibynadwyedd, didwylledd a thegwch.

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ddau gysyniad o ymddiriedaeth mewn bwyd:

- Ymddiriedaeth yn yr ASB ei hun fel adran (bod yr adran yn bodloni'r pum dimensiwn ymddiriedaeth); a,
- Dilysrwydd (bod y bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label).

Mae'r rhan hon o'r adroddiad yn archwilio lefelau ymddiriedaeth yng Nghymru a, lle bo hynny'n bosibl, yn cymharu ymatebion ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Ymddiriedaeth yn yr ASB

Dadansoddwyd ymddiriedaeth yn yr ASB gan ddefnyddio mesur cyfansawdd a rannodd ymatebwyr yn dri grŵp, gan adlewyrchu ymddiriedaeth uchel, ganolig ac isel yn yr ASB. Roedd hyn yn deillio o'r saith cwestiwn canlynol a ofynnwyd yn yr arolwg Bwyd a Chi:

45 ICE Consulting Ltd (2018). *Trust in a Changing World: Rapid Evidence Assessment*. FS303018. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.food.gov.uk/research/research-projects/trust-in-a-changing-world>.

46 ASB (2019). *Public Attitudes Tracker, Wave 18*. Asiantaeth Safonau Bwyd, DU. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.food.gov.uk/cy/amdanom-ni/tracio-agweddau-cyhoedd-dwywaith-y-flwyddyn>.

47 OECD (2019). *OECD Guidelines on Measuring Trust*. OECD. [Ar-lein] Ar gael drwy: <http://www.oecd.org/governance/oecd-guidelines-on-measuring-trust-9789264278219-cy.htm>.

Pa mor debygol neu annhebygol yw'r ASB o...

Ymchwilio i fater yn ymwneud â bwyd yr adroddwyd amdano gan yr ymatebwr

Gweithredu pe bai achos o wenwyn bwyd er mwyn diogelu'r cyhoedd

Hysbysu'r cyhoedd pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg

Ymateb cyn gynted â phosibl pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg

Dweud y gwir wrth y cyhoedd pe bai tystiolaeth newydd am ddiogelwch bwyd yn dod i'r amlwg

Bod yn ddiduedd, yn yr ystyr o fod yn niwtral, heb ragfarn a gweithredu'n annibynnol ar ffynonellau allanol

Rhoi'r cyhoedd yn gyntaf

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn fwy tebygol o ymddiried i raddau uchel yn yr ASB (40%) na'r rhai yn Lloegr (32%) ond yn llai tebygol na'r rhai hynny yng Ngogledd Iwerddon (47%) (Ffigur 9, Tabl 33).

Grwpiau poblogaeth sydd ag ymddiriedaeth uchel yn yr ASB

Defnyddiwyd y mesur cyfansawdd o ymddiriedaeth i nodi pa grwpiau o'r boblogaeth oedd fwyaf tebygol o nodi ymddiriedaeth uchel neu isel yn yr ASB. At ei gilydd, ychydig o wahaniaethau sylweddol oedd rhwng grwpiau demograffig, sy'n awgrymu bod lefelau ymddiriedaeth yn yr ASB yn parhau'n gyson ar draws y grwpiau hyn. O'r holl nodweddion demograffig o ddiddordeb⁴⁸, oedran oedd yr unig ragfynegydd o ymddiriedaeth yn yr ASB. Ymatebwyr iau, rhwng 16-34 oed, oedd fwyaf tebygol o fod ag ymddiriedaeth isel yn yr ASB (45%) (Tabl 35).

Yn yr arolwg Bwyd a Chi, gofynnwyd i'r ymatebwyr hefyd adrodd am eu

ymddiriedaeth yn Senedd Prydain, yr heddlu a phobl eraill i ddarparu rhywfaint o gyd-destun wrth ddehongli lefelau ymddiriedaeth yn yr ASB. Roedd cydberthynas cyffredinol rhwng ymatebwyr yng Nghymru a nododd ymddiriedaeth uchel yn Senedd Prydain ac ymddiriedaeth uchel yn yr ASB, gyda 62% o'r rhai a nododd ymddiriedaeth uchel yn y Senedd hefyd yn nodi ymddiriedaeth uchel yn yr ASB (Tabl 34).^{49 50}

Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Cafodd ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd hefyd ei dadansoddi gan ddefnyddio mesur cyfansawdd, yn deillio o'r pum cwestiwn canlynol a gynhwysir yn yr arolwg Bwyd a Chi:

Pe byddech chi'n prynu bwyd a nwyddau ym Mhrydain, pa mor sicr neu ansicr fydddech chi...

Tarddiad y bwyd	... eich bod chi'n gwybod o ble mae'r bwyd wedi dod?
Ansawdd bwyd o Brydain	... fod y bwyd sy'n dod o Brydain wedi'i baratoi i'r safonau ansawdd uchaf?
Ansawdd bwyd nad yw'n dod o Brydain	... fod y bwyd sy'n dod o dramor wedi'i baratoi i'r safonau ansawdd uchaf?
Safonau cludo	... fod yr holl ganllawiau wedi'u dilyn yn iawn ar bob cam wrth ddod â bwyd o'r fferm i'ch tŷ?
Diogelwch bwyd	... fod bwydydd a brynir ar gyfer eich aelwyd yn ddiogel i'w bwyta?

Defnyddiwyd y mesur hwn i greu tri grŵp o ymatebwyr, gan adlewyrchu'r rhai hynny ag ymddiriedaeth uchel, ganolig ac isel yn y gadwyn cyflenwi bwyd.⁵¹

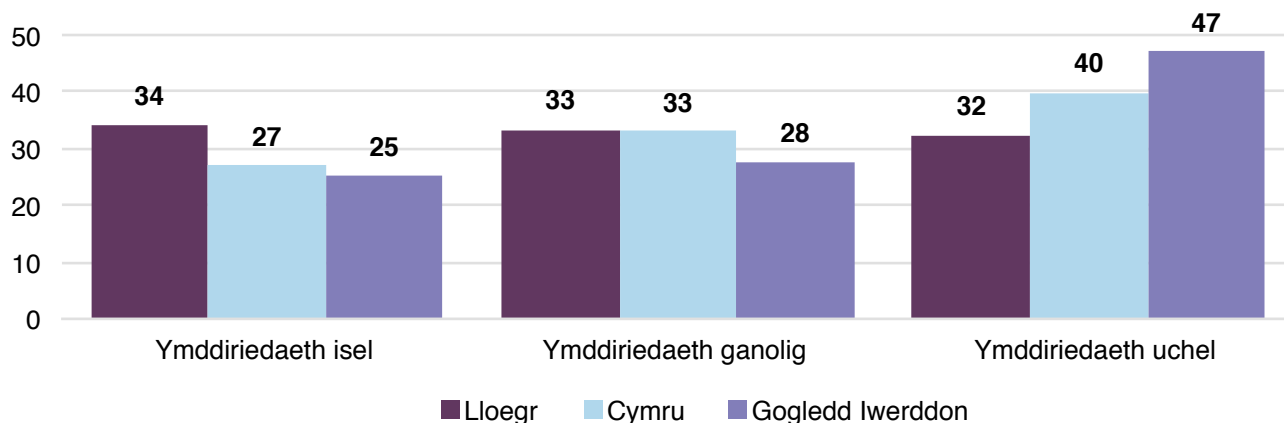
48 Ymhlith y nodweddion demograffig eraill a brofwyd oedd: rhyw, statws iechyd hunan-gofnodedig, statws gwaith, incwm aelwyd a ph'un a oedd gan yr ymatebydd blant iau nag 16 oed. Ni ddarganfuwyd unrhyw wahaniaethau ystadegol arwyddocaol.

49 Mae gwybodaeth am sgorio ar gyfer mesurau ymddiriedaeth eraill wedi'i chynnwys yn Atodiad A, Atodiad Technegol.

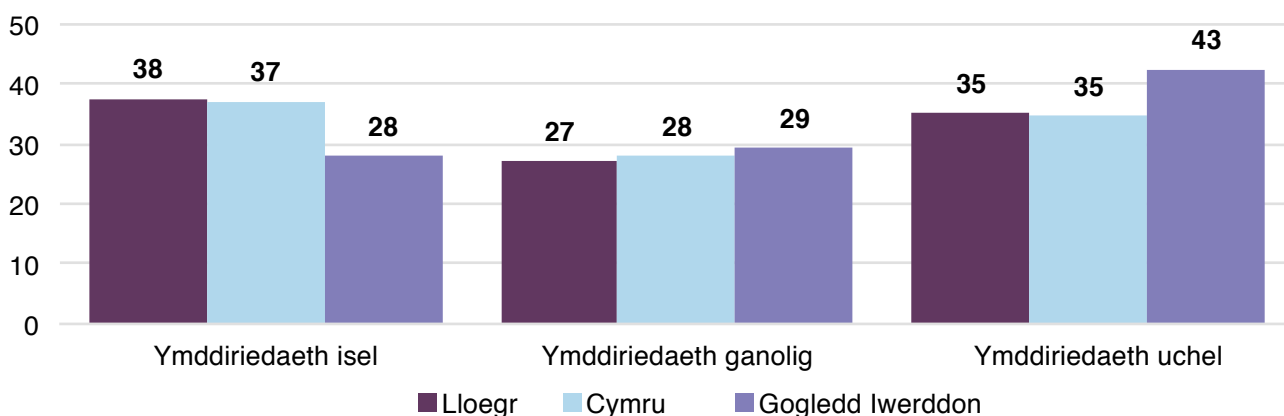
50 Gofynnwyd i ymatebwyr hefyd am ymddiriedaeth mewn pobl ac yn yr heddlu. Fodd bynnag, oherwydd meintiau sylfaen bach, ni ellid cynnal dadansoddiad o'r berthynas rhwng ymddiriedaeth yn yr ASB, ymddiriedaeth yn yr heddlu ac ymddiriedaeth mewn pobl.

51 Cyfrifwyd y sgôr derfynol fel a ganlyn. Gofynnwyd pob un o'r pum cwestiwn ar raddfa 5 pwynt. Mae cyfanswm y sgôr yn un cymedrig sy'n seiliedig ar nifer y cwestiynau a atebwyd gan bob ymatebwr. Nid yw'r mesur cyfansawdd hwn o ymddiriedaeth wedi'i adrodd fel sgôr sylfaenol, yn hytrach mae wedi'i gyflwyno yn yr adroddiad hwn mewn grwpiau o dri sef ymddiriedaeth Isel, Ganolig ac Uchel er hwylustod darllen. Mae'r terfynau ar gyfer pob grŵp fel a ganlyn: Uchel, >3.8; Canolig, 3.2<3.8; Isel: <3.2.

Ffigur 9: Ymddiriedaeth yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn ôl gwlad, %



Ffigur 10: Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn ôl gwlad, %



Cafwyd canlyniadau cymysg ar gyfer ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd. Roedd ymatebwyr yng Nghymru wedi'u rhannu bron yn gyfartal rhwng ymddiriedaeth uchel (35%) ac ymddiriedaeth isel (37%). Er bod ymatebwyr yng Nghymru wedi nodi lefelau tebyg iawn o ymddiriedaeth yn y gadwyn fwyd ag ymatebwyr yn Lloegr, roedd ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon yn llai tebygol o nodi ymddiriedaeth isel yn y gadwyn fwyd (Ffigur 10, Tabl 36).

Wrth ddadansoddi'r cwestiynau unigol sy'n ffurfio'r mesur cyfansawdd o ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd, roedd 59% o ymatebwyr yng Nghymru yn siŵr iawn neu'n eithaf siŵr bod bwyd o Brydain wedi'i baratoi i'r safon uchaf a 53% bod yr holl ganllawiau

wedi'u dilyn (Tablau 37 a 38). Pan ofynnwyd iddynt yn benodol a yw'r bwyd y maent yn ei brynu yn ddiogel, roedd y mwyafrif helaeth (85%) yn sicr iawn neu'n eithaf sicr ei fod (Tabl 39).

O edrych ar wahaniaethau ar draws y genedl, roedd ymatebwyr yng Nghymru (59%) ac yn Lloegr (58%) yn llai tebygol na'r rhai yng Ngogledd Iwerddon (67%) o fod yn sicr bod bwydydd o Brydain wedi'u paratoi i'r safonau uchaf (Tabl 37). Yn yr un modd, roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol (53%) o fod yn sicr bod canllawiau wedi'u dilyn na'r rhai yng Ngogledd Iwerddon (58%), gyda'r rhai yn Lloegr leiaf tebygol (47%) (Tabl 38). Yn olaf, roedd tebygrwydd rhwng ymatebwyr yng Nghymru

(85%) ac yng Ngogledd Iwerddon (86%) o ran pa mor debygol oeddent o fod yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod y bwyd a brynir ym Mhrydain yn ddiogel, o'i gymharu ag 80% yn Lloegr. (Tabl 39).

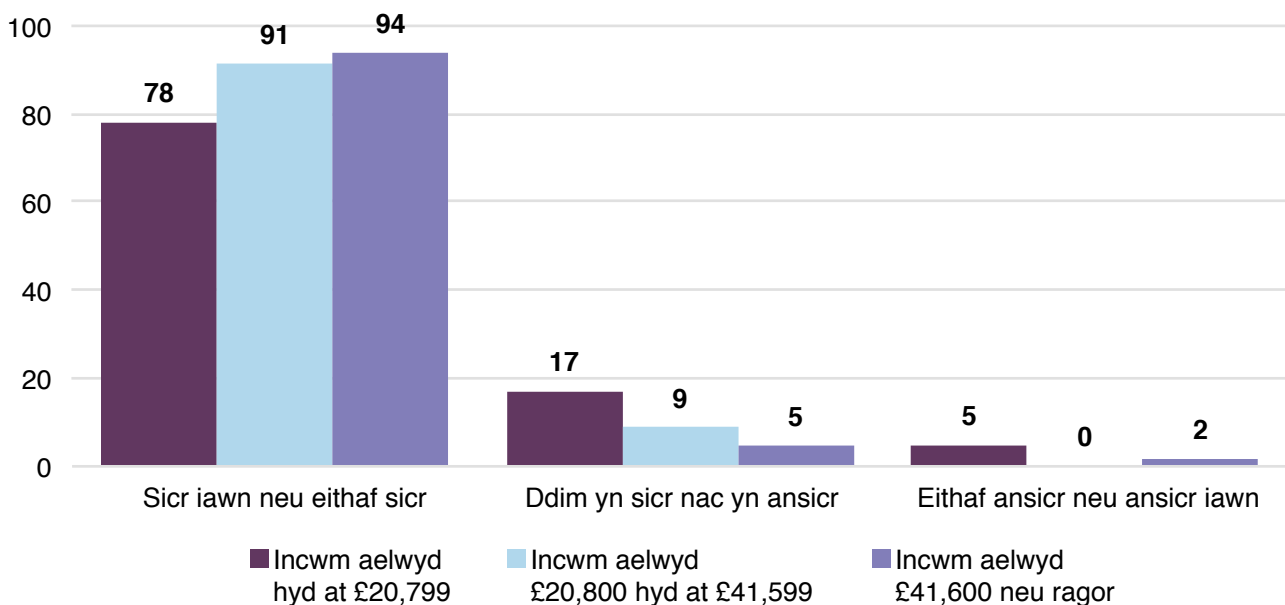
Yn ychwanegol at y pum cwestiwn a ofynnwyd fel rhan o'r mesur cyfansawdd, gofynnwyd i'r ymatebwyr p'un a allent ymddiried fod bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen. Yng Nghymru, roedd 30% o'r ymatebwyr bob amser yn ymddiried yn y label, 59% y rhan fwyaf o'r amser, a dim ond 2% yn anaml yn ymddiried yn y label (Tabl 40). Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl gwlad.

Grwpiau poblogaeth ac ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Yn debyg i'r patrwm ymddiriedaeth a adroddwyd yn yr ASB, ymatebwyr yn y grŵp oedran ieuengaf (16-34 oed) oedd fwyaf tebygol o fod ag ymddiriedaeth isel yn y gadwyn cyflenwi bwyd (49%), o'i gymharu ag oedolion 35-64 oed (35%) a'r rheiny sy'n 65 oed neu'n hŷn (28%) (Tabl 41). Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol eraill mewn nodweddion demograffig-gymdeithasol.⁵²

Wrth archwilio'r cwestiynau unigol a gafodd eu cynnwys yn y mesur cyfansawdd, roedd sawl gwahaniaeth mewn ymatebion yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol:

Ffigur 11: Pa mor sicr yw'r ymatebwyr bod bwyd o Brydain yn ddiogel i'w fwyta yn ôl grŵp incwm, % (Cymru)



52 Ymhlith y nodweddion demograffig eraill a brofwyd oedd: rhyw, statws ieuchyd hunan-gofnodedig, statws gwaith, incwm aelwyd a ph'un a oedd gan yr ymatebwr blant iau na 16 oed. Ni ddarganfuwyd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol.

- Roedd **ymatebwyr a oedd yn gweithio** (21%) bron ddwywaith yn fwy tebygol na'r rhai nad oeddent yn gweithio (12%) i fod yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod bwyd o'r tu allan i Brydain wedi'i baratoi i'r safon uchaf (Tabl 42).
- Roedd **ymatebwyr gyda phlant o dan 16 oed** ar yr aelwyd yn llai tebygol (78%) na'r rhai heb blant o dan 16 oed (88%) o gredu bod bwydydd a brynir ym Mhrydain yn ddiogel i'w bwyta (Tabl 43).
- Y rhai ag **incwm aelwyd is** (hyd at £20,799) oedd y lleiaf tebygol (78%) o fod yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod bwyd a brynir ym Mhrydain yn ddiogel i'w fwyta (Ffigur 11, Tabl 44).

Serch hynny, mae'r diffyg canfyddiadau yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol yn awgrymu bod ymddiriedaeth gyffredinol yn y gadwyn cyflenwi bwyd ac ymddiriedaeth yn yr ASB yn gymharol gyson ar draws y gwahanol grwpiau poblogaeth yng Nghymru.

Camau a gymerwyd os oedd ymatebwyr yn ansicr am labeli bwyd

Yn ogystal â chwestiynau am yr ASB a chadwyni cyflenwi bwyd, gofynnwyd i'r ymatebwyr am y camau yr oeddent wedi'u cymryd pan oeddent yn ansicr a oedd bwyd yn cyd-fynd â'r hyn oedd ar y label neu'r fwydlen. Yr ymateb mwyaf cyffredin oedd peidio â chymryd unrhyw gamau (55%), tra bod 29% yn darllen labeli bwyd yn fwy gofalus a 12% wedi rhoi'r gorau i fwyta rhai bwydydd (Tabl 45).

Y berthynas rhwng ymddiriedaeth yn yr ASB ac ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Ymatebwyr yng Nghymru sydd ag ymddiriedaeth uchel yn y gadwyn cyflenwi bwyd oedd hefyd yn fwyaf tebygol o fod ag ymddiriedaeth uchel yn yr ASB (49%) (Tabl 46). I'r gwrthwyneb, y rhai ag ymddiriedaeth isel yn y gadwyn cyflenwi bwyd oedd fwyaf tebygol o fod ag ymddiriedaeth isel yn yr ASB (36%) gan awgrymu perthynas rhwng cadwyni cyflenwi bwyd dibynadwy ac ymddiriedaeth yn yr ASB (Tabl 46). Nid yw hyn yn syndod efallai, o ystyried y rôl ganolog y mae'r ASB yn ei chwarae wrth oruchwylio a monitro cynhyrchu, diogelwch a chyflenwad bwyd.⁵³

Wrth archwilio'r cwestiynau unigol sy'n cynnwys mesur ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd, prin oedd y gwahaniaethau sylweddol rhwng y rhai ag ymddiriedaeth uchel, ganolig neu isel yn yr ASB. Ymddengys nad oedd sicrwydd ynghylch tarddiad bwyd yn gysylltiedig â lefel ymddiriedaeth yr ymatebwyr yn yr ASB. Roedd yr eithriad yn ymwneud â sicrwydd o ran ble oedd bwyd yn dod; roedd 65% o'r rhai ag ymddiriedaeth uchel yn yr ASB yn sicr iawn neu'n eithaf sicr eu bod yn gwybod o ble oedd y bwyd a brynwyd ganddynt ym Mhrydain yn dod, o'i gymharu â 46% o'r rhai ag ymddiriedaeth isel yn yr ASB (Tabl 47).

53 Asiantaeth Safonau Bwyd (2015). *Food We Can Trust: Food Standards Agency Strategy 2015-20*. Asiantaeth Safonau Bwyd, DU. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Food-Standards-Oedranncy-Strategy%20FINAL.pdf>.

**DEWISIADAU DEIETEGOL
A GORSENSITIFRWYDD I
FWYD**

Mae'r rhan hon o'r adroddiad yn trafod dewisiadau deietegol a gorsensitifrwydd i fwyd yng Nghymru. Oherwydd niferoedd isel yr unigolion sy'n adrodd eu bod yn dilyn deiet llysieuol neu figan, neu fod ganddynt alergeddau bwyd ac anoddefiadau bwyd, mae'r adran hon yn dadansoddi canlyniadau Cylch 4 (2016) a Chylch 5 (2018) er mwyn gallu dadansoddi ymhellach ar lefel is-grŵp. Nid yw lefelau dewisiadau deietegol figan a llysieuol a gorsensitifrwydd i fwyd wedi newid yn sylweddol rhwng Cylch 4 (2016) a Chylch 5 (2018) yr arolwg Bwyd a Chi (Tablau 48 a 49).

.....

Gorsensitifrwydd i Fwyd

Mae gorsensitifrwydd i fwyd yn golygu adweithiau i rai mathau o fwyd sy'n achosi i symptomau ddatblygu pan fyddant yn cael eu bwyta. Y ddau brif orsensitifrwydd i fwyd yr adroddir arnynt yma yw alergeddau ac anoddefiadau. Mae alergedd bwyd yn ymateb imiwnedd i alergen ar ffurf bwyd, fel arfer protein. Gall pobl ddod i gysylltiad ag alergenau drwy fwyta/yfed y bwyd sy'n cynnwys yr alergen, ond hefyd trwy gyswllt â'r croen neu â gronynnau a gludir yn yr awyr. Gall symptomau fod yn ysgafn (er enghraifft, cosi a chwyddo), ond mewn achosion eithafol gallant gynnwys sioc anaffylactig a allai arwain at farwolaeth. Mae llawer o alergeddau bwyd yn bresennol yn gynnar yn ystod plentynod ond yn diflannu wrth fynd yn hŷn.⁵⁴ Mae anoddefiad bwyd yn gyflwr lle mae unigolyn yn ei chael hi'n anodd treulio rhai bwydydd neu elfennau bwyd, (e.e. lactos), gan achosi symptomau fel poen yn yr abdomen nad yw'n effeithio ar y system imiwnedd. Roedd ymatebwyr hefyd yn gallu dewis 'Adweithiau eraill' yn yr arolwg ond nid oedd yn ofynnol iddynt roi manylion pellach er bod rhai enghreifftiau a

roddwyd ac a gofnodwyd yn cynnwys clefyd Crohn a syndrom coluddyn llidus (irritable bowel) (gweler Atodiad A am ddisgrifiad llawn o'r gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd a ddisgrifiwyd yn yr adroddiad hwn).

Nododd rhai ymatebwyr hefyd fod ganddynt glefyd Seliag, a ddiffinnir fel "cyflyrau treulio cyffredin lle mae'r coluddyn bach yn troi'n llidiog (inflamed) ac yn methu ag amsugno maethynnau".⁵⁵ Mae'r symptomau'n cynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen a bol chwyddedig. Mae symptomau a thriniaethau ar gyfer clefyd Seliag yn wahanol yn feddygol ac yn gymdeithasol i'r mathau eraill o ymatebion a nodir yn yr holiadur ac ni ellid eu cynnwys yn unrhyw un o'r pedwar categori dadansoddol yn Nhabl 49. Fodd bynnag, oherwydd y niferoedd bach o ymatebwyr â chlefyd Seliag yn yr arolwg, roedd yn amhosibl dadansoddi'r grŵp hwn ar wahân. Felly penderfynwyd y byddai achosion o glefyd Seliag yn cael eu heithrio o'r adroddiad. Cafodd achosion a nododd anoddefiad bwyd a chlefyd Seliag eu cynnwys yn y categori anoddefiad.

54 Savage, J. a Johns, C. (2015). Food allergy: epidemiology and natural history. *Immunology and Allergy Clinics of North America*, 35: 45-59.

55 GIG (2016). *Coeliac disease*. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.nhs.uk/conditions/coeliac-disease/>.

Nifer, diagnosis a nodweddion yr ymatebwyr hynny yng Nghymru sydd â gorsensitifrwydd i fwyd

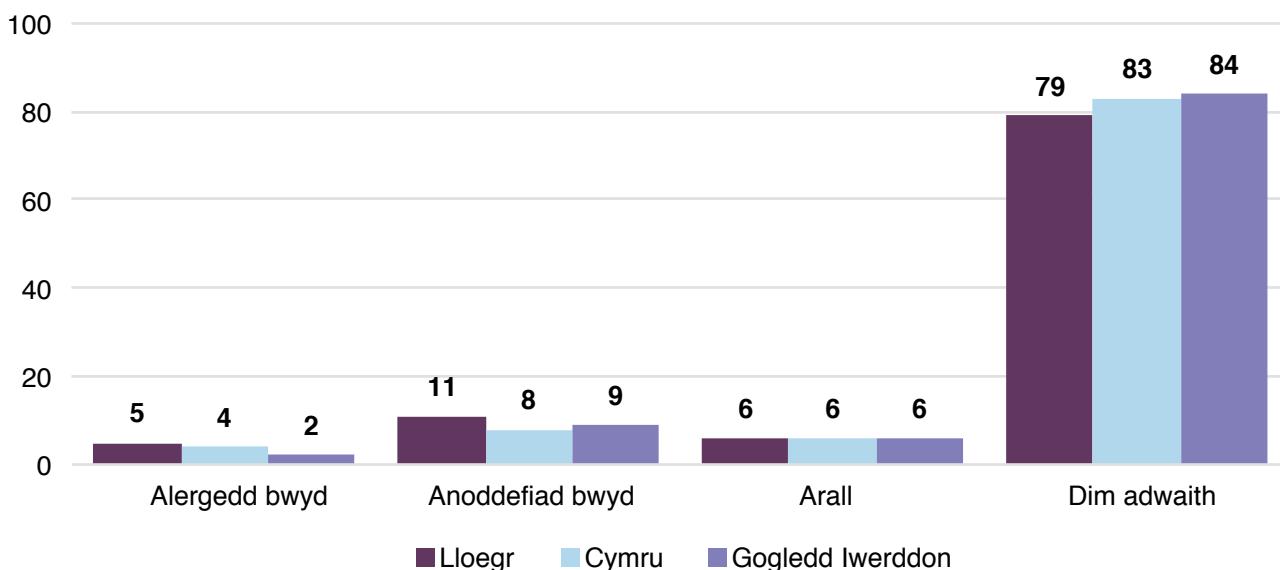
Nifer yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd

Yng Nghymru, nododd 4% o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd bwyd (Tabl 50); nododd 8% fod ganddynt anoddefiad bwyd (Tabl 51); a nododd 6% adwaith arall (Tabl 52). Yn gyffredinol, nid oedd 83% o'r ymatebwyr wedi cael unrhyw adweithiau (Tabl 53). Cynrychiolir y gwahaniaethau rhwng gwledydd yn Ffigur 12 isod. Mae'r niferoedd a gyflwynir yma yn cynnwys yr holl achosion a adroddir o orsensitifrwydd i fwyd, p'un a ydynt yn cael diagnosis gan glinigwr, gan therapydd amgen, neu hunan-ddiagnosis. Roedd modd i ymatebwyr ddewis sawl categori o orsensitifrwydd i fwyd ar gyfer y cwestiwn hwn.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o adrodd fod ganddynt alergedd bwyd (4%) na'r rhai yn Lloegr (5%) ond yn fwy tebygol na'r ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon (2%). Yn yr un modd, roeddent yn llai tebygol (8%) nag ymatebwyr yn Lloegr (11%) ac yng Ngogledd Iwerddon (9%) o nodi anoddefiad bwyd. Roedd ymatebwyr yng Nghymru hefyd yn llai tebygol o nodi dim adwaith (83%) na'r rhai yng Ngogledd Iwerddon (84%), ond yn fwy tebygol na'r ymatebwyr yn Lloegr (79%). I'r gwrthwyneb, ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon (84%) oedd fwyaf tebygol o nodi dim adwaith, o'i gymharu â 79% o ymatebwyr yn Lloegr. Ym mhob gwlad, nododd 6% o'r ymatebwyr adwaith andwyol 'arall' i fwyd tra bod nifer yr achosion o glefyd Seliag yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon yn 1% yn y naill wlad a'r llall (Tablau 50-53, Ffigur 12).

Er mwyn dadansoddi ymhellach sut yr oedd nodweddion economaidd-gymdeithasol a demograffig yn gysylltiedig

Ffigur 12: Nifer yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd yn ôl gwlad, %



â gorsensitifrwydd i fwyd, cafodd ymatebwyr eu grwpio yn bedwar categori⁵⁶: ymatebwyr heb unrhyw adweithiau i fwyd; ymatebwyr ag alergedd bwyd; ymatebwyr ag anoddefiad bwyd; ac ymatebwyr ag adwaith andwyol 'arall'. Dangosir nifer yr ymatebwyr â gorsensitifrwydd yn y grwpiau hyn yn Nhabl 56. Gwneir yr holl ddadansoddiadau pellach gan ddefnyddio'r grwpiau hyn.⁵⁷

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am nifer yr alergeddau oedd ganddynt. Yng Nghymru, nododd 3% o'r sampl fod ganddynt un alergedd bwyd ac 1% ddau neu fwy. O'r cyfranogwyr hynny a nododd anoddefiad bwyd, roedd gan 5% un anoddefiad bwyd, 2% ddau, ac adroddodd 1% dri neu fwy (Tablau 55 a 56). Roedd hyn yn unol â'r niferoedd a adroddwyd yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon.

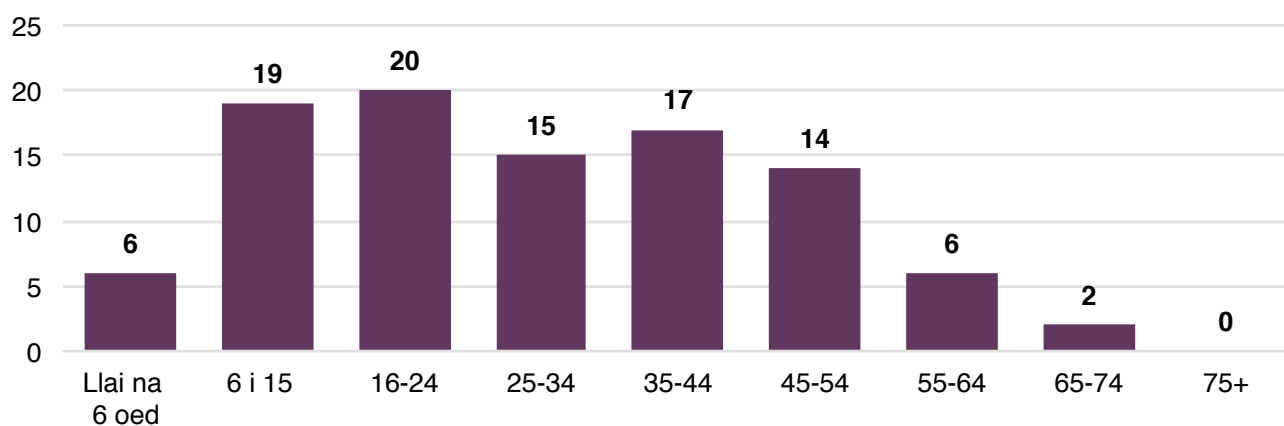
Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr hefyd sut cawsant ddiagnosis. O'r ymatebwyr hynny yng Nghymru a nododd fod ganddynt orsensitifrwydd i fwyd, roedd 32% wedi

cael diagnosis clinigol (Tabl 57) tra bod 67% â hunan-ddiagnosis (Tabl 58). Roedd diagnosis gan therapydd amgen, fel homeopath, adweithegydd, prawf ar-lein neu wasanaeth galw heibio i brofi am alergedd, yn anghyffredin, wedi'i adrodd gan 1% yn unig o'r holl ymatebwyr (Tabl 59).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr hefyd faint oed oeddent yn cael adwaith gorsensitifrwydd i fwyd am y tro cyntaf. Ymhlith ymatebwyr yng Nghymru, roedd gorsensitifrwydd i fwyd yn tueddu i ddod i'r amlwg yn gymharol gynnar mewn bywyd. Cafodd mwyafrif (60%) eu hadwaith cyntaf cyn eu bod yn 35 oed, gyda 25% yn profi eu hadwaith cyntaf cyn 16 oed, er bod adweithiau'n parhau i ymddangos tan eu bod yn 75 oed (Tabl 60). Nid oedd gwahaniaeth sylweddol ar draws y genedl yn oedran yr ymatebwyr yn profi gorsensitifrwydd i fwyd gyntaf, gyda chyfran debyg o ymatebwyr yn Lloegr (28%) ac yng Ngogledd Iwerddon (27%) yn profi eu hadwaith cyntaf cyn 16 oed o'i gymharu â'r 25% o ymatebwyr a adroddodd hynny yng Nghymru (Tabl 60).

Ffigur 13: Oedran yr ymatebwyr pan gawsant eu hadwaith gorsensitifrwydd cyntaf i fwyd % (Cymru)



56 Fel y disgrifir ymhellach yn Adran 2.2, Nodiadau technegol.

57 Roedd cyfran yr ymatebwyr yng Nghymru a nododd glefyd Seliag yn is na 1%, felly nid yw ymatebwyr a nododd glefyd Seliag wedi'u cynnwys mewn dadansoddiad pellach.

Nodweddion demograffig-gymdeithasol ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd

Cynhaliwyd dadansoddiad i nodi pa grwpiau demograffig ac economaidd-gymdeithasol sy'n adrodd lefelau uwch o orsensitifrwydd i fwyd. Yn yr adran hon, dim ond canlyniadau sy'n dangos gwahaniaeth sylweddol rhwng unigolion â gorsensitifrwydd i fwyd ac unigolion heb orsensitifrwydd i fwyd sy'n cael eu trafod.

Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o adrodd fod ganddynt orsensitifrwydd i fwyd (alergeddau bwyd ac anoddefiadau bwyd). (Ffigur 14, Tabl 61). Roedd profiadau gorsensitifrwydd i fwyd hefyd yn amrywio yn ôl statws iechyd. Roedd ymatebwyr a nododd fod eu hiechyd yn wael (28%) yn fwy tebygol na'r rhai iach (15%) neu weddol iach (19%) o adrodd bod ganddynt orsensitifrwydd i fwyd – gwelir yr un patrwm ar gyfer alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd (Tabl 62).

Roedd ymatebwyr a oedd yn gweithio (14%) yn llai tebygol na'r rhai nad oeddent yn gweithio (20%) o nodi bod ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Mae'r rhesymeg sy'n

sail i'r canfyddiad hwn yn aneglur oherwydd yr amrywiad ymhlith y rhai nad ydynt yn gweithio. Er enghraifft, efallai bod gan y rhai hynny sydd wedi ymddeol wahanol anghenion iechyd i'r rhai hynny sy'n dibynnu ar fudd-daliadau oherwydd cyflwr iechyd neu anabledd. Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod angen ymchwil pellach i ddeall yn well y rhesymau dros y gwahaniaeth hwn (Tabl 63).

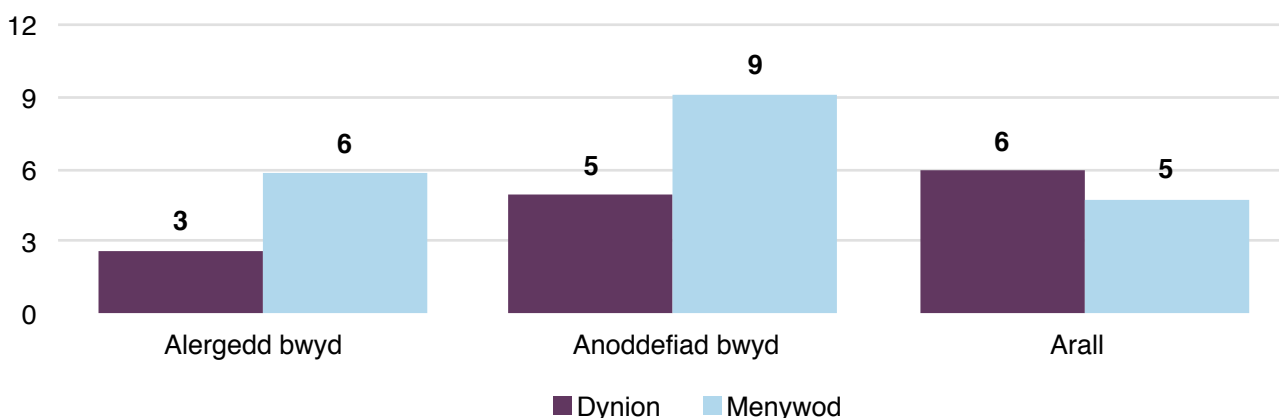
Mae perthynas rhwng gorsensitifrwydd i fwyd ac incwm. Ymatebwyr ag incwm uwch (£41,600 neu uwch) oedd y lleiaf tebygol (10%) o adrodd adwaith i fwyd (Tabl 64).

Nifer yr ymatebwyr sy'n dilyn deiet llysieuol a figan yng Nghymru

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent yn dilyn deiet llysieuol, rhannol llysieuol neu figan. Oherwydd cyfran fach yr ymatebwyr ym mhob categori, cafodd yr ymatebion hyn eu grwpio gyda'i gilydd ac adroddir arnynt yn Nhabl 50.

Roedd bron un ymatebwr ym mhob deg (9%) yng Nghymru yn figan, yn llysieuol neu'n rhannol llysieuol. Roedd hyn yn

Ffigur 14: Gorsensitifrwydd i fwyd yn ôl rhyw, % (Cymru)



debyg i Loegr (11%) ond yn uwch nag yng Ngogledd Iwerddon (5%) (Tabl 65).

Yng Nghymru, ychydig iawn o wahaniaethau oedd rhwng dewisiadau deietegol rhannol lysieuol, llysieuol neu figan yn ôl y rhan fwyaf o nodweddion economaidd-gymdeithasol neu ddemograffig.⁵⁸ Fodd bynnag, roedd gwahaniaethau wrth eu

dadansoddi yn ôl incwm. Roedd ymatebwyr sy'n byw ar yr aelwyd yn y grŵp incwm uchaf (incwm dros £41,600, 12%) yn fwy tebygol na'r rhai hynny yn y grŵp incwm aelwyd canolig (£20,800 - £41,599, 5%) neu'r grŵp incwm aelwyd isaf (£20,799 neu is, 7%) i nodi eu bod yn dilyn deiet rhannol lysieuol, llysieuol neu figan (Tabl 66).

58 Ni ddarganfuwyd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhyw, oedran, maint yr aelwyd, statws iechyd, statws gwaith na math o deulu/ plant o dan 16 oed ar yr aelwyd.



.....
TRAFODAETH
.....

Cyflwyniad

Yn y cyflwyniad i'r adroddiad hwn, amlinellwyd sut yr oedd cynhyrchu, dosbarthu a bwyta bwyd yn elfen graidd yn y dirwedd polisi bwyd yng Nghymru. Mae'r dadansoddiad yn dangos bod profiad defnyddwyr yng Nghymru yn gysylltiedig â statws economaidd-gymdeithasol unigol ac anghydraddoldeb cymdeithasol parhaus. Caiff hyn ei adlewyrchu yn fwyaf eglur efallai trwy gysylltiadau rhwng tlodi a mynediad at gyflenwad bwyd (neu ddiffyg mynediad), ond hefyd mewn canlyniadau llai diriaethol, fel lefelau ymddiriedaeth mewn sefydliadau, y gadwyn cyflenwi bwyd, ac mewn mesurau o ansawdd bywyd a lles. Mae'r canfyddiadau'n darparu tystiolaeth gymhellol o gysylltiadau clir rhwng incwm isel a chyflenwad bwyd ansicr, ac effaith hynny ar les.

Mae llawer o'n canfyddiadau yn adlewyrchu rôl bwysig yr ASB wrth ddiwallu'r heriau polisi sy'n gysylltiedig â sicrhau bod gan ddefnyddwyr yng Nghymru'r wybodaeth, y sgiliau a'r adnoddau angenrheidiol i brynu, paratoi a bwyta bwyd yn ddiogel. Fodd bynnag, gellir dadlau, i liniaru tlodi a chanlyniadau bwyd sy'n deillio o hynny (h.y. cyflenwad bwyd ansicr) yng Nghymru, y bydd angen mentrau traws-lywodraethol cadarn.

Mynediad at gyflenwad bwyd (food security)

At ei gilydd, mae'r darlun a geir yn yr adroddiad hwn o fynediad at gyflenwad

bwyd yng Nghymru yn debyg i'r hyn a welir mewn rhannau eraill o'r DU ac nid yw wedi newid yn sylweddol ers Cylch 4 yr arolwg Bwyd a Chi (2016). Roedd y rhai a nododd gyflenwad bwyd ansicr yn ifanc, yn byw mewn aelwydydd â phlant o dan 16 oed neu'n byw ar yr aelwydydd incwm isaf.

Mae bron chwarter yr aelwydydd yng Nghymru sydd â phlant o dan 16 oed yn wynebu cyflenwad bwyd ansicr, sy'n llawer uwch nag yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon, gan bwysleisio pwysigrwydd polisiâu penodol i bob gwlad gyda'r nod o fynd i'r afael â phlant dan anfantais ac mewn tlodi. Er y gall rhieni fynd heb fwyd i sicrhau nad yw eu plant yn llwgu⁵⁹, gall plant dal wynebu ystod o oblygiadau iechyd ac addysgol o ganlyniad i ddiffyg bwyd neu fwyd â gwerth maethol gwael. Gall hyn gynnwys gordewdra, diabetes math 2, cancer⁶⁰ yn ogystal â gwybyddiaeth wael a chyflawniad academaidd is⁶¹, gyda phrinder bwyd yn "treiddio'n ddwfn i graidd emosiynol bywydau personol a theuluol plant".⁶²

Gall mynd i'r afael â chyflenwad bwyd ansicr arwain at welliannau mewn lles ac ansawdd bywyd. Mae ein gwaith dadansoddi wedi canfod cysylltiad rhwng cyflenwad bwyd ansicr ac ansawdd bywyd, er bod y canfyddiad hwn yn debygol o fod yn gysylltiedig â thlodi cyffredinol a statws economaidd-gymdeithasol.⁶³ Rydym ni'n gwybod bod y ffactorau ansawdd bywyd hyn yn arwyddocaol ar gyfer canlyniadau iechyd, gyda chysylltiadau â chyflyrau

59 Main, G. a Bradshaw, J. (2014) *Child Poverty and Social Exclusion: Final report of 2012 PSE study*. [Ar-lein] Ar gael drwy: <http://www.poverty.ac.uk/sites/default/files/attachments/PSE-Child-poverty-and-exclusion-final-report-2014.pdf>.

60 Kirkpatrick, SI (2010). Child hunger and long-term adverse consequences for health. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 164: 754-62.

61 Shankar, P et al., (2017) Association of Food Insecurity with Children's Behavioural, Emotional and Academic Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Developmental & Behavioural Pediatrics*, 38 (2): 135 – 150.

62 O'Connell et al. (2018) Child food poverty requires radical long term solutions. *BMJ*, 362.

63 Livingstone, N. (2015) The Hunger Games: Food poverty and politics in the UK. *Capital and Class*, 39 (2).

iechyd meddwl fel iselder⁶⁴, yn ogystal â gwaethygu cyflyrau iechyd corfforol, gan gynnwys cyflyrau cardiofasgwlaidd⁶⁵, ymateb y system imiwnedd a goddefgarwch poen⁶⁶. Os caiff camau pellach eu cymryd i ddatblygu polisïau a/neu ymyriadau i liniaru'r cyflenwad bwyd ansicr, bydd gwelliannau'n debygol ar gyfer agendâu ehangach iechyd cymunedol, mesurau atal ac ymyrraeth gynnar – er y bydd hynny yn y tymor hir.⁶⁷

Diogelwch bwyd

Yn yr un modd â chyflenwad bwyd ansicr, roedd y canfyddiadau ynghylch diogelwch bwyd yn gyson ar y cyfan â chanfyddiadau Cylch 4 (2016), a gyda chanfyddiadau Lloegr a Gogledd Iwerddon. Yn rhan o'r dadansoddiad, edrychwyd yn benodol ar grwpiau a sgoriodd uchaf wrth fesur arferion diogelwch bwyd (yn seiliedig ar sgoriau Mynegai Arfer a Argymhellir [IRP]) gan nodi mai menywod a phobl rhwng 16 a 34 oed oedd fwyaf tebygol o sgorio'n uchel ar gyfer yr ymddygiadau hyn. Efallai bod hyn yn adlewyrchu tueddiadau ehangach mewn arferion paratoi bwyd, er enghraifft tuedd barhaus tuag at fenywod yn cyflawni mwy o dasgau domestig fel coginio a glanhau na dynion, ac yn enwedig mewn cartrefi lle mae plant ifanc yn bresennol⁶⁸. Mae'r gwahaniaeth a welir yn y grŵp oedran iau (y rhai rhwng 16 a 34 oed) yn awgrymu bod y grŵp oedran hwn yn fwy cyfarwydd ag arferion diogelwch bwyd cyfredol. Fodd bynnag, canfu dadansoddiad o'r Arolwg

Cenedlaethol o Ddeiet a Maeth yn 2008 dystiolaeth mai'r grŵp oedran hwn oedd leiaf tebygol o nodi hyder wrth baratoi bwyd⁶⁹, gan awgrymu nad yw'r wybodaeth hon yn gysylltiedig â mwy o ddiddordeb yn gyffredinol mewn bwyd a pharatoi bwyd. Byddai gwaith ymchwil pellach i newidiadau mewn ymwybyddiaeth ac ymddygiad diogelwch bwyd ymhlith ymatebwyr o wahanol oedrannau ac ar draws gwahanol grwpiau cenedlaeth yn darparu gwybodaeth ddiddorol am arferion bwyd a thueddiadau sy'n newid.

Byddai'n hawdd tybio, yn yr un modd â mynediad at gyflenwad bwyd, y byddai materion diogelwch bwyd yn cyd-fynd â ffactorau economaidd-gymdeithasol cyfarwydd, ac y byddai sgoriau diogelwch bwyd is i'w gweld ymhlith grwpiau incwm is. Er enghraifft, efallai bod yr angen i fyw ar gyllideb dynn yn arwain at fwyta bwyd dros ben heibio'r amser sy'n ddiogel a/neu fwyd yn cael ei baratoi'n amhriodol oherwydd mynediad cyfyng neu ddim mynediad o gwbl at gyfleusterau coginio. Roedd gan ymatebwyr yn y grŵp incwm uchaf sgôr gymedrig is (66) ar gyfer arferion diogelwch bwyd na'r rhai yn y grŵp incwm isaf (69), ond gwelwyd y sgôr IRP uchaf yn y grŵp incwm canolig (72). Mae hyn yn awgrymu y gallai fod ystod o ffactorau demograffig eraill ar waith, yn hytrach nag un newidyn esboniadol, sef 'incwm'. Er enghraifft, gwnaethom ddangos bod y

-
- 64 Wood, A. a Joseph, S. (2009). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: a ten-year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122 (3): 213-217.
- 65 Boehm, J.K. a Kubzansky, L.D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138(4): 655-691.
- 66 Howell R.T. et al (2007) Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1): 83-136.
- 67 Kiran, T., Pinto, A.D. (2016) Swimming 'upstream' to tackle the social determinants of health. *BMJ Quality and Safety*, 25: 138 – 140.
- 68 Moreno-Colum, S. (2015) The gendered division of housework time: Analysis of time use by type and daily frequency of household tasks. *Time and Society*, 26 (1).
- 69 Adams, J. et al (2015). Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet and Nutrition Survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12: 99.

rhai hynny mewn cartrefi un person yn fwy tebygol o sgorio'n is ar gyfer diogelwch bwyd – canfyddiad a allai fod yn gysylltiedig â rheolaeth. Yn yr un modd, mae ymchwil wedi dangos bod pobl hŷn yn ystyried nad yw'r risg o salwch a gludir gan fwyd mor uchel ag ydyw ar gyfer unigolion eraill, gan awgrymu tuedd gadarnhaol a diystyru'r ffaith y gallant fod yn agored i niwed.⁷⁰ Er bod prinder o lenyddiaeth a allai esbonio'r gwahaniaethau hyn, mae ein canfyddiadau yn tynnu sylw at yr angen i ddarparu cyngor a chanllawiau priodol wedi'u targedu ar gyfer unigolion, gan alluogi pawb i ymgorffori arferion diogelwch bwyd priodol wrth baratoi, coginio a storio bwyd.

Ymddiriedaeth mewn bwyd ac yn yr ASB

At ei gilydd, roedd lefelau ymddiriedaeth yn y gadwyn gyflenwi wedi'u gwasgaru'n weddol gyfartal ar draws categorïau isel, canolig ac uchel (yng Nghymru, sef 37%, 27% a 35% yn y drefn honno). Fodd bynnag, pan edrychir yn agosach ar ymddiriedaeth, gellid gweld bod ffactorau eraill ar waith. O edrych yn benodol ar darddiad bwyd, mae'r rhai sy'n gweithio bron ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn sicr iawn neu'n eithaf sicr bod bwyd o du allan i Brydain wedi'i baratoi i'r safon uchaf (21%) o'i gymharu â'r rhai nad ydynt yn gweithio (12%). Mae'r rhai yn y grŵp incwm uchaf yn fwy tebygol o fod yn sicr iawn neu'n sicr bod bwydydd a brynir ym Mhrydain yn ddiogel (94%) na'r rhai yn y grŵp incwm isaf (78%). Mae'r canfyddiadau hyn yn adlewyrchu canlyniadau astudiaeth yn ymwneud ag ymddiriedaeth mewn diogelwch ac ansawdd bwyd yn Awstralia. Canfu'r astudiaeth hon

fod grwpiau incwm is, pobl hŷn a menywod yn fwy tebygol o roi mwy o bwys ar faterion ansawdd a diogelwch sy'n gysylltiedig â bwyd⁷¹. Gall y canfyddiadau hyn awgrymu rhagdybiaethau dyfnach am darddiad bwyd. Er enghraifft, efallai ei bod hi'n haws i'r rhai mewn grwpiau incwm uwch brynu bwyd yr ystyrir ei fod o ansawdd uchel, ac o ganlyniad yn gallu poeni llai am ddiogelwch y bwyd y maent yn ei fwyta. Fodd bynnag, ychydig o ymchwil blaenorol a nodwyd sy'n archwilio'r berthynas rhwng incwm, ansawdd canfyddedig bwyd a phryder am ddiogelwch bwyd.

Mae'n ymddangos hefyd fod proffil oedran yr ymatebwyr yn cyfrannu at faterion ymddiriedaeth. Gwelir y lefelau isaf o ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd ymhlith pobl ifanc 16-34 oed, gyda bron hanner (49%) yn nodi ymddiriedaeth isel. Mewn cyferbyniad, nododd dros chwarter y rhai 65 oed a hŷn (28%) ymddiriedaeth isel yn yr ASB. Gwelir y patrwm hwn eto wrth edrych ar ymddiriedaeth yn yr ASB ei hun, gyda 45% o bobl ifanc 16-34 oed yn nodi ymddiriedaeth isel yn yr ASB, o'i gymharu â 21% o'r rhai 65 oed a hŷn. At hynny, gwelir perthynas rhwng ymddiriedaeth yn Senedd Prydain ac ymddiriedaeth yn yr ASB, gyda 62% o'r rhai sy'n mynegi ymddiriedaeth uchel yn y senedd hefyd yn mynegi ymddiriedaeth uchel yn yr ASB, a 35% o'r rhai sy'n mynegi ymddiriedaeth isel yn y senedd hefyd yn mynegi ymddiriedaeth isel yn yr ASB. Mae'r ffigurau hyn yn awgrymu y gallai materion dyfnach o ran ymddiriedaeth mewn sefydliadau a'r llywodraeth mewn gwirionedd ddylanwadu ar ymddiriedaeth yn yr ASB. Mae ymchwil wedi nodi tuedd hirdymor o ddirywiad mewn

70 Evans, E.W. a Redmond, E.C. (2019) Older Adult Consumers' Attitudes and Perceptions of Risk, Control, and Responsibility for Food Safety in the Domestic Kitchen. *Journal of Food Protection*, 82 (3): 371-378.

71 Taylor, A.W., et al. (2012). The Australian Food and Trust Survey: Demographic indicators associated with food safety and quality concerns. *Food Control*, 25(2): 476-483.

canfyddiadau o onestrwydd y llywodraeth yn y DU, fel y gwelir hefyd mewn gwledydd eraill ledled Ewrop. Mae hyn yn gysylltiedig â gostyngiadau cyffredinol mewn lefelau ymddiriedaeth mewn sefydliadau.⁷² Gellid dadlau bod y darlun yng Nghymru ychydig yn wahanol. Er enghraifft, nododd Astudiaeth Refferendwm Cymru 2011 fod dwy ran o dair o gyhoedd Cymru (66%) yn ymddiried yn Llywodraeth Cymru i weithio er budd Cymru. Roedd hyn yn cyferbynnu ag ychydig dros chwarter yr ymatebwyr (27%) a oedd yn ymddiried yn llywodraeth y DU i wneud yr un peth.⁷³ Serch hynny, oherwydd diffyg llenyddiaeth ddiweddar, ynghyd â'r anghytgord gwleidyddol ledled y DU ar hyn o bryd (yn ogystal ag yn y seneddau datganoledig), nid yw'n eglur a oes gwahaniaethau o ran ymddiriedaeth ganfyddedig mewn sefydliadau yng Nghymru a'r DU.

Gorsensitifrwydd i fwyd

Mae papur manwl sy'n canolbwyntio'n llwyr ar orsensitifrwydd i fwyd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon ar gael, er bod canfyddiadau penodol sy'n berthnasol i Gymru wedi'u nodi yn y papur hwn.⁷⁴

Yng Nghymru, fel yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon, ychydig iawn o wahaniaethau a ddarganfuwyd rhwng ymddygiadau bwyd y rhai sy'n byw gydag alergeddau ac anoddefiadau bwyd a'r rhai nad oeddent wedi cael unrhyw adwaith andwyol i fwyd. Roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol o nodi alergedd

bwyd (4%) na'r rhai sy'n byw yn Lloegr (5%) ond roeddent yn fwy tebygol na'r rhai yng Ngogledd Iwerddon (2%). Yn yr un modd, roedd ymatebwyr yng Nghymru yn llai tebygol (8%) o adrodd anoddefiad bwyd na'r rhai yn Lloegr (11%) neu yng Ngogledd Iwerddon (9%).

Wrth edrych yn fanwl ar y canlyniadau yng Nghymru, gwelwyd gwahaniaethau rhwng sawl grŵp demograffig. Roedd menywod yn fwy tebygol (20%) na dynion (13%) o adrodd unrhyw adwaith. Mae ymchwil wedi dangos bod mwy o ymwybyddiaeth ymhlith menywod o risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, rhagor o wybodaeth am ieched, ac ymddygiadau cyffredinol yn rhoi ystyriaeth i ieched ar sail rhyw, er enghraifft mae menywod yn llawer mwy tebygol o fynd ar drywydd pryderon ieched a mynychu apwyntiadau clinigol.⁷⁵ Yn ogystal, y rhai hynny ag incwm uwch (dros £41,600) oedd leiaf tebygol (10%) o adrodd adwaith, a'r rhai hynny yn y grŵp incwm canolig (£20,800 - £41,599) oedd fwyaf tebygol (22%), gyda 18% o'r rhai yn y grŵp isaf (o dan £20,799) yn adrodd adwaith. Gwelwyd gwahaniaeth hefyd yn yr adroddiadau o adweithiau andwyol ymhlith y rhai hynny nad oeddent yn gweithio (20%) a'r rhai a oedd yn gweithio (14%). Fodd bynnag, mae'n anodd datgysylltu'r gwahaniaethau rhwng y ddau grŵp hyn, gan fod maint y sampl yn golygu bod pobl nad oeddent yn gweithio, wedi ymddeol neu ddim yn gweithio am resymau eraill wedi'u grwpio gyda'i gilydd er mwyn gallu dadansoddi.

72 Whitely, P., et al. (2015). Why do voters lose trust in governments? Public perceptions of government honesty and trustworthiness in Britain 2000-2013. *The British Journal of Politics and International Relations*, 18 (1): 234-254.

73 Eds., Paun, A. a Macrory, S. (2019) *Has Devolution Worked? The first 20 years*. Sefydliad y Llywodraeth, Llundain. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.instituteforgovernment.org.uk/sites/default/files/publications/has-devolution-worked-essay-collection-FINAL.pdf>.

74 Benson et al. (2019). *Consumers with food hypersensitivities*. [Ar y gweill] Ar gael drwy: <https://www.food.gov.uk/research/food-and-you/food-and-you-secondary-analysis-waves-1-5>.

75 Thompson, A., et al (2016). The influence of gender and other patient characteristics on health care-seeking behaviour: a QUALICOPC study. *BMC Family Practice*, 17 (1).

Efallai mai'r gwahaniaeth mwyaf mewn adroddiadau o adweithiau oedd rhwng yr ymatebwyr hynny a nododd fod eu hiechyd yn wael (28%) a'r rhai a nododd fod eu hiechyd yn dda (4%) neu'n weddol (4%). Er nad yw'n bosibl penderfynu o edrych ar y ffigyrau hyn i ba raddau y mae gorsensitifrwydd i fwyd yn cyfrannu at y canfyddiad o iechyd gwael, mae'r cysylltiad rhwng gorsensitifrwydd i fwyd ac iechyd gwael neu les gwael yn araf gael ei nodi. Mae gwaith ymchwil wedi archwilio effaith gorsensitifrwydd i fwyd mewn plant ar y teulu ehangach⁷⁶, gan nodi bod gan rieni plant ag alergeddau bwyd ansawdd bywyd sylweddol is o'i gymharu â rhieni plant heb alergeddau nac adweithiau bwyd.⁷⁷ Fodd bynnag, hyd yma prin yw'r astudiaethau ansoddol (neu feintiol) sy'n archwilio effaith alergeddau bwyd neu anoddefiad bwyd ar iechyd a lles ehangach.

Goblygiadau polisi ac ymchwil pellach

Mae'r dadansoddiad a'r drafodaeth a gyflwynir yma yn amlygu'r ffaith bod bwyd a'r materion a archwiliwyd yn yr adroddiad hwn yn ganolog i ystod eang o faterion cymdeithasol a blaenoriaethau polisi. Mae'r dystiolaeth yng Nghymru yn dangos amgylchedd polisi lle mae nifer o ddylanwadau, o natur ddemograffig, economaidd-gymdeithasol a gwleidyddol, i gyd yn siapio ac yn rhyngweithio â chyflenwi a bwyta bwyd.

Yn benodol, mae cyflenwad bwyd ansicr a'r cysylltiadau ag incwm isel, tlodi plant ac anfanteision eraill yn faes â blaenoriaeth sylweddol i lunwyr polisi. Mae tystiolaeth yn dangos bod cysylltiadau rhwng cyflenwad bwyd ansicr a nifer o ganlyniadau gan gynnwys iechyd gwaeth, cyflawniad addysgol is, a lefelau lles gwaeth. Byddai polisïau i fynd i'r afael â chyflenwad bwyd ansicr a gwella mynediad at fwyd o ansawdd yn elfennau pwysig o fewn polisïau ehangach sy'n mynd i'r afael ag anfantais gymdeithasol. Fodd bynnag, mae angen ymchwil pellach i ddeall y cysylltiadau rhwng lles, iechyd corfforol a materion bwyd.

Byddai ymchwil pellach hefyd yn fuddiol i rai agweddau mwy cyffredinol ar ddiogelwch bwyd. Byddai dealltwriaeth bellach o newidiadau mewn arferion bwyd dros amser a rhwng cenedlaethau yn rhoi darlun cliriach i ni o bwy sy'n tueddu i ysgwyddo'r cyfrifoldeb am baratoi bwyd, diogelwch bwyd a gwneud penderfyniadau ynghylch bwyd. Byddai hyn yn caniatáu i lunwyr polisi deilwra eu polisïau ar gyfer y cynulleidfaoedd priodol, gan dargedu cefnogaeth a chynghor a allai gynyddu lefelau ymwybyddiaeth ac arferion diogelwch bwyd.

Byddai archwilio materion ymddiriedaeth mewn sefydliadau a'r gadwyn cyflenwi bwyd hefyd yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol mewn cyd-destun lle gallai newid perthynas â'r Undeb Ewropeaidd a chyflenwyr rhyngwladol eraill effeithio ar agweddau pobl tuag at y bwyd sydd ar gael ar silffoedd archfarchnadoedd yng Nghymru.

76 Brantlee Broome-Stone, S. (2012). The Psychosocial Impact of Life-Threatening Childhood Food Allergies. *Paediatric Nursing*, 38(6): 27-330.

77 Valentine, A.Z. a Knibb, R.C. (2011). Exploring quality of life in families of children living with and without a severe food allergy. *Appetite*, 57 (2): 467-474.

.....

**ATODIAD A:
ATODIAD
TECHNEGOL**

.....

Diffinio gorsensitifrwydd i fwyd

Er mwyn gwneud yn siŵr bod ymatebwyr ond yn cael cwestiynau sydd fwyaf perthnasol i'w profiadau nhw, mae Bwyd a Chi yn defnyddio dull llwybro.⁷⁸ Gofynnir i ymatebwyr sy'n nodi eu bod yn profi unrhyw adwaith i fwydydd pa rai o'r disgrifiadau canlynol sy'n cyfateb orau i'w profiadau:

1. Alergedd bwyd;
2. Anoddefiad bwyd;
3. Clefyd seliag;
4. Sensitifrwydd i glwten nad yw'n gysylltiedig â chlefyd seliag;
5. Anoddefiad glwten;
6. Anoddefiad lactos;
7. Anoddefiad llaeth buwch;
8. Syndrom enterocolitis a achosir gan brotein bwyd (FPIES);
9. Arall.

Oherwydd bod nifer o ddewisiadau ar gael i ymatebwyr, unwyd sawl categori gyda'i gilydd, fel yn Nhabl A isod.

Tabl A: Categorïau dadansoddol ar gyfer adrodd

Mathau o ymatebion yn yr Arolwg Bwyd a Chi	Newidyn i'w ddadansoddi
Alergedd bwyd	Alergedd bwyd
Anoddefiad bwyd	Anoddefiad bwyd
Sensitifrwydd i glwten nad yw'n gysylltiedig â chlefyd seliag	
Anoddefiad glwten	
Anoddefiad lactos	
Anoddefiad llaeth buwch	
Syndrom enterocolitis a achosir gan brotein bwyd	
Arall	Adwaith arall
Ni roddwyd ateb	Dim adwaith
<i>Clefyd seliag</i>	<i>Heb ei gynnwys</i>

Er bod ymatebwyr yn gallu adrodd sawl math o adwaith i fwyd yn yr arolwg, gan fod hwn yn newidyn sy'n crynhoi, roedd yn bwysig bod unigolion yn cael eu rhoi yn un o'r pedwar grŵp unigryw, uchod. Felly, cafodd ymatebwyr a nododd bod ganddynt alergeddau ac anoddefiadau bwyd eu grwpio yn y categori 'alergedd bwyd'. Mewn llawer o achosion, gall alergeddau bwyd beri risg ar unwaith ar ôl i'r unigolyn ddod i gysylltiad â'r bwyd neu ei fwyta, gan eu harwain i reoli arferion bwyta, siopa a gweithgareddau eraill sy'n gysylltiedig â bwyd yn fwy gofalus nag unigolion sydd ag anoddefiadau bwyd, gall fod yn llai tebygol o achosi niwed ar unwaith, er yn fwy difrifol. Teimlwyd felly y byddai unigolion sy'n profi alergeddau ac anoddefiadau bwyd yn rheoli eu hymddygiad yn debycach i'r rhai sy'n profi alergeddau yn unig, yn hytrach na'r rhai sy'n profi anoddefiadau yn unig.

⁷⁸ Trafodir cwestiynau ar gyfer llwybro sy'n ymwneud â gorsensitifrwydd i fwyd yn Atodiad A.

Nododd nifer fach o ymatebwyr eu bod yn dioddef o glefyd Seliag, a ddiffinnir fel “cyflwr treulio cyffredin lle mae’r coluddyn bach yn llidus ac yn methu ag amsugno maetholion”⁷⁹ gyda symptomau’n cynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen ac ymchwyddo (bloating). Mae symptomau a thriniaethau ar gyfer clefyd Seliag yn wahanol yn feddygol ac yn gymdeithasol i’r mathau eraill o adweithiau sy’n ymddangos yn yr holiadur ac ni ellid eu cynnwys yn unrhyw un o’r pedwar categori dadansoddol yn Nhabl A. Oherwydd y niferoedd bach o ymatebwyr â chlefyd Seliag yn yr arolwg, roedd yn amhosibl dadansoddi’r grŵp hwn ar wahân. Penderfynwyd felly y byddai achosion o glefyd Seliag yn cael eu heithrio o’r dadansoddiadau a ddisgrifir uchod. Cafodd achosion lle nododd ymatebwyr bod ganddynt anoddefiad bwyd a chlefyd Seliag eu cynnwys yn y categori anoddefiad.

Mesur ymddiriedaeth

Mae canllawiau’r Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) yn argymhell dull o fesur ymddiriedaeth. Mae hyn yn cynnwys set graidd o bum cwestiwn sy’n mesur lefelau ymddiriedaeth cyffredinol, ochr yn ochr â chwestiynau am dri math arall o ymddiriedaeth: gwerthusol, disgwyliadol a phrofiadol.⁸⁰ Gellir rhannu pob set o gwestiynau ymhellach yn ymddiriedaeth ryngbersonol (er enghraifft ymddiriedaeth mewn cymdogion, ymddiriedaeth mewn pobl eraill yn gyffredinol) ac ymddiriedaeth sefydliadol (er enghraifft ymddiriedaeth yn y Senedd neu’r heddlu). Roedd y cwestiynau ymddiriedaeth a ofynnwyd yng Nghylch 5 yr arolwg Bwyd a Chi yn dilyn canllawiau’r OECD yn fras, gan ganolbwyntio ar ymddiriedaeth sefydliadol yn hytrach nag ymddiriedaeth ryngbersonol. Roedd y cwestiynau hefyd yn seiliedig ar bum dimensiwn yr OECD o ymddiriedaeth yn y Llywodraeth: uniondeb, ymatebolrwydd, dibynadwyedd, didwylledd a thegwch.

Mae’r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ddau gysyniad o ymddiriedaeth mewn bwyd:

- Ymddiriedaeth yn yr ASB ei hun fel adran (bod yr adran yn bodloni’r pum dimensiwn ymddiriedaeth);
- Dilysrwydd (bod bwyd yn cyd-fynd â’r hyn sydd ar y label).

Diffinio ymddiriedaeth yn yr heddlu, y Senedd a phobl eraill

Gofynnwyd i’r ymatebwyr am eu hymddiriedaeth yn yr ASB yn ogystal â’u hymddiriedaeth mewn pobl a sefydliadau eraill. Yn benodol, gofynnwyd i’r ymatebwyr faint maen nhw’n ymddiried yn y canlynol:

- Pobl eraill (yn gyffredinol);
- Pobl eraill maen nhw’n eu hadnabod yn bersonol;
- Senedd Prydain;
- Yr heddlu.

79 GIG (2016). *Coeliac disease*. [Ar-lein] Ar gael drwy: <https://www.nhs.uk/conditions/coeliac-disease/>.

80 OECD (2019). *OECD Guidelines on Measuring Trust*. OECD. [Ar-lein] Ar gael drwy: <http://www.oecd.org/governance/oecd-guidelines-on-measuring-trust-9789264278219-cy.htm>.

Ni ofynnwyd cwestiynau ynghylch senedd Prydain i ymatebwyr o Ogledd Iwerddon, felly nid yw'r sgoriau ar gyfer y cwestiwn hwn yn cynnwys ymatebwyr o Ogledd Iwerddon. Sgoriwyd pob un o'r rhain ar raddfa o 0 (dim o gwbl) i 10 (ymddiriedaeth lwyr). Mae'r rhain wedi'u grwpio i dri chategori:

- Ymddiriedaeth isel (0 i 3);
- Ymddiriedaeth ganolig (4 i 6);
- Ymddiriedaeth uchel (7 i 10).⁸¹

Ni chyfrifwyd y sgoriau hyn fel rhan o'r mesur cyfansawdd ac yn hytrach fe'u cyflwynir fel sgoriau unigol.

Mynegai Arfer a Argymhellir (IRP)

Mae'r IRP yn crynhoi arferion diogelwch bwyd pobl yn y cartref ar draws pum maes: dyddiadau defnyddio erbyn, coginio bwyd, oeri bwyd, glendid, a chroeshalogi rhwng bwydydd. Datblygwyd yr IRP i ddarparu rhagor o wybodaeth am ba grwpiau oedd leiaf tebygol o ddilyn arferion argymelledig yr ASB.

Mae'r IRP yn defnyddio sawl cwestiwn ar draws pob un o'r meysydd hyn i gategoreiddio pobl yn seiliedig ar p'un a yw eu harferion diogelwch bwyd yn unol ag arfer argymelledig yr ASB.

Ar gyfer pob cwestiwn, mae ateb sy'n unol ag argymhellion yr ASB yn cael sgôr o 1, tra bod yr ymatebion hynny nad ydynt yn unol â'r argymhellion, yn cael sgôr o 0. Yna caiff hwn ei drawsnewid yn sgôr allan o 100 i ddarparu mesur o arfer diogelwch bwyd ar gyfer pob un sy'n ymateb.

81 Atebodd nifer fach o ymatebwyr 'ddim yn gwybod' i bob un o'r rhain ac maent wedi'u heithrio o'r dadansoddiad.

.....

**ATODIAD B:
TABLAU
ATEGOL**

.....

Tabl 1: Mynediad at gyflenwad bwyd, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Cyflenwad bwyd sicr	80	80	80	80
Cyflenwad bwyd ymylol	10	10	12	10
Cyflenwad bwyd ansicr	10	10	8	10
Sylfaen heb ei bwysoli	2066	536	467	3069
Sylfaen wedi'i bwysoli	2816	161	93	3069

Tabl 2: Mynediad at gyflenwad bwyd yn ôl blwyddyn arolwg, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Blwyddyn yr Arolwg		Cyfanswm
	Cylch 4	Cylch 5	
	%	%	%
Cyflenwad bwyd sicr	74	80	77
Cyflenwad bwyd ymylol	17	10	13
Cyflenwad bwyd ansicr	9	10	10
Sylfaen heb ei bwysoli	492	536	1028
Sylfaen wedi'i bwysoli	492	536	1028

Tabl 3: Pa mor aml yr oedd yr ymatebwr yn poeni y byddai ei fwyd yn rhedeg allan cyn bod ganddo arian i brynu rhagor, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	4	3	3	4
Weithiau'n wir	13	14	13	13
Byth yn wir	83	83	84	83
Sylfaen heb ei bwysoli	2064	535	465	3064
Sylfaen wedi'i bwysoli	2809	159	92	3061

Tabl 4: Pa mor aml wnaeth y bwyd a brynodd yr ymatebwr ddod i ben ac nid oedd ganddo arian i gael rhagor, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	2	2	2	2
Weithiau'n wir	10	10	9	10
Byth yn wir	88	87	90	88
Sylfaen heb ei bwysoli	2064	535	465	3064
Sylfaen wedi'i bwysoli	2809	159	92	3061

Tabl 5: Pa mor aml na allai'r ymatebwr fforddio bwyta prydau cytbwys, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	2	3	3	2
Weithiau'n wir	9	7	8	8
Byth yn wir	89	90	89	89
Sylfaen heb ei bwysoli	2060	535	465	3060
Sylfaen wedi'i bwysoli	2804	159	92	3056

Tabl 6: Statws mynediad at gyflenwad bwyd yn ôl oedran, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Oedran			Cyfanswm
	16-34	35-64	65+	
	%	%	%	%
Cyflenwad bwyd sicr	67	81	94	80
Cyflenwad bwyd ymylol	15	9	5	10
Cyflenwad bwyd ansicr	18	10	2	10
Sylfaen heb ei bwysoli	92	247	197	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	152	249	136	536

Tabl 7: Statws mynediad at gyflenwad bwyd yn ôl math o deulu, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Plant dan 16 oed yn y cartref		Cyfanswm
	Plant o dan 16 oed	Dim plant o dan 16 oed	
	%	%	%
Cyflenwad bwyd sicr	68	85	80
Cyflenwad bwyd ymylol	10	10	10
Cyflenwad bwyd ansicr	23	5	10
Sylfaen heb ei bwysoli	130	406	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	147	389	536

Tabl 8: Statws mynediad at gyflenwad bwyd yn ôl incwm, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Incwm yr aelwyd: tri grŵp			Cyfanswm
	Hyd at £20,799	£20,800 i £41,599	£41,600 neu fwy	
	%	%	%	%
Cyflenwad bwyd sicr	68	78	96	80
Cyflenwad bwyd ymylol	9	11	1	10
Cyflenwad bwyd ansicr	22	11	3	10
Sylfaen heb ei bwysoli	177	134	96	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	131	139	122	536

Tabl 9: Statws mynediad at gyflenwad bwyd yn ôl maint yr aelwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Maint yr aelwyd (4 categori)				Cyfanswm
	Un	Dau	Tri	Pedwar neu fwy	
	%	%	%	%	%
Cyflenwad bwyd sicr	83	90	75	70	80
Cyflenwad bwyd ymylol	7	5	10	18	10
Cyflenwad bwyd ansicr	10	5	15	12	10
Sylfaen heb ei bwysoli	165	209	78	84	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	82	198	102	153	536

Tabl 10: Boddhad bywyd yn ôl mynediad at y cyflenwad bwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn	Statws mynediad at gyflenwad bwyd		Cyfanswm
	Cyflenwad bwyd sicr	Cyflenwad bwyd ansicr	
	%	%	%
Isel	3	11	4
Canolig	9	25	11
Uchel	50	47	50
Uchel iawn	38	17	35
NET: Uchel/Uchel iawn	88	64	85
Sylfaen heb ei bwysoli	432	61	493
Sylfaen wedi'i bwysoli	425	53	478

Tabl 11: Teimlo'n werth chweil yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn (ac eithrio'r rhai â mynediad ymylol at gyflenwad bwyd)	Statws mynediad at gyflenwad bwyd		Cyfanswm
	Cyflenwad bwyd sicr	Cyflenwad bwyd ansicr	
	%	%	%
Isel	2	11	3
Canolig	11	21	12
Uchel	49	39	48
Uchel iawn	38	29	37
NET: Uchel/Uchel iawn	87	68	85
Sylfaen heb ei bwysoli	431	61	492
Sylfaen wedi'i bwysoli	424	53	477

Tabl 12: Lefelau hapusrwydd yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn (ac eithrio'r rhai â mynediad ymylol at gyflenwad bwyd)	Statws mynediad at gyflenwad bwyd		Cyfanswm
	Cyflenwad bwyd sicr	Cyflenwad bwyd ansicr	
	%	%	%
Isel	5	17	6
Canolig	11	23	12
Uchel	43	37	42
Uchel iawn	41	24	39
NET: Uchel/Uchel iawn	84	61	81
Sylfaen heb ei bwysoli	433	61	494
Sylfaen wedi'i bwysoli	430	53	483

Tabl 13: Lefelau pryder yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn (ac eithrio'r rhai â mynediad ymylol at gyflenwad bwyd)	Statws mynediad at gyflenwad bwyd		Cyfanswm
	Cyflenwad bwyd sicr	Cyflenwad bwyd ansicr	
	%	%	%
Isel iawn	44	24	42
Isel	20	21	20
Canolig	17	23	18
Uchel	19	32	20
NET: Isel/Isel iawn	64	45	62
Sylfaen heb ei bwysoli	433	61	494
Sylfaen wedi'i bwysoli	430	53	483

Tabl 14: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Sgôr gymedrig	67	69	72	67
Gwriad safonol	16	15	16	16
Sylfaen heb ei bwysoli	2066	536	467	3069
Sylfaen wedi'i bwysoli	2816	161	93	3069

Tabl 15: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl cylch arolwg, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Cylch arolwg		Cyfanswm
	Cylch 4	Cylch 5	
	%	%	%
Sgôr gymedrig	69	69	69
Gwriad safonol	15	15	15
Sylfaen heb ei bwysoli	492	536	1028
Sylfaen wedi'i bwysoli	492	536	1028

Tabl 16: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
1-20	1	0	1	1
21-40	7	4	4	7
41-60	29	29	19	29
61-80	52	51	56	52
81-100	12	16	20	12
Sylfaen heb ei bwysoli	2066	536	467	3069
Sylfaen wedi'i bwysoli	2816	161	93	3069

Tabl 17: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl oedran, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Oedran			Cyfanswm
	16-34	35-64	65+	
	%	%	%	%
1-20	-	1	1	0
21-40	2	5	2	4
41-60	38	23	29	29
61-80	48	51	54	51
81-100	11	20	14	16
Sylfaen heb ei bwysoli	92	247	197	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	152	249	136	536

Tabl 18: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl oedran, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Oedran			Cyfanswm
	16-34	35-64	65+	
	%	%	%	%
Sgôr gymedrig	66	70	69	69
Gwriadad safonol	14	16	15	15
Sylfaen heb ei bwysoli	92	247	197	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	152	249	136	536

Tabl 19: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl rhyw, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Rhyw		Cyfanswm
	Gwrywaidd	Benywaidd	
	%	%	%
1-20	1	-	0
21-40	6	1	4
41-60	33	25	29
61-80	48	54	51
81-100	12	21	16
Sylfaen heb ei bwysoli	191	345	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	260	276	536

Tabl 20: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl rhyw, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Rhyw		Cyfanswm
	Gwrywaidd	Benywaidd	
	%	%	%
Sgôr gymedrig	65	72	69
Gwriad safonol	16	14	15
Sylfaen heb ei bwysoli	191	345	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	260	276	536

Tabl 21: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl presenoldeb plant dan 16 oed yn y cartref yng Nghymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Plant dan 16 oed yn y cartref		Cyfanswm
	Plant o dan 16 oed	Dim plant o dan 16 oed	
	%	%	%
1-20	-	1	0
21-40	5	3	4
41-60	27	30	29
61-80	47	52	51
81-100	21	14	16
Sylfaen heb ei bwysoli	130	406	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	147	389	536

Tabl 22: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir ar gyfartaledd, yn ôl presenoldeb plant dan 16 oed yn y cartref, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Plant dan 16 oed yn y cartref		Cyfanswm
	Plant o dan 16 oed	Dim plant o dan 16 oed	
	%	%	%
Sgôr gymedrig	71	68	69
Gwriadad safonol	15	15	15
Sylfaen heb ei bwysoli	130	406	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	147	389	536

Tabl 23: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl maint yr aelwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Maint yr aelwyd (4 categori)				Cyfanswm
	Un	Dau	Tri	Pedwar neu fwy	
	%	%	%	%	%
1-20	-	1	-	-	0
21-40	4	4	4	2	4
41-60	39	26	28	27	29
61-80	50	49	56	51	51
81-100	7	20	12	20	16
Sylfaen heb ei bwysoli	165	209	78	84	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	82	198	102	153	536

Tabl 24: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl maint yr aelwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Maint yr aelwyd (4 categori)				Cyfanswm
	Un	Dau	Tri	Pedwar neu fwy	
	%	%	%	%	%
Sgôr gymedrig	64	69	68	71	69
Gwriadad safonol	14	17	14	14	15
Sylfaen heb ei bwysoli	165	209	78	84	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	82	198	102	153	536

Tabl 25: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl iechyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Iechyd cyffredinol			Cyfanswm
	Da	Gweddol	Gwael	
	%	%	%	%
1-20	1	-	-	0
21-40	3	3	7	4
41-60	29	31	22	29
61-80	50	53	57	51
81-100	17	13	15	16
Sylfaen heb ei bwysoli	381	110	44	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	418	86	32	536

Tabl 26: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl iechyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Iechyd cyffredinol			Cyfanswm
	Da	Gweddol	Gwael	
	%	%	%	%
Sgôr gymedrig	69	68	69	69
Gwriad safonol	16	15	15	15
Sylfaen heb ei bwysoli	381	110	44	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	418	86	32	536

Tabl 27: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl statws gwaith, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Statws Gwaith Deuaidd		Cyfanswm
	Yn gweithio	Ddim yn gweithio	
	%	%	%
1-20	1	0	0
21-40	4	3	4
41-60	29	29	29
61-80	47	55	51
81-100	19	13	16
Sylfaen heb ei bwysoli	232	304	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	313	223	536

Tabl 28: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl statws gwaith, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Statws Gwaith Deuaidd		Cyfanswm
	Yn gweithio	Ddim yn gweithio	
	%	%	%
Sgôr gymedrig	69	68	69
Gwriadad safonol	16	14	15
Sylfaen heb ei bwysoli	232	304	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	313	223	536

Tabl 29: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl incwm, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Incwm yr aelwyd: tri grŵp			Cyfanswm
	Hyd at £20,799	£20,800 i £41,599	£41,600 neu fwy	
	%	%	%	%
1-20	1	-	1	0
21-40	3	1	9	4
41-60	32	24	28	29
61-80	45	55	52	51
81-100	19	19	11	16
Sylfaen heb ei bwysoli	177	134	96	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	131	139	122	536

Tabl 30: Cyfartaledd Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir, yn ôl incwm yr aelwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Incwm yr aelwyd: tri grŵp			Cyfanswm
	Hyd at £20,799	£20,800 i £41,599	£41,600 neu fwy	
	%	%	%	%
Sgôr gymedrig	69	72	66	69
Gwriadad safonol	16	14	17	15
Sylfaen heb ei bwysoli	177	134	96	536
Sylfaen wedi'i bwysoli	131	139	122	536

Tabl 31: Sgôr Mynegai Arfer a Argymhellir wedi'i grwpio, yn ôl diogelwch bwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Statws mynediad at gyflenwad bwyd		Cyfanswm
	Cyflenwad bwyd sicr	Cyflenwad bwyd ansicr	
	%	%	%
Sgôr gymedrig	69	67	69
Gwriad safonol	15	15	15
Sylfaen heb ei bwysoli	433	62	495
Sylfaen wedi'i bwysoli	430	53	484

Tabl 32: Am ba mor hir fyddai'r ymatebydd yn cadw bwyd dros ben, yn ôl statws mynediad at gyflenwad bwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16+ oed (ac eithrio'r rhai sydd â mynediad ymylol at gyflenwad bwyd)	Statws mynediad at gyflenwad bwyd		Cyfanswm
	Cyflenwad bwyd sicr	Cyflenwad bwyd ansicr	
	%	%	%
Yr un diwrnod	1	3	2
Dydd Llun	40	43	41
Dydd Mawrth	30	42	31
Dydd Mercher	16	3	14
Dydd Iau	3	3	3
Dydd Gwener	1	2	1
Dydd Sadwrn	0	-	0
Mwy nag wythnos	0	-	0
Byth yn cadw bwyd dros ben – yn ei orffen neu'n ei daflu i fwrdd ar unwaith bob amser	7	5	7
Ddim yn gwybod	2	-	1
Mwy na deuddydd	20	7	18
Sylfaen heb ei bwysoli	433	62	495
Sylfaen wedi'i bwysoli	430	53	484

Tabl 33: Ymddiriedaeth yn yr ASB yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Ymddiriedaeth Isel	34	27	25	34
Ymddiriedaeth Ganolig	33	33	28	33
Ymddiriedaeth Uchel	32	40	47	33
Sylfaen heb ei bwysoli	1854	509	413	2776
Sylfaen wedi'i bwysoli	2533	153	84	2771

Tabl 34: Ymddiriedaeth yn yr ASB yn ôl ymddiriedaeth yn y Senedd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Senedd Prydain (crynodeb)			Cyfanswm
	Isel	Canolig	Uchel	
	%	%	%	%
Ymddiriedaeth Isel	35	21	17	27
Ymddiriedaeth Ganolig	33	36	21	33
Ymddiriedaeth Uchel	32	43	62	40
Sylfaen heb ei bwysoli	228	222	50	509
Sylfaen wedi'i bwysoli	211	245	48	512

Tabl 35: Ymddiriedaeth yn yr ASB yn ôl oedran, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Oedran			Cyfanswm
	16-34	35-64	65+	
	%	%	%	%
Ymddiriedaeth Isel	45	20	21	27
Ymddiriedaeth Ganolig	27	34	38	33
Ymddiriedaeth Uchel	28	46	41	40
Sylfaen heb ei bwysoli	86	239	184	509
Sylfaen wedi'i bwysoli	141	242	129	512

Tabl 36: Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Ymddiriedaeth Isel	38	37	28	37
Ymddiriedaeth Ganolig	27	28	29	27
Ymddiriedaeth Uchel	35	35	43	35
Sylfaen heb ei bwysoli	1968	513	434	2915
Sylfaen wedi'i bwysoli	2685	153	87	2925

Tabl 37: Sicrwydd bod bwyd o Brydain wedi'i baratoi i'r safon uchaf, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Yn sicr iawn	10	8	16	10
Yn eithaf sicr	49	51	50	49
Ddim yn sicr na'n ansicr	29	31	24	29
Eithaf ansicr	9	9	7	9
Ansicr iawn	4	1	2	3
NET: Yn sicr iawn neu'n eithaf sicr	58	59	67	58
Sylfaen heb ei bwysoli	1989	516	442	2947
Sylfaen wedi'i bwysoli	2702	154	88	2944

Tabl 38: Sicrwydd bod yr holl ganllawiau wedi'u dilyn yn iawn, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Yn sicr iawn	6	4	11	6
Yn eithaf sicr	41	49	46	42
Ddim yn sicr na'n ansicr	32	28	24	32
Eithaf ansicr	14	13	13	14
Ansicr iawn	6	6	6	6
NET: Yn sicr iawn neu'n eithaf sicr	47	53	58	48
Sylfaen heb ei bwysoli	1947	505	436	2888
Sylfaen wedi'i bwysoli	2663	152	87	2901

Tabl 39: Sicrwydd bod bwydydd a brynir yn ddiogel, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Yn sicr iawn	17	18	27	18
Yn eithaf sicr	63	67	59	63
Ddim yn sicr na'n ansicr	15	13	11	15
Eithaf ansicr	4	1	3	4
Ansicr iawn	1	1	1	1
NET: Yn sicr iawn neu'n eithaf sicr	80	85	86	80
Sylfaen heb ei bwysoli	2021	528	446	2995
Sylfaen wedi'i bwysoli	2755	156	88	2999

Tabl 40: Ymddiriedaeth mewn labeli bwyd neu fwydlenni, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Bob amser	26	30	28	26
Rhan fwyaf o'r amser	58	59	57	58
Peth o'r amser	13	10	12	13
Anaml	1	2	2	2
Byth	1	-	0	1
Ddim yn gwybod	1	0	1	1
Sylfaen heb ei bwysoli	2066	536	467	3069
Sylfaen wedi'i bwysoli	2816	161	93	3069

Tabl 41: Ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn ôl oedran, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Oedran			Cyfanswm
	16-34	35-64	65+	
	%	%	%	%
Ymddiriedaeth Isel	49	35	28	37
Ymddiriedaeth Ganolig	20	29	35	28
Ymddiriedaeth Uchel	31	35	37	35
Sylfaen heb ei bwysoli	85	240	188	513
Sylfaen wedi'i bwysoli	138	243	130	511

Tabl 42: Sicrwydd bod bwyd o'r tu allan i Brydain wedi'i baratoi i'r safon uchaf yn ôl statws gwaith, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Statws Gwaith		Cyfanswm
	Yn gweithio	Ddim yn gweithio	
	%	%	%
Yn sicr iawn	1	1	1
Yn eithaf sicr	20	11	16
Ddim yn sicr na'n ansicr	47	42	45
Eithaf ansicr	23	34	27
Ansicr iawn	10	12	11
NET: Yn sicr iawn neu'n eithaf sicr	21	12	17
Sylfaen heb ei bwysoli	225	284	509
Sylfaen wedi'i bwysoli	300	207	508

Tabl 43: Sicrwydd bod bwydydd a brynir yn ddiogel yn ôl math o deulu, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Plant dan 16 oed yn y cartref		Cyfanswm
	Plant o dan 16 oed	Dim plant o dan 16 oed	
	%	%	%
Yn sicr iawn	14	20	18
Yn eithaf sicr	64	68	67
Ddim yn sicr na'n ansicr	20	10	13
Eithaf ansicr	0	1	1
Ansicr iawn	1	1	1
NET: Yn sicr iawn neu'n eithaf sicr	78	88	85
Sylfaen heb ei bwysoli	128	400	528
Sylfaen wedi'i bwysoli	145	376	521

Tabl 44: Sicrwydd bod bwydydd a brynir yn ddiogel yn ôl incwm, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Incwm yr aelwyd: tri grŵp			Cyfanswm
	Hyd at £20,799	£20,800 i £41,599	£41,600 neu fwy	
	%	%	%	%
Yn sicr iawn	19	16	20	18
Yn eithaf sicr	59	75	74	67
Ddim yn sicr na'n ansicr	17	9	5	13
Eithaf ansicr	3	-	-	1
Ansicr iawn	1	-	2	1
NET: Yn sicr iawn neu'n eithaf sicr	78	91	94	85
Sylfaen heb ei bwysoli	175	131	96	528
Sylfaen wedi'i bwysoli	129	137	122	521

Tabl 45: Dros y flwyddyn ddiwethaf, a ydych chi wedi cymryd un o'r camau canlynol oherwydd nad oeddech yn hyderus bod bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label neu'r fwydlen? Yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Wedi ceisio cael rhagor o wybodaeth am y mater	8	5	11	8
Wedi darllen am y mater ond heb ymchwilio ymhellach	6	7	8	6
Wedi darllen labeli bwyd yn fwy manwl	31	29	39	31
Wedi newid y ffordd rydych chi'n coginio bwyd	4	5	6	4
Wedi newid y ffordd rydych chi'n paratoi bwyd	3	5	6	3
Wedi rhoi'r gorau i siopa am fwyd mewn lleoedd penodol	9	8	16	10
Wedi rhoi'r gorau i fwyta rhai bwydydd	11	12	18	11
Arall	1	2	1	1
Heb gymryd unrhyw gamau gweithredu	49	55	46	49
Sylfaen heb ei bwysoli	1523	375	322	2220
Sylfaen wedi'i bwysoli	2052	113	66	2231

Tabl 46: Ymddiriedaeth yn yr ASB yn ôl ymddiriedaeth yn y gadwyn cyflenwi bwyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Tri chategori ymddiriedaeth yn yr ASB			Cyfanswm
	Ymddiriedaeth Isel	Ymddiriedaeth Ganolig	Ymddiriedaeth Uchel	
	%	%	%	%
Ymddiriedaeth Isel	36	22	20	27
Ymddiriedaeth Ganolig	34	36	31	33
Ymddiriedaeth Uchel	30	41	49	40
Sylfaen heb ei bwysoli	171	144	174	509
Sylfaen wedi'i bwysoli	183	138	172	512

Tabl 47: Sicrwydd o ble mae bwyd wedi dod, yn ôl ymddiriedaeth yn yr ASB, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Tri chategori ymddiriedaeth yn yr ASB			Cyfanswm
	Ymddiriedaeth Isel	Ymddiriedaeth Ganolig	Ymddiriedaeth Uchel	
	%	%	%	%
Yn sicr iawn	5	5	7	7
Yn eithaf sicr	41	53	57	51
Ddim yn sicr na'n ansicr	29	28	26	28
Eithaf ansicr	14	13	7	10
Ansicr iawn	11	1	3	5
NET: Yn sicr iawn neu'n eithaf sicr	46	57	65	57
Sylfaen heb ei bwysoli	133	173	190	520
Sylfaen wedi'i bwysoli	136	168	200	522

Tabl 48: Nifer y bobl sy'n figaniaid/llysieuwyr yn ôl blwyddyn, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Blwyddyn yr Arolwg		Cyfanswm
	Cylch 4	Cylch 5	
	%	%	%
Nac ydyn	91	92	92
Ydyn	9	8	8
Sylfaen heb ei bwysoli	492	536	1028
Sylfaen wedi'i bwysoli	492	536	1028

Tabl 49: Nifer yr achosion o orsensitifrwydd i fwyd yn ôl blwyddyn, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Blwyddyn yr Arolwg		Cyfanswm
	Cylch 4	Cylch 5	
	%	%	%
Dim adwaith	83	83	83
Alergedd bwyd	5	3	4
Anoddefiad bwyd	6	8	7
Arall	5	6	5
Sylfaen heb ei bwysoli	489	534	1023
Sylfaen wedi'i bwysoli	490	535	1025

Tabl 50: Nifer yr alergeddau, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Heb ei grybwyll	95	96	98	95
Wedi'i grybwyll	5	4	2	5
Sylfaen heb ei bwysoli	4171	1028	988	6187
Sylfaen wedi'i bwysoli	5675	325	187	6187

Tabl 51: Nifer yr anoddefiadau bwyd, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Heb ei grybwyll	89	92	91	89
Wedi'i grybwyll	11	8	9	11
Sylfaen heb ei bwysoli	4171	1028	988	6187
Sylfaen wedi'i bwysoli	5675	325	187	6187

Tabl 52: Nifer yr adweithiau eraill, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Heb ei grybwyll	94	94	94	94
Wedi'i grybwyll	6	6	6	6
Sylfaen heb ei bwysoli	4171	1028	988	6187
Sylfaen wedi'i bwysoli	5675	325	187	6187

Tabl 53: Nifer yr ymatebwyr a nododd dim adwaith

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Heb ei grybwyll	21	17	16	20
Wedi'i grybwyll	79	83	84	80
Sylfaen heb ei bwysoli	4171	1028	988	6187
Sylfaen wedi'i bwysoli	5675	325	187	6187

Tabl 54: Nifer yr achosion o orsensitifrwydd i fwyd, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Dim adwaith	79	83	85	80
Alergedd bwyd	5	4	2	5
Anoddefiad bwyd	11	7	8	10
Arall	5	5	5	5
Sylfaen heb ei bwysoli	4125	1023	975	6123
Sylfaen wedi'i bwysoli	5624	324	185	6132

Tabl 55: Nifer yr alergeddau, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
0	95	96	98	95
1	3	3	1	3
2+	2	1	1	2
Sylfaen heb ei bwysoli	4171	1028	988	6187
Sylfaen wedi'i bwysoli	5675	325	187	6187

Tabl 56: Nifer yr anoddefiadau, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
0	89	92	91	89
1	7	5	4	7
2	3	2	2	3
3+	1	1	2	1
Sylfaen heb ei bwysoli	4171	1028	988	6187
Sylfaen wedi'i bwysoli	5675	325	187	6187

Tabl 57: Diagnosis clinigol yn ôl gorsensitifrwydd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Math o orsensitifrwydd i fwyd			Cyfanswm
	Alergedd bwyd	Anoddefiad bwyd	Arall	
	%	%	%	%
Heb ei grybwyll	44	79	72	68
Wedi'i grybwyll	56	21	28	32
Sylfaen heb ei bwysoli	[49]	83	61	193
Sylfaen wedi'i bwysoli	[44]	72	55	171

Tabl 58: Hunan-ddiagnosis yn ôl gorsensitifrwydd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Math o orsensitifrwydd i fwyd			Cyfanswm
	Alergedd bwyd	Anoddefiad bwyd	Arall	
	%	%	%	%
Heb ei grybwyll	41	17	47	33
Wedi'i grybwyll	59	83	53	67
Sylfaen heb ei bwysoli	[49]	83	61	193
Sylfaen wedi'i bwysoli	[44]	72	55	171

Tabl 59: Diagnosis amgen yn ôl gorsensitifrwydd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru, 16 oed neu'n hŷn	Math o orsensitifrwydd i fwyd			Cyfanswm
	Alergedd bwyd	Anoddefiad bwyd	Arall	
	%	%	%	%
Heb ei grybwyll	97	98	100	99
Wedi'i grybwyll	3	2	-	1
Sylfaen heb ei bwysoli	[49]	83	61	193
Sylfaen wedi'i bwysoli	[44]	72	55	171

Tabl 60: Oedran yn cael adwaith andwyol am y tro cyntaf

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
lau na 6 mlwydd oed	10	6	7	10
6 i 15	18	19	21	18
16-24	21	20	27	21
25-34	15	15	15	15
35-44	13	17	9	13
45-54	11	14	12	12
55-64	6	6	6	6
65-74	4	2	3	4
75+	1	0	1	1
NET: O dan 16 oed	28	25	27	28
Sylfaen heb ei bwysoli	896	194	156	1246
Sylfaen wedi'i bwysoli	1138	54	29	1220

Tabl 61: Nifer yr achosion o orsensitifrwydd yn ôl rhyw, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn	Rhyw		Cyfanswm
	Gwrywaidd	Benywaidd	
	%	%	%
Dim adwaith	87	80	83
Alergedd bwyd	3	6	4
Anoddefiad bwyd	5	9	7
Arall	6	5	5
NET: Unrhyw adwaith	13	20	11
Sylfaen heb ei bwysoli	374	649	1023
Sylfaen wedi'i bwysoli	498	527	1025

Tabl 62: Nifer yr achosion o orsensitifrwydd yn ôl statws iechyd, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn	Iechyd cyffredinol			Cyfanswm
	Da	Gweddol	Gwael	
	%	%	%	%
Dim adwaith	85	81	72	83
Alergedd bwyd	4	4	11	4
Anoddefiad bwyd	7	8	11	7
Arall	5	7	6	5
NET: Unrhyw adwaith	15	19	28	17
Sylfaen heb ei bwysoli	741	202	79	1023
Sylfaen wedi'i bwysoli	796	169	60	1025

Tabl 63: Nifer yr achosion o orsensitifrwydd yn ôl statws gwaith, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn	Statws Gwaith Deuaidd		Cyfanswm
	Yn gweithio	Ddim yn gweithio ⁸²	
	%	%	%
Dim adwaith	86	80	83
Alergedd bwyd	4	5	4
Anoddefiad bwyd	6	8	7
Arall	4	7	5
NET: Unrhyw adwaith	14	20	17
Sylfaen heb ei bwysoli	470	553	1023
Sylfaen wedi'i bwysoli	597	428	1025

Tabl 64: Nifer yr achosion o orsensitifrwydd yn ôl incwm, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn	Incwm yr aelwyd: tri grŵp			Cyfanswm
	Hyd at £20,799	£20,800 i £41,599	£41,600 neu fwy	
	%	%	%	%
Dim adwaith	82	78	90	83
Alergedd bwyd	4	6	3	4
Anoddefiad bwyd	8	11	5	7
Arall	5	5	3	5
NET: Unrhyw adwaith	18	22	10	17
Sylfaen heb ei bwysoli	348	241	207	1023
Sylfaen wedi'i bwysoli	267	250	263	1025

82 Yn cynnwys ymatebwyr sy'n ddi-waith, wedi ymddeol, neu statws gwaith 'arall'.

Tabl 65: Figan, llysieuol neu'n rhannol llysieuol, yn ôl gwlad

Sylfaen: Pawb sy'n 16 oed neu'n hŷn	Gwlad			Cyfanswm
	Lloegr	Cymru	Gogledd Iwerddon	
	%	%	%	%
Nac ydyn	89	91	95	89
Ydyn	11	9	5	11
Sylfaen heb ei bwysoli	4171	1028	988	6187
Sylfaen wedi'i bwysoli	5675	325	187	6187

Tabl 66: Yn rhannol llysieuol, llysieuol neu figan yn ôl incwm, Cymru yn unig

Sylfaen: Pawb yng Nghymru 16 oed neu'n hŷn	Incwm cartref			Cyfanswm
	Hyd at £20,799	£20,800 i £41,599	£41,600 neu fwy	
	%	%	%	%
Nac ydyn	93	95	88	92
Ydyn	7	5	12	8
Sylfaen heb ei bwysoli	350	242	207	1028
Sylfaen wedi'i bwysoli	268	251	263	1028

the 1990s, the number of people in the UK who are employed in the public sector has increased by 1.5 million, from 2.5 million in 1980 to 4 million in 1999. The public sector has grown from 10% of the economy to 15% of the economy.

There is a growing concern that the public sector is becoming too large and too expensive. The public sector is now the largest employer in the UK, and it is estimated that it will continue to grow at a rate of 1.5% per year. This is a concern because the public sector is a major source of government revenue, and it is also a major source of government expenditure. If the public sector continues to grow at this rate, it will become a major drain on the economy.

There are a number of reasons why the public sector is growing so rapidly. One reason is that the public sector is becoming more involved in the provision of social services. Another reason is that the public sector is becoming more involved in the provision of health care. A third reason is that the public sector is becoming more involved in the provision of education.

There are a number of ways in which the public sector can be made more efficient. One way is to reduce the number of public sector employees. Another way is to reduce the cost of public sector services. A third way is to increase the quality of public sector services.

There are a number of ways in which the public sector can be made more accountable. One way is to increase the transparency of public sector operations. Another way is to increase the involvement of the public in public sector decision-making. A third way is to increase the accountability of public sector employees.

There are a number of ways in which the public sector can be made more effective. One way is to increase the quality of public sector services. Another way is to increase the efficiency of public sector operations. A third way is to increase the accountability of public sector employees.

There are a number of ways in which the public sector can be made more sustainable. One way is to increase the quality of public sector services. Another way is to increase the efficiency of public sector operations. A third way is to increase the accountability of public sector employees.

There are a number of ways in which the public sector can be made more innovative. One way is to increase the quality of public sector services. Another way is to increase the efficiency of public sector operations. A third way is to increase the accountability of public sector employees.

There are a number of ways in which the public sector can be made more competitive. One way is to increase the quality of public sector services. Another way is to increase the efficiency of public sector operations. A third way is to increase the accountability of public sector employees.

There are a number of ways in which the public sector can be made more resilient. One way is to increase the quality of public sector services. Another way is to increase the efficiency of public sector operations. A third way is to increase the accountability of public sector employees.

There are a number of ways in which the public sector can be made more inclusive. One way is to increase the quality of public sector services. Another way is to increase the efficiency of public sector operations. A third way is to increase the accountability of public sector employees.

There are a number of ways in which the public sector can be made more transparent. One way is to increase the quality of public sector services. Another way is to increase the efficiency of public sector operations. A third way is to increase the accountability of public sector employees.