



Asiantaeth  
Safonau  
Bwyd  
food.gov.uk  
Food  
Standards  
Agency

.....

# Bwyd a Chi 2: Cymru

## Prif ganfyddiadau Cylch 1-2

.....



**10 Tachwedd 2021**

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

**<https://doi.org/10.46756/sci.fsa.tgd448>**

# Cynnwys

Cynnwys	2
Rhestr o'r ffigurau	5
Crynodeb Gweithredol	7
Trosolwg ar Fwyd a Chi 2	7
Crynodeb o'r prif ganfyddiadau	8
Bwyd y gallwn ymddiried ynddo	8
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	8
Pryderon am fwyd	8
Mynediad at gyflenwad bwyd ( <i>food security</i> )	9
Siopa am fwyd	9
Hyder o ran labelu alergenau	10
Bwyta allan a bwyd tecawê	10
Alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a gorsensitifrwydd i fwyd	11
Bwyta gartref	11
Diolchiadau	12
Cyflwyniad	13
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: rôl, cylch gwaith a chyfrifoldebau	13
Bwyd a Chi 2	13
Bwyd a Chi 2: Cylch 1 a Chylch 2	14
Dehongli'r canfyddiadau	15
Pennod 1: Bwyd y gallwn ymddiried ynddo	17
Cyflwyniad	17
Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd	17
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	17
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	19
Ymddiriedaeth mewn gwyddoniaeth	21
Pennod 2: Pryderon am fwyd	24
Cyflwyniad	24

Pryderon cyffredin	24
Cipolwg ar y pryderon mwyaf cyffredin o blith rhestr o opsiynau	27
Faint o siwgr sydd mewn bwyd	27
Gwastraff bwyd	28
Lles anifeiliaid	28
Pennod 3: Mynediad at gyflenwad bwyd	30
Cyflwyniad	30
Mynediad at gyflenwad bwyd	31
Newidiadau o ran arferion bwyta	34
Defnyddio banc bwyd	38
Prydau ysgol, clybiau prydau, a thalebau Cychwyn Iach	38
Pennod 4: Siopa am fwyd	40
Cyflwyniad	40
Ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?	41
Beth mae'r ymatebwyr yn edrych amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd?	43
Hyder o ran labelu alergenau	48
Pennod 5: Bwyta allan a bwyd tecawê	50
Cyflwyniad	50
Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê	51
Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd	54
Ffactorau a gaiff eu hystyried wrth archebu bwyd tecawê	55
Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a chydabyddiaeth ohoni	56
Defnydd Y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd	58
Pennod 6: Gorsensitifrwydd i fwyd	61
Cyflwyniad	61
Deall alergeddau ac anoddefiadau bwyd	62
Dealltwriaeth o reoleiddio alergenau bwyd	63
Amllder a diagnosis gorsensitifrwydd i fwyd	63

Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd	65
Pa mor aml mae pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw pan fyddant yn bwyta yn rhywle newydd	65
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder ynddi	66
Pennod 7: Bwyta gartref	68
Cyflwyniad	68
Glanhau	68
Oeri	69
Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os felly, sut?	69
Dadmer	70
Coginio	70
Ailgynhesu	73
Bwyd dros ben	74
Atal croeshalogi	75
Sut a ble mae ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell	75
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'	76
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 1-2	80
Cefndir	80
Methodoleg	80
Termau technegol a diffiniadau	83
Cyfeiriadau	85

## Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1: Roedd mwyafrif o'r ymatebwyr yn hyderus bod y rheiny sy'n rhan o'r gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.	18
Ffigur 2: Roedd gwybodaeth am yr ASB yn fwy cyffredin ymysg oedolion 45-54 oed.	20
Ffigur 3: Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn 63Tddigymell.	25
Ffigur 4: Y deg pryder mwyaf mewn perthynas â bwyd.	26
Ffigur 5: Mae graddau'r mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu, a Gogledd Iwerddon.	31
Ffigur 6: Roedd cyflenwad bwyd sicr yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn.	32
Ffigur 7: Roedd cyflenwad bwyd diogel yn fwy cyffredin ar aelwydydd ag incwm uwch.	33
Ffigur 8: Y deg newid mwyaf cyffredin o ran arferion bwyta dros y 12 mis diwethaf.	35
Ffigur 9: Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta am resymau ariannol.	37
Ffigur 10: Gan amlaf, caiff bwyd ei brynu o archfarchnadoedd neu archfarchnadoedd bach.	41
Ffigur 11: Bydd yr ymatebwyr yn edrych ar yr wybodaeth 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' amlaf pan fyddan nhw'n prynu bwyd.	43
Ffigur 12: Cludiant yw'r ffactor mwyaf cyffredin y credir ei fod yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd.	46
Ffigur 13: Gan amlaf, bydd yr ymatebwyr yn chwilio am symbolau, logos, neu ardystiadau i ddangos bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn bodloni safonau lles anifeiliaid uchel.	47
Ffigur 14: Roedd hanner yr ymatebwyr wedi bwyta bwyd tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty yn ystod y 4 wythnos flaenorol.	51
Ffigur 15: Roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd tecawê nag oedolion hŷn.	53
Ffigur 16: Nid oedd y mwyafrif o ymatebwyr byth yn bwyta allan nac yn prynu bwyd tecawê i frecwast.	54
Ffigur 17: Cafodd profiadau blaenorol o'r bwyd tecawê ac ansawdd y bwyd eu hystyried amlaf wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê.	55
Ffigur 18: Gellir cymharu ymwybyddiaeth o'r Cynllun ledled Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu a Gogledd Iwerddon.	57

Ffigur 19. Roedd mwyafrif o'r ymatebwyr wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd bwytaï a siopau tecawê yn ystod y 12 mis diwethaf.	59
Ffigur 20. Anoddefiad bwyd oedd y math mwyaf cyffredin o orsensitifrwydd i fwyd a nodwyd.	64
Ffigur 21. Nid yw'r mwyafrif o'r ymatebwyr erioed wedi bwyta wyau amrwd.	72
Ffigur 22. Gwirio bod y canol yn boeth yw'r dull mwyaf cyffredin o wirio bod bwyd wedi'i ailgynhesu ac yn barod i'w fwyta.	73
Ffigur 23. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'.	77
Ffigur 24. Defnyddiodd bron i hanner yr ymatebwyr y dyddiad 'ar ei orau cyn' i wirio a oedd wyau yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio.	79

# Crynodeb Gweithredol

## Trosolwg ar Fwyd a Chi 2

Mae Bwyd a Chi 2 yn arolwg sampl gynrychioliadol ddwyflynyddol a gydnabyddir fel ystadegyn swyddogol; fe'i comisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Mae'r arolwg yn mesur yr wybodaeth, yr agweddau a'r ymddygiadau o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

Mae Bwyd a Chi 2 yn defnyddio methodoleg a elwir yn 'push-to-web', a gaiff ei gynnal yn bennaf ar-lein.

Cynhaliwyd gwaith Maes Bwyd a Chi 2: Cylch 1 rhwng 29 Gorffennaf a 6 Hydref 2020. Yng Nghymru, fe wnaeth 2,100 o oedolion o 1,579 o aelwydydd gwblhau'r arolwg, gyda 68% o'r ymatebwyr yn ei gwblhau ar-lein. Cwblhawyd yr arolwg gan 9,319 o oedolion o 6,408 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Cynhaliwyd gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 2 rhwng 25 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2021. Yng Nghymru, fe wnaeth 1,366 o oedolion o 1,042 o aelwydydd gwblhau'r arolwg, gyda 67% o'r ymatebwyr yn ei gwblhau ar-lein. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,900 o oedolion o 3,955 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

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

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

Mae'r canfyddiadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cyfeirio at ddata a gasglwyd yng Nghymru, oni nodir fel arall.

# Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

## Bwyd y gallwn ymddiried ynddo

### Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd mwy na 9 o bob 10 (94%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Dywedodd bron i 9 o bob 10 (89%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

### Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd dros dri chwarter o'r ymatebwyr (79%) fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.
- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder mewn ffermwyr (92%), a siopau ac archfarchnadoedd (89%) nag mewn safleoedd tecawê (74%), a gwasanaethau dosbarthu bwyd (57%).

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

- Roedd dros 9 o bob 10 o'r ymatebwyr (93%) wedi clywed am yr ASB.
- Dywedodd dros 8 o bob 10 (81%) o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label.
- Fe wnaeth bron i 9 o bob 10 (87%) o'r ymatebwyr nodi eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd; roedd 85% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwmo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 87% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu.

## Pryderon am fwyd



- Nid oedd gan fwyafrif o'r ymatebwyr (85%) unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 15% o'r ymatebwyr a nododd fod ganddyn nhw bryder.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â diogelwch a hylendid bwyd (18%), a dulliau cynhyrchu bwyd (18%).
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi a oedd ganddyn nhw bryderon am ystod o faterion sy'n ymwneud â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau penodol. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â faint o siwgr a geir mewn bwyd (58%), gwastraff bwyd (57%) a lles anifeiliaid (57%).

## Mynediad at gyflenwad bwyd (*food security*)

- Roedd graddau'r mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu<sup>1</sup>, a Gogledd Iwerddon. Roedd gan dros dri chwarter o'r ymatebwyr gyflenwad bwyd diogel (h.y. roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd sicr neu ymylol) yng Nghymru (82%), Lloegr - wedi'i haddasu (86%) a Gogledd Iwerddon (84%). Roedd gan tuag 1 o bob 6 ymatebydd gyflenwad bwyd anniogel (h.y. roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd ansicr neu ansicr iawn) yng Nghymru (18%), Lloegr - wedi'i haddasu (14%) a Gogledd Iwerddon (16%).

## Siopa am fwyd

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

- Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (83%) eu bod yn aml (h.y. 'tuag unwaith yr wythnos' neu'n amlach) wedi prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach. Defnyddiwyd siopau annibynnol (gwerthwyr llyisiau, pobyddion, gwerthwyr pysgod) gan 47% o'r ymatebwyr yn achlysurol (h.y. '2-3 gwaith y mis' neu'n llai aml na

---

<sup>1</sup> Gwnaed rhai cymariaethau ar lefel gwlad rhwng Cymru, Gogledd Iwerddon a 'Chymru-Lloegr'. Cyfrifwyd pwysoliad 'Lloegr - wedi'i haddasu' er mwyn galluogi cymharu rhwng Cymru a Lloegr (ac eithrio Llundain) ar ôl addasu ar gyfer gwahaniaethau o ran oedran, rhyw, grŵp ethnig, maint yr aelwyd, a'r cymysgedd trefol-gwledig.

hynny). Roedd nifer bach o'r ymatebwyr (5%) wedi defnyddio Facebook Marketplace i brynu bwyd.

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

- Pan fyddan nhw'n siopa, dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn aml yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' (84%) neu'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (80%).

## **Hyder o ran labelu alergenau**

- Roedd mwyafrif yr ymatebwyr (80%) sy'n mynd i siopa am fwyd ac yn dwyn i ystyriaeth rywun ag alergedd neu anoddefiad bwyd yn hyderus bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.
- Roedd yr ymatebwyr a brynodd fwyd rhydd yn fwy hyderus o ran nodi'r bwydydd hyn wrth siopa mewn archfarchnad (74%), wrth brynu bwyd o archfarchnad ar-lein (69%) ac wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (68%). Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr yn llai hyderus wrth brynu bwyd o farchnadoedd neu stondinau bwyd (54%).

## **Bwyta allan a bwyd tecawê**

- Yn ystod y 4 wythnos flaenorol, roedd bron i dair rhan o bump (59%) o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd a archebwyd o siop tecawê, naill ai wrth archebu'n uniongyrchol (50%) neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein (fel Just Eat, Deliveroo, Uber Eats ac ati) (25%)
- Roedd mwy na 4 o bob 10 (41%) o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta yn ar y safle neu i'w 'gymryd i ffwrdd'), ac roedd traean (33%) o'r ymatebwyr wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn y 4 wythnos ddiwethaf.
- Roedd mwyafrif o'r ymatebwyr (92%) wedi nodi eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd bron i ddwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a bod ganddynt o leiaf rywfaint o wybodaeth amdano.

## Alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a gorsensitifrwydd i fwyd

- Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (86%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Nododd llai nag 1 o bob 10 (9%) o ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd, 3% fod ganddynt alergedd bwyd, 1% fod clefyd seliag arnynt, ac 1% fod ganddynt orsensitifrwydd i fwyd.

## Bwyta gartref

### Dyddiadau 'defnyddio erbyn'

- Dywedodd bron i dri chwarter (71%) o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd mwy na 6 o bob 10 (63%) o'r ymatebwyr eu bod nhw bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd.
- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad oedden nhw byth yn bwyta pysgod mwg (84%), cigoedd wedi'u coginio (68%), llaeth (63%) salad mewn bagiau (55%) na chaws (51%) wedi'r dyddiad 'defnyddio erbyn'.

### Dyddiadau 'ar ei orau cyn'

- Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi bwyta wyau yn ystod y mis diwethaf nodi pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant fwyta wyau wedi'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (63%) nad oeddent wedi bwyta wyau wedi'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd dros chwarter o'r ymatebwyr (27%) eu bod nhw wedi bwyta wyau wedi'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf.

# Diolchiadau

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

Hoffem ddiolch i dîm Ipsos MORI a wnaeth gyfraniad sylweddol i'r prosiect, yn enwedig David Candy, Charlie Peto, Christy Lai, Kathryn Gallop, Kelly Ward, Sally Horton a Patten Smith.

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

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

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

# Cyflwyniad

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

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran annibynnol ar y llywodraeth sy'n gweithio ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd <sup>2</sup>. Ein cenhadaeth gyffredinol yw sicrhau bod gennym fwyd y gallwn ymddiried ynddo. Nod a gweledigaeth yr ASB yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel a'i fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, fel bod defnyddwyr yn gallu gwneud dewisiadau gwybodus am beth i'w fwyta. Yng Ngogledd Iwerddon, mae'r ASB yn gyfrifol am bolisi maeth ac mae ganddi'r nod ychwanegol o sicrhau bod defnyddwyr yn gallu cael mynediad at ddeiet fforddiadwy, nawr ac yn y dyfodol.

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

## Bwyd a Chi 2

Fe wnaeth yr ASB gomisiynu Ipsos MORI i lunio a chynnal arolwg dwyflynyddol, 'Bwyd a Chi 2', a hynny ar-lein yn bennaf.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn disodli arolwg Bwyd a Chi yr ASB a gynhaliwyd wyneb yn wyneb (2010-2018)<sup>3</sup>, Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd (2010-2019) ac Arolwg Tracio

---

<sup>2</sup> Yn yr Alban, mae'r swyddfa anweinidogol, [Safonau Bwyd yr Alban](#), yn gyfrifol am sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta, sicrhau bod defnyddwyr yn gwybod beth maen nhw'n ei fwyta, a gwella maeth.

<sup>3</sup> Mae'r arolwg Bwyd a Chi wedi bod yn Ystadegyn Swyddogol ers 2014.

Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (2014-2019). Gan fod cynnwys y cwestiynau, y dull cyflwyno a'r dull ymateb yn wahanol, ni ddylid cymharu'r arolygon cynharach hyn ag arolwg Bwyd a Chi 2 yn uniongyrchol. Ceir rhagor o wybodaeth am yr hanes a'r fethodoleg yn Atodiad A.

## Bwyd a Chi 2: Cylch 1 a Chylch 2

Cynhaliwyd Gwaith Maes Bwyd a Chi 2:Cylch 1 rhwng 29 Gorffennaf a 6 Hydref 2020. Yng Nghymru, fe wnaeth 2,100 o oedolion o 1,579 o aelwydydd gwblhau'r arolwg, gyda 68% o'r ymatebwyr yn ei gwblhau ar-lein. Cwblhawyd yr arolwg gan 9,319 o oedolion o 6,408 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Cynhaliwyd gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 2 rhwng 25 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2021. Yng Nghymru, fe wnaeth 1,366 o oedolion o 1,042 o aelwydydd gwblhau'r arolwg, gyda 68% o'r ymatebwyr yn ei gwblhau ar-lein. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,900 o oedolion o 3,955 o aelwydydd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Cynhaliwyd Gwaith Maes Bwyd a Chi 2:Cylch 1 a Bwyd a Chi 2:Cylch 2 yn ystod y pandemig COVID-19, a gafodd effaith sylweddol ar y gymdeithas, yr economi, ac ar fywydau beunyddiol pawb. Cafodd pandemig COVID-19 effaith eang ar fynediad at gyflenwad bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Disgwylir i bandemig COVID-19 fod wedi effeithio ar lefel y mynediad at gyflenwad bwyd a gofnodwyd gan y rheiny a ymatebodd i arolwg Bwyd a Chi <sup>4</sup>.

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

---

<sup>4</sup>Arolwg tracio defnyddwyr COVID-19 (2021), ASB [Food in a pandemic \(2021\)](#). ASB . Life under Covid-19: Food waste attitudes and behaviours in 2020 (2021), WRAP. State of hunger: Building the evidence on poverty, destitution, and food insecurity in the UK (2021). Yr Ymddiriedolaeth Trussell (2019). Family Resources Survey (FRS): financial year 2021 to 2020 (2021). DWP. Mae'r Arolwg hwnnw'n gofyn i'r ymatebwyr gofnodi eu profiadau o fod â chyflenwad bwyd anniogel yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, felly ni ellir cymharu'r ymatebion ag eiddo Bwyd a Chi 2.

(cylchdro), 'Bwyta allan a bwyd tecawê' (cylchdro), 'Gorsensitifrwydd i fwyd' (cylchdro) a 'Bwyta gartref' (cryno, cylchdro)<sup>5</sup>.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 1 a Bwyd a Chi 2: Arolwg Cylch 2. Nid yw'r holl gwestiynau a ofynnir yn yr arolygon wedi'u cynnwys yn yr adroddiad. Bwyd a Chi 2: Cylch 2 Mae'r canlyniadau llawn ar gael yn [Bwyd a Chi 2](#), sydd wedi ei amgáu: [Tablau data Cylch 1 a'r set ddata waelodol](#) a [Bwyd a Chi 2: Tablau data Cylch 2 a'r set ddata waelodol](#). Mae'r canfyddiadau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cyfeirio at ddata a gasglwyd yng Nghymru, oni nodir fel arall.

## Dehongli'r canfyddiadau

I dynnu sylw at y gwahaniaethau allweddol rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, dim ond pan fo'r gwahaniaeth absoliwt yn 10 pwynt canran neu ragor ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ) y byddwn fel arfer yn tynnu sylw at wahaniaethau yn y proffiliau ymateb. Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill wedi'u cynnwys pan fo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran, a hynny pan dybir bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Nodir y gwahaniaethau hyn gyda seren ddwbl (\*\*).

Mae'r adroddiad yn cyflwyno tueddiadau rhwng rhai is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill yn y boblogaeth. Mewn rhai achosion, nid oedd yn bosib cynnwys data pob is-grŵp, ond mae'r data hyn ar gael yn [Bwyd a Chi 2: Set ddata lawn a thablau Cylch 1](#) a [Bwyd a Chi 2: Set ddata lawn a thablau Cylch 2](#).

Gwnaed rhai cymariaethau ar lefel gwlad rhwng Cymru, Gogledd Iwerddon a 'Chymru-Lloegr'. Cyfrifwyd pwysoliad 'Lloegr - wedi'i haddasu' er mwyn galluogi cymharu rhwng Cymru a Lloegr (ac eithrio Llundain) ar ôl addasu ar gyfer gwahaniaethau o ran oedran, rhyw, grŵp ethnig, maint yr aelwyd, a'r cymysgedd trefol-gwledig.

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

---

<sup>5</sup> Cafodd dwy fersiwn o'r modiwl Bwyta Gartref eu creu, fersiwn gryno sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o gwestiynau, a fersiwn lawn sy'n cynnwys yr holl gwestiynau perthnasol. Adroddwyd am fersiwn lawn o'r modiwl yng Nghylch 1.

- Geiriad y cwestiwn (cwestiwn) a'r opsiynau o ran ymateb (ymateb).
- Nifer yr ymatebwyr y cyflwynwyd y cwestiwn iddynt, a disgrifiad o'r ymatebwyr a wnaeth ateb y cwestiwn (sylfaen = N).
- Mae 'Pwysig' yn nodi pwyntiau i'w hystyried wrth ddehongli'r canlyniadau.



# Pennod 1: Bwyd y gallwn ymddiried ynddo

## Cyflwyniad

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

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

## Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr bod ganddyn nhw hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd. Dywedodd 94% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, a dywedodd 89% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir<sup>6</sup>.

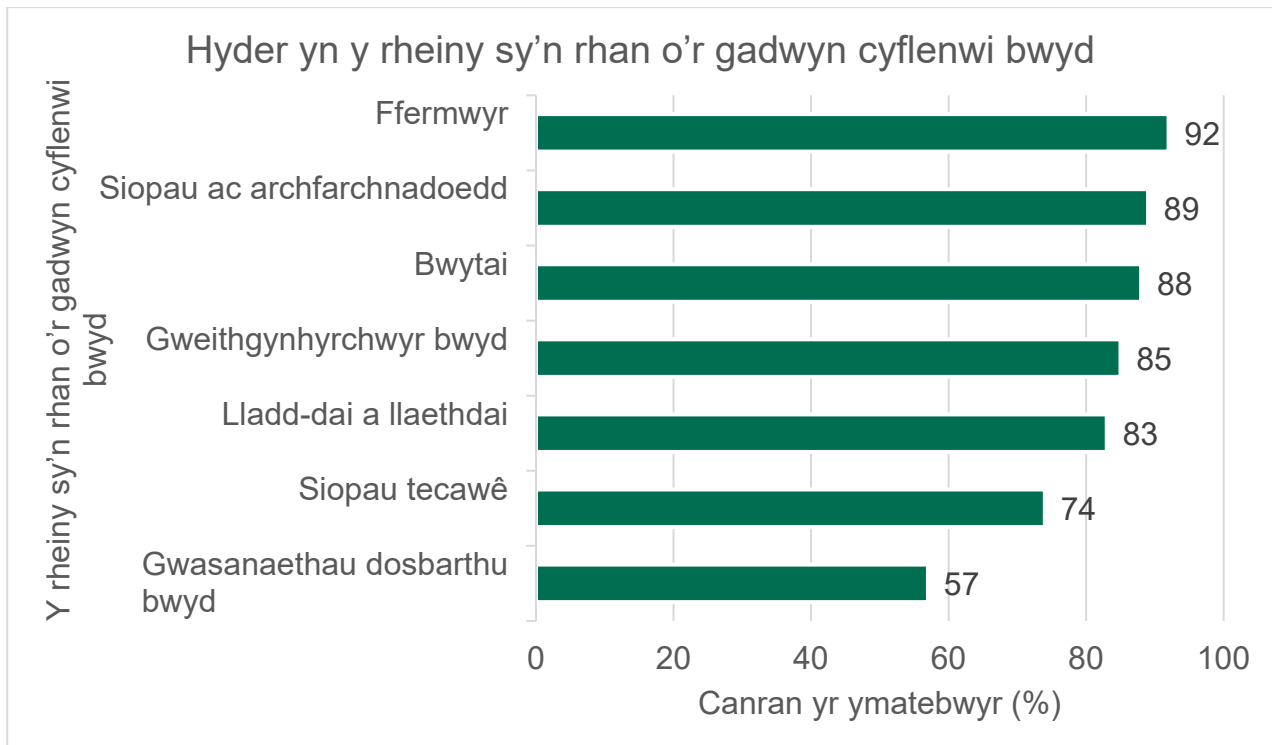
## Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

---

<sup>6</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... A) bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. B) bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir (er enghraifft, cynhwysion, gwybodaeth am faeth, gwlad tarddiad). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1127, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' neu 'weddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

Dyweddod dros dri chwarter o'r ymatebwyr (79%) fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.<sup>7</sup>

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor hyderus oedden nhw fod y rheiny sydd â rhan allweddol yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn sicrhau bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw

<sup>7</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd i'ch bwrdd. Ymatebion : Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn Gwybod. Sylfaen = 1127, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Gartref Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' neu 'weddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

hyder mewn ffermwyr (92%), a siopau ac archfarchnadoedd (89%) nag mewn safleoedd tecawê (88%), a gwasanaethau dosbarthu bwyd (74%)<sup>8</sup>.

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

Roedd dros 9 o bob 10 o'r ymatebwyr (93%) wedi clywed am yr ASB<sup>9</sup>. Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB faint roedden nhw'n ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith. Dywedodd 8 o bob 10 o'r ymatebwyr (81%) eu bod yn ymddiried yn yr ASB i sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac ei fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label<sup>10</sup>.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr eu bod yn gwybod rhywfaint am yr ASB (59%); dywedodd 7% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith; a dywedodd 52% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd llai na hanner (41%) o'r ymatebwyr

---

<sup>8</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod... A) Ffermwyr, B) Lladd-dai a llaethdai, C) Gwneuthurwyr bwyd, er enghraifft ffatrioedd, D) Siopau ac archfarchnadoedd, E) Bwytai, F) Safleoedd tecawê, G) Gwasanaethau dosbarthu bwyd, er enghraifft Just Eat, Deliveroo, Uber Eats... yn y DU (ac Iwerddon) yn sicrhau bod y bwyd rydych chi'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1152, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth gwblhau'r holiadur post Bwyta Gartref.

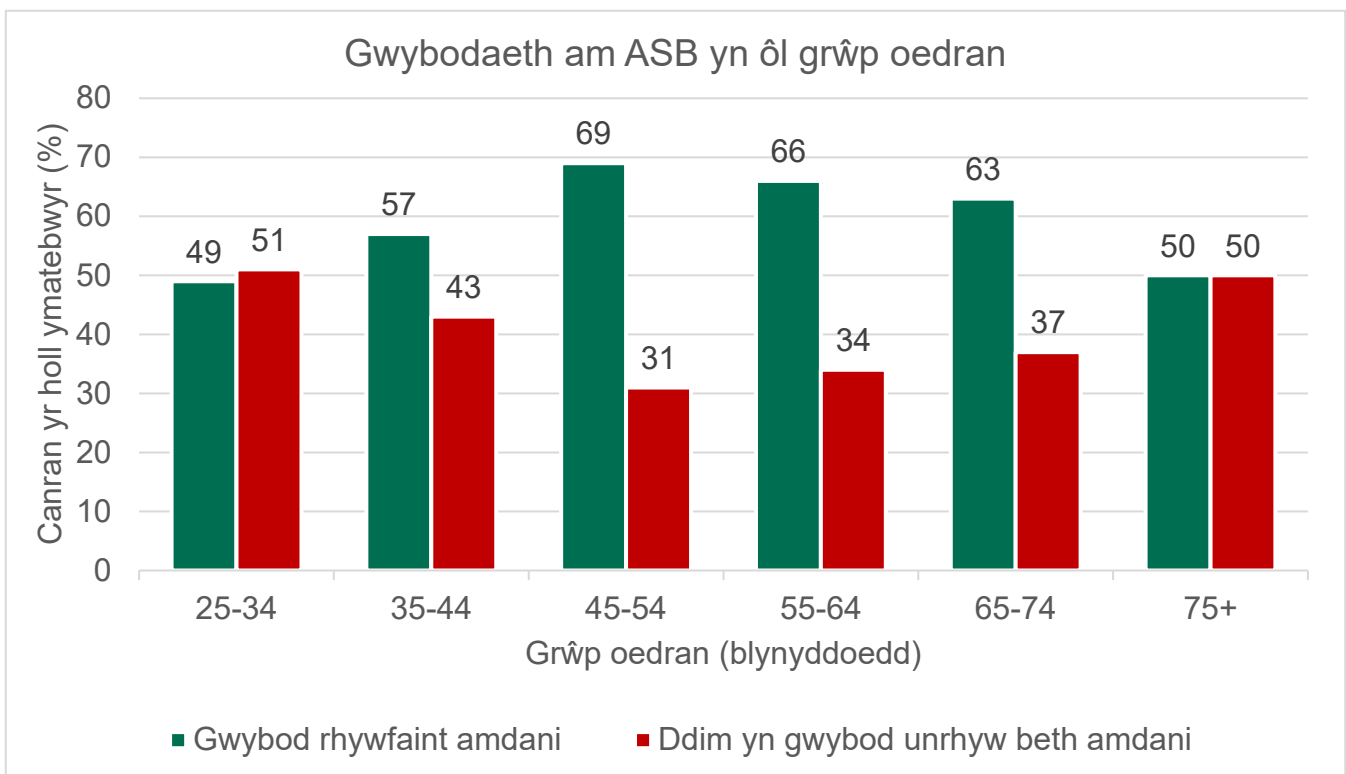
<sup>9</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r cyrff canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi clywed amdany'n nhw? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymateb: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (FSA), (Lloegr) Public Health England (PHE), (Cymru a Lloegr) Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), (Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW), (Cymru) Cyfoeth Naturiol Cymru. Sylfaen = 913, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg gan Ipsos MORI a oedd yn sôn am yr ASB. Os na chafwyd ymateb, mae'n dangos nad oedd yr ymatebydd wedi clywed am y sefydliad neu nad oedd wedi ateb y cwestiwn.

<sup>10</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd, neu ddim yn ymddiried ynddi, i gyflawni ei swyddogaeth? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: Rydw i'n ymddiried yn fawr ynddi, Rydw i'n ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi y naill ffordd neu'r llall, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 829, Cymru, yr holl ymatebwyr sy'n gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith. Pwysig: Cyfeirir at 'Rydw i'n ymddiried yn fawr ynddi' ac 'Rydw i'n ymddiried ynddi' fel ymddiried.

nad oedden nhw'n gwybod fawr ddim, os o gwbl, am yr ASB; dywedodd 34% eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oedden nhw'n gwybod unrhyw beth amdani. Nid oedd 4% wedi clywed am yr ASB cyn iddyn nhw gael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2; ac nid oedd 3% wedi clywed am yr ASB<sup>11</sup>.

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

**Ffigur 2. Roedd gwybodaeth am yr ASB yn fwy cyffredin ymysg oedolion 45-54 oed.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

<sup>11</sup> Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, sydd hefyd yn cael ei galw'n yr ASB? Ymatebion: Rydw i'n gwybod llawer am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i'n gwybod ychydig am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rydw i wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddwn i ddim wedi clywed am yr ASB nes imi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB.

Roedd ymatebwyr rhwng 45 a 74 oed (er enghraifft, 69% o'r rheiny 45-54 oed) yn fwy tebygol o nodi gwybodaeth am yr ASB o gymharu â'r rheiny 25-34 oed (49%), a'r rheiny 75 oed a hŷn (50%) (Ffigur 2)<sup>12</sup>.

Roedd gwybodaeth am yr ASB hefyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Incwm blynyddol aelwydydd: roedd ymatebwyr ag incwm o £32,000-£63,999 (65%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000 (54%).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (65%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is (52%).

Fe wnaeth bron i 9 o bob 10 (87%) o'r ymatebwyr nodi eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd); roedd 85% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 87% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei phennu<sup>13</sup>.

## Ymddiriedaeth mewn gwyddoniaeth

---

<sup>12</sup> Nid adroddir am ddata ar gyfer y rheiny 16-24 oed oherwydd maint sylfaen isel.

<sup>13</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y gellir dibynnu ar yr Asiantaeth Safonau Bwyd/yr asiantaeth lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon... A) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd). B) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd. C) ei bod yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'. Gofynnwyd i ymatebwyr oedd ag ychydig neu ddim gwybodaeth am yr ASB a, 'yr adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd'; gofynnwyd i'r rheiny ag o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB am yr ASB.

Mae'r wybodaeth a'r dystiolaeth ddiweddaraf yn sail i waith yr ASB, gan gynnwys cyngor arbenigol annibynnol<sup>14</sup>.

Er mwyn mesur ymddiriedaeth mewn gwyddoniaeth, gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oeddent bod ymchwil wyddonol yn arwain at gasgliadau cywir. Dywedodd mwy nag 8 o bob 10 (84%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn arwain at gasgliadau cywir<sup>15</sup>

Roedd hyder o ran ymchwil wyddonol yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Incwm cartref blynyddol: roedd ymatebwyr ag incwm o £32,000-£64,000 (94%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn arwain at gasgliadau cywir, o gymharu â'r rheiny gydag incwm o £19,000-£31,999 (84%) neu incwm is na £19,000 (82%).
- [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(WIMD\)](#): roedd ymatebwyr sy'n byw yr ardaloedd lleiaf difreintiedig, WIMD 5 (91%), yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod ymchwil wyddonol yn arwain at gasgliadau cywir, o gymharu â'r rheiny sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig (WIMD 1-3) (er enghraifft, 77% WIMD).

Gofynnwyd i ymatebwyr a fyddent yn ymddiried yn fwy neu'n llai mewn sefydliad pe bai'n seilio ei benderfyniadau a'i gyngor ar dystiolaeth wyddonol. Dywedodd dros dri chwarter (78%) o'r ymatebwyr y byddent yn ymddiried yn fwy mewn sefydliad pe bai'n seilio ei benderfyniadau a'i gyngor ar dystiolaeth wyddonol<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> [Bwyd y gallwn ymddiried ynddo, yr ASB.](#)

<sup>15</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod ymchwil wyddonol yn arwain at gasgliadau cywir? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 913, Cymru, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.

<sup>16</sup> Cwestiwn: Pe bai sefydliad yn seilio ei benderfyniadau a'i gyngor ar dystiolaeth wyddonol, a fyddai hyn yn gwneud i chi...? Ymatebion: Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad, Ymddiried ychydig yn fwy yn y sefydliad, Ymddiried llawer llai yn y sefydliad, Ymddiried ychydig yn llai yn y sefydliad, Ni fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 913, Cymru, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at 'Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad' ac 'Ymddiried ychydig yn fwy yn y sefydliad' fel byddai'n ymddiried mwy ynddo.

Gofynnwyd i ymatebwyr a fyddent yn ymddiried yn fwy neu'n llai mewn sefydliad pe bai'n sicrhau bod y dystiolaeth wyddonol sy'n dail i unrhyw benderfyniadau ar gael yn agored. Dywedodd dros dri chwarter (78%) o'r ymatebwyr y byddent yn ymddiried yn fwy mewn sefydliad pe bai'n sicrhau bod y dystiolaeth wyddonol sy'n sail i unrhyw benderfyniadau ar gael yn agored<sup>17</sup>.

Gofynnwyd i ymatebwyr a fyddent yn ymddiried yn fwy neu'n llai mewn sefydliad pe bai'n defnyddio cyngor arbenigol annibynnol i lywio unrhyw benderfyniadau. Dywedodd dros ddwy ran o dair (69%) o'r ymatebwyr y byddent yn ymddiried yn fwy mewn sefydliad pe bai'n defnyddio cyngor arbenigol annibynnol i lywio unrhyw benderfyniadau<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> Cwestiwn: Pe bai sefydliad yn sicrhau bod y dystiolaeth wyddonol sy'n sail i unrhyw benderfyniadau ar gael yn agored, a fyddai hyn yn gwneud i chi...? Ymatebion: Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad, Ymddiried ychydig yn fwy yn y sefydliad, Ymddiried llawer llai yn y sefydliad, Ymddiried ychydig yn llai yn y sefydliad, Ni fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 913, Cymru, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at 'Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad' ac 'Ymddiried ychydig yn fwy yn y sefydliad' fel byddai'n ymddiried mwy ynddo.

<sup>18</sup> Cwestiwn: Pe bai sefydliad yn defnyddio cyngor arbenigol annibynnol i lywio unrhyw benderfyniadau, a fyddai hyn yn gwneud i chi...? Ymatebion: Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad, Ymddiried ychydig yn fwy yn y sefydliad, Ymddiried llawer llai yn y sefydliad, Ymddiried ychydig yn llai yn y sefydliad, Ni fyddai'n gwneud unrhyw wahaniaeth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 913, Cymru, yr holl ymatebwyr ar-lein. Pwysig: Cyfeirir at 'Ymddiried llawer mwy yn y sefydliad' ac 'Ymddiried ychydig yn fwy yn y sefydliad' fel byddai'n ymddiried mwy ynddo.

# Pennod 2: Pryderon am fwyd

## Cyflwyniad

[Cenhadaeth gyffredinol](#) yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yw sicrhau bod gennym 'fwyd y gallwn ymddiried ynddo'. Amcan a gweledigaeth yr ASB yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta a'i fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Nod yr ASB yw sicrhau bod defnyddwyr yn gallu gwneud dewisiadau gwybodus ynghylch beth i'w fwyta, ymddiried bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, a chael mynediad at ddeiet fforddiadwy, nawr ac yn y dyfodol<sup>19</sup>.

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

## Pryderon cyffredin

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Nid oedd gan fwyafrif o'r ymatebwyr (85%) unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 15% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder<sup>20</sup>.

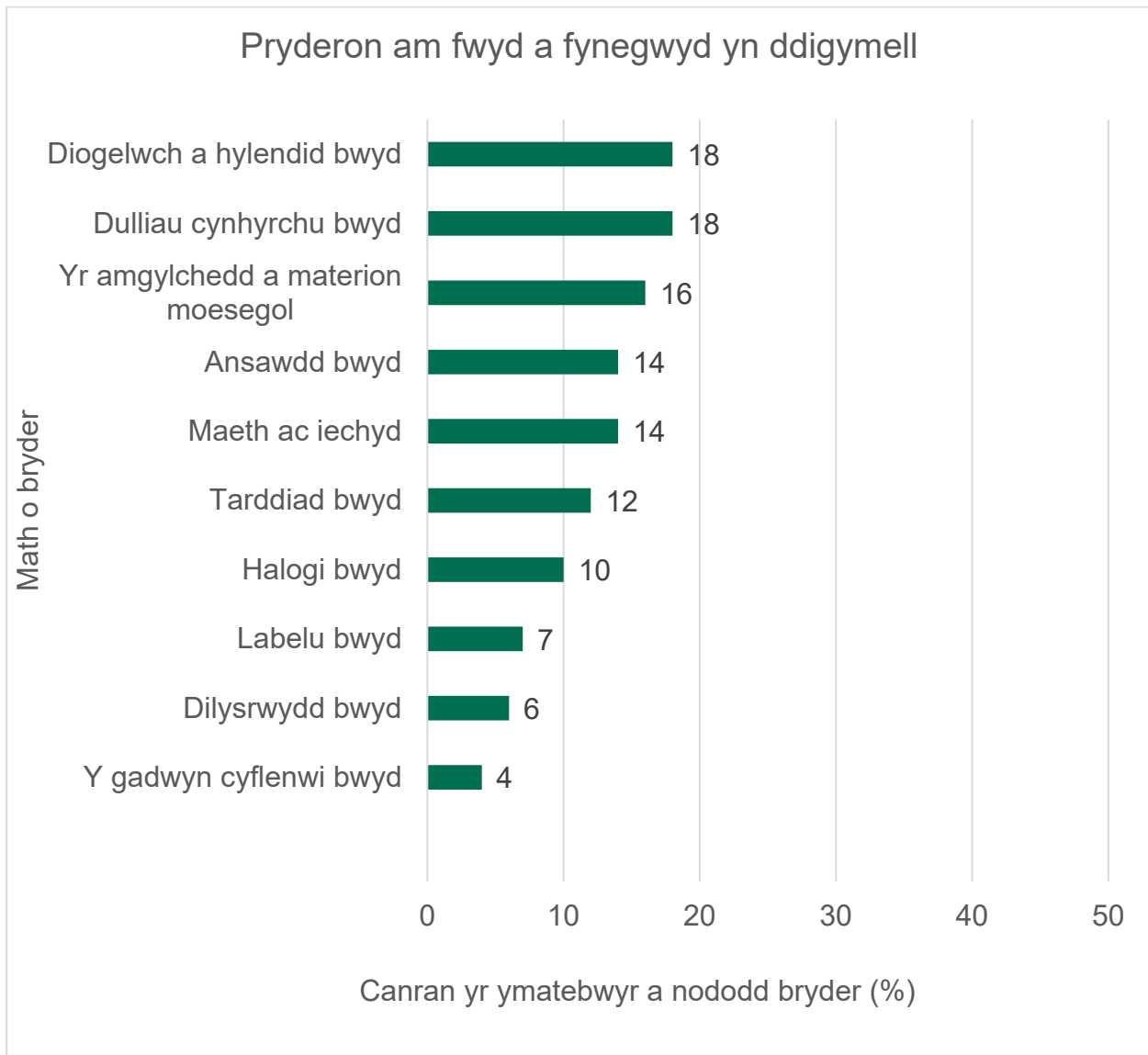
---

<sup>19</sup> Nid yw'r ASB yn gyfrifol am bolisi maeth yng Nghymru a Lloegr, dim ond yng Ngogledd Iwerddon.

<sup>20</sup> Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta?  
Ymatebion: Oes, Na. Sylfaen = 913, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein.



**Ffigur 3. Y deg pryder mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd**



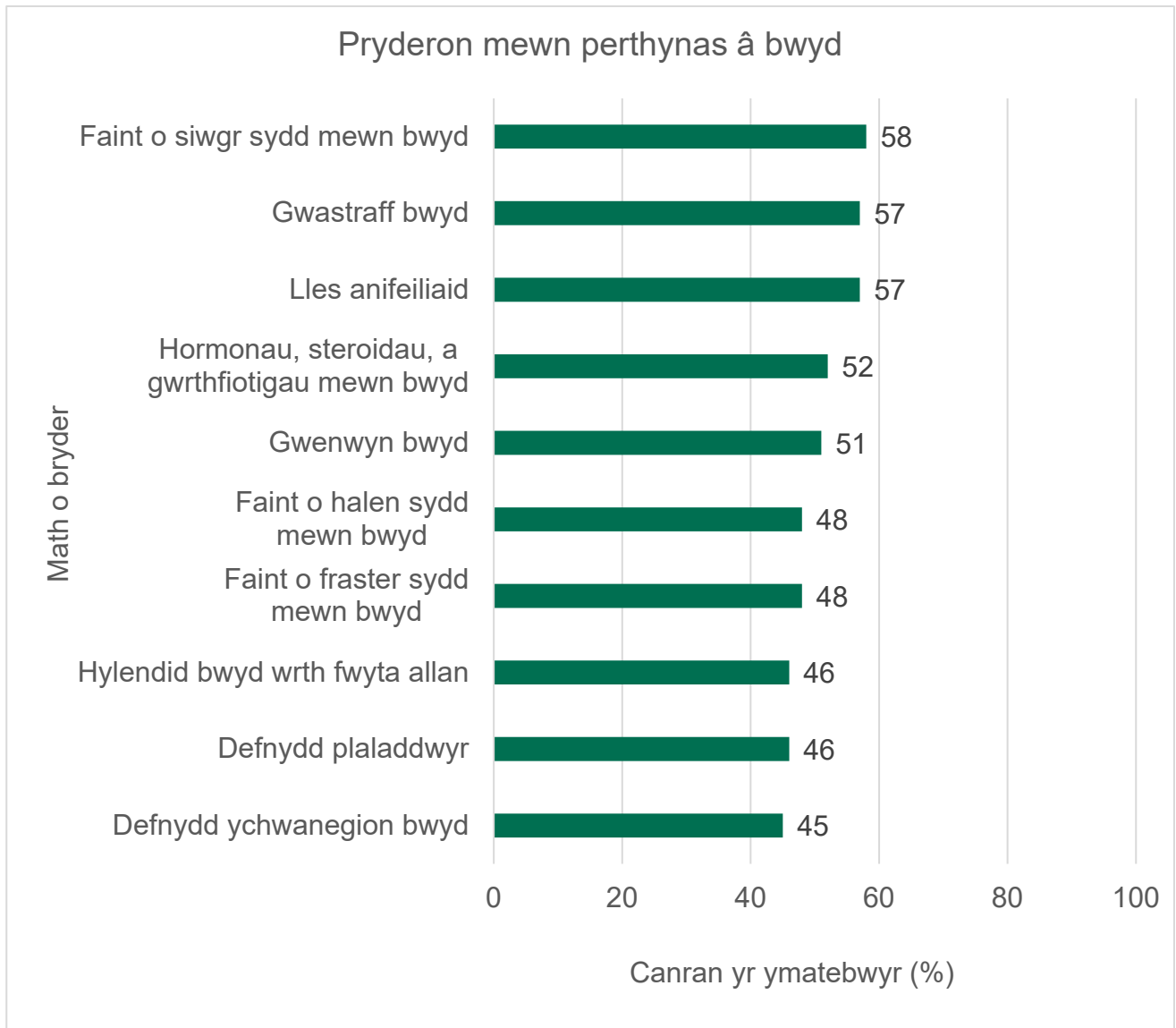
Ffynhonnell Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â diogelwch a hylendid bwyd (18%), a oedd yn cynnwys bwyd yn cael ei goginio neu ei baratoi'n iawn (7%), a hylendid bwyd cyffredinol (6%).

Roedd yr ail bryder mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (18%), a oedd yn cynnwys defnyddio ychwanegion (fel cyffeithyddion a lliwiau bwyd) mewn

cynhyrchion bwyd (8%), a defnyddio plaladdwyr/gwrtaitth i dyfu bwyd (6%). Dim ond 4% o'r ymatebwyr a nododd bryderon mewn perthynas â'r gadwyn cyflenwi bwyd (Ffigur 3)<sup>21</sup>

**Ffigur 4. Y deg pryder mwyaf mewn perthynas â bwyd.**



Ffynhonnell Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi a oedd ganddyn nhw bryderon am ystod o faterion sy'n ymwneud â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau penodol. Roedd y pryderon

<sup>21</sup> Cwestiwn: Beth yw eich pryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 326, Cymru, pob un â phryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Pwysig: Mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y tablau data a'r ffeil ddata. Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos MORI – gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion.

mwyaf cyffredin yn ymwneud â faint o siwgr sydd mewn bwyd (58%), gwastraff bwyd (57%) a lles anifeiliaid (57%), (Ffigur 4)<sup>22</sup>.

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

### Faint o siwgr sydd mewn bwyd

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (58%) eu bod yn pryderu am faint o siwgr sydd mewn bwyd.

Roedd pryder ynghylch faint o siwgr sydd mewn bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am faint o siwgr sydd mewn bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, dywedodd 71% o'r ymatebwyr 65-74 oed eu bod yn pryderu am faint o siwgr sydd mewn bwyd o gymharu â 45% o'r rheiny rhwng 35 a 44 oed.
- Statws cyflogaeth: Dywedodd 70% o'r ymatebwyr a oedd wedi ymddeol eu bod yn pryderu am faint o siwgr sydd mewn bwyd o gymharu â 55% o'r rheiny a oedd yn gweithio, a 48% o'r rheiny nad oeddent yn gweithio.
- Plant (o dan 16 oed) ar yr aelwyd: roedd ymatebwyr heb blant ar yr aelwyd (61%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am faint o siwgr sydd mewn bwyd na'r rheiny â phlant ar yr aelwyd (52%)\*\*.
- Maint yr aelwyd: roedd ymatebwyr sy'n byw ar aelwydydd llai yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am faint o siwgr sydd mewn bwyd na'r rheiny sy'n byw ar aelwydydd mwy. Er enghraifft, dywedodd 63% o'r ymatebwyr ar aelwydydd

---

<sup>22</sup> Cwestiwn: Ydych chi'n pryderu o gwbl am unrhyw un o'r canlynol? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Faint o siwgr sydd mewn bwyd, Gwastraff bwyd, Lles anifeiliaid, Hormonau, steroidau a gwrthfotigau mewn byd, Faint o halen sydd mewn bwyd, Faint o fraster sydd mewn bwyd, Gwenwyn bwyd, Hylendid bwyd wrth fwyta allan, Defnydd plaladdwyr, Twyll neu droseddau bwyd, Defnydd ychwanegion bwyd (er enghraifft, cyffeithyddion a lliwiau bwyd), Prisiau bwyd, Bwydydd a addaswyd yn enetig (GM), Halogiad cemegol o'r amgylchedd, Milltiroedd bwyd, Nifer y calorïau mewn bwyd, Gwybodaeth am alergenau mewn bwyd, Coginio'n ddiogel gartref, Ddim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 913, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein.

dau-berson eu bod yn pryderu am faint o siwgr sydd mewn bwyd o gymharu â 50% o'r ymatebwyr ar aelwydydd 4-person.

## Gwastraff bwyd

Dyweddod dros hanner yr ymatebwyr (57%) eu bod yn pryderu am wastraff bwyd.

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

- Grŵp oedran: roedd oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am wastraff bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, dywedodd 70% o'r ymatebwyr 65-74 oed eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o gymharu â 48% o'r rheiny rhwng 25 a 34 oed.
- Maint yr aelwyd: roedd ymatebwyr sy'n byw ar aelwydydd llai yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am wastraff bwyd na'r rheiny sy'n byw ar aelwydydd mwy. Er enghraifft, dywedodd 67% o'r ymatebwyr ar aelwydydd un-person eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o gymharu â 51% o'r ymatebwyr ar aelwydydd 4-person.
- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: Dywedodd 60% o'r ymatebwyr heb blant ar yr aelwyd eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o gymharu â 49% o'r rheiny â phlant ar yr aelwyd.
- Statws cyflogaeth: Dywedodd 70% o'r ymatebwyr a oedd wedi ymddeol eu bod yn pryderu am wastraff bwyd o gymharu â 53% o'r ymatebwyr a oedd yn gweithio, a 53% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gweithio.
- WIMD: roedd ymatebwyr sy'n byw mewn ardaloedd llai difreintiedig, WIMD 4 (68%), yn fwy tebygol o nodi pryder am wastraff bwyd na'r rheiny sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig (WIMD=1-3) (er enghraifft, 48% WIMD=1)

## Lles anifeiliaid

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

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

- Grŵp oedran: roedd oedolion rhwng 25 a 44 oed (e.e. 46% 25-34 oed) yn llai tebygol o nodi pryder am les anifeiliaid nag oedolion rhwng 55 a 74 oed (e.e. 73% 65-74 oed).
- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: Dywedodd 60% o'r ymatebwyr heb blant ar yr aelwyd eu bod yn pryderu am les anifeiliaid o gymharu â 48% o'r rheiny â phlant ar yr aelwyd.
- Statws cyflogaeth: roedd yr ymatebwyr a oedd wedi ymddeol (68%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn pryderu am les anifeiliaid na'r rheiny a oedd yn gweithio (51%).
- WIMD: roedd ymatebwyr sy'n byw mewn ardaloedd llai difreintiedig, WIMD 3 (66%) a WIMD 4 (60%), yn fwy tebygol o nodi pryder am les anifeiliaid na'r rheiny sy'n byw yn yr ardaloedd mwy difreintiedig, WIMD 1 (46%) a WIMD 2 (47%).

# Pennod 3: Mynediad at gyflenwad bwyd

## Cyflwyniad

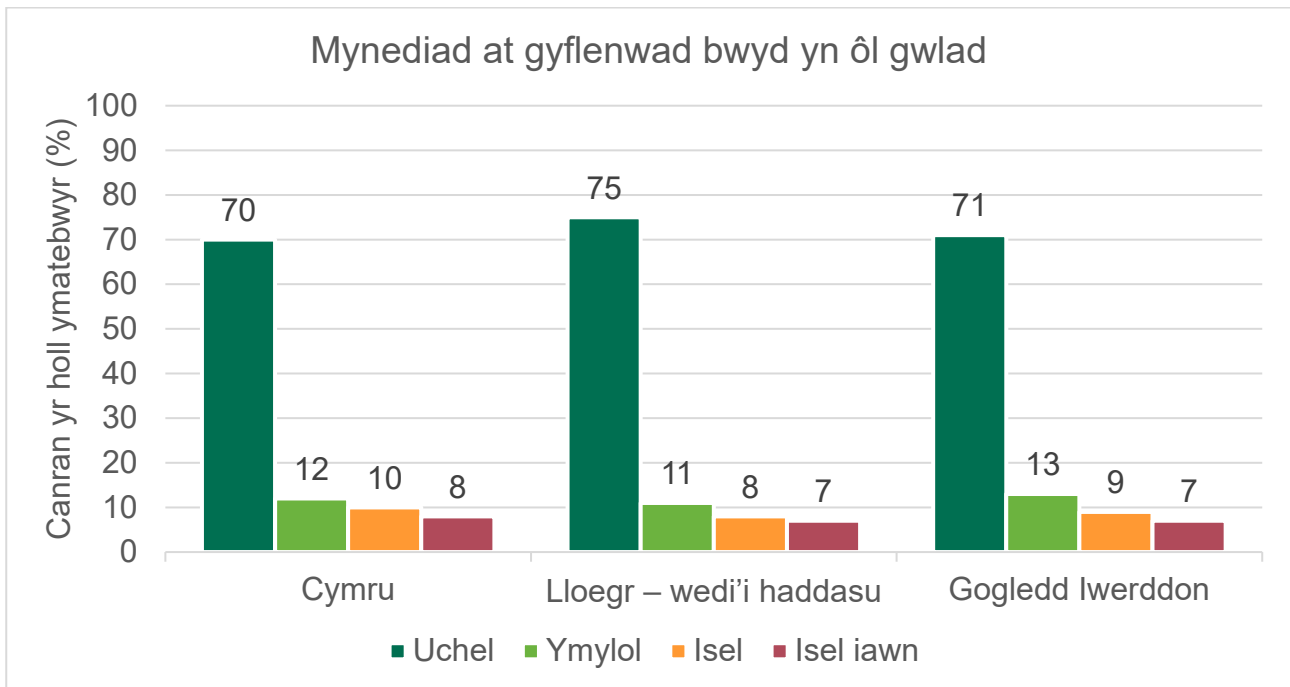
Mae'r bennod hon yn adrodd am lefel y mynediad at gyflenwad bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, a sut roedd mynediad at gyflenwad bwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl.

“Ceir cyflenwad bwyd sicr 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”. *Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996,*

Mae Bwyd a Chi 2 yn defnyddio [Modiwl Arolwg Mynediad Oedolion at Gyflenwad Bwyd yr Unol Daleithiau](#) a luniwyd gan Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur mynediad at gyflenwad bwyd ar lefel defnyddwyr. Ceir rhagor o wybodaeth am sut mae mynediad at gyflenwad bwyd yn cael ei fesur yn Atodiad A.

## Mynediad at gyflenwad bwyd

**Ffigur 5. Mae graddau'r mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu, a Gogledd Iwerddon.**



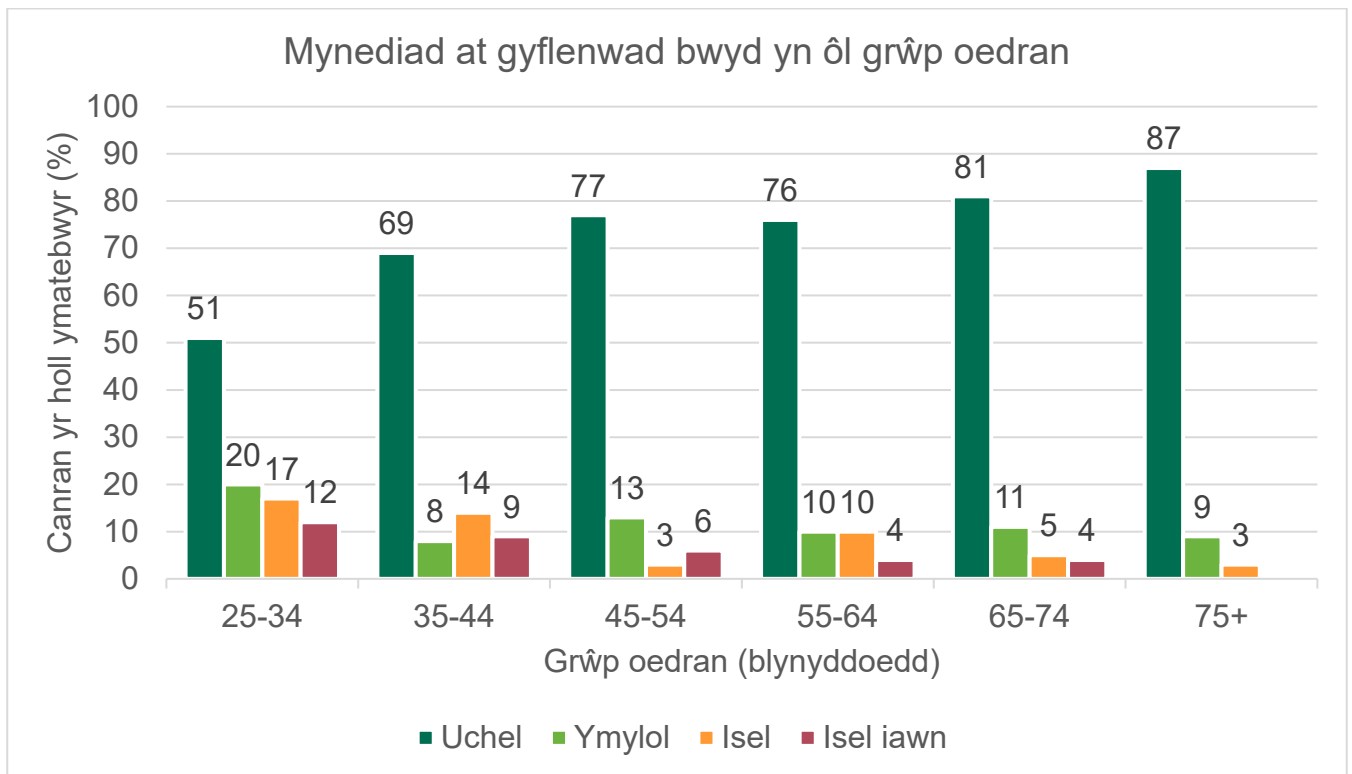
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd graddau'r mynediad at gyflenwad bwyd yn debyg ledled Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu, a Gogledd Iwerddon. Roedd gan dros dri chwarter o'r ymatebwyr gyflenwad bwyd diogel (h.y. roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd sicr neu ymylol) yng Nghymru (82%), Lloegr - wedi'i haddasu (86%) a Gogledd Iwerddon (84%). Roedd gan tuag 1 o bob 6 ymatebydd gyflenwad bwyd anniogel (h.y. roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd ansicr neu ansicr iawn) yng Nghymru (18%), Lloegr - wedi'i haddasu (14%) a Gogledd Iwerddon (16%) (Ffigur 5)<sup>23</sup>.

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

<sup>23</sup> Cwestiwn / Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 5572, yr holl ymatebwyr.

**Ffigur 6. Roedd cyflenwad bwyd sicr yn fwy cyffredin ymhlith oedolion hŷn.**



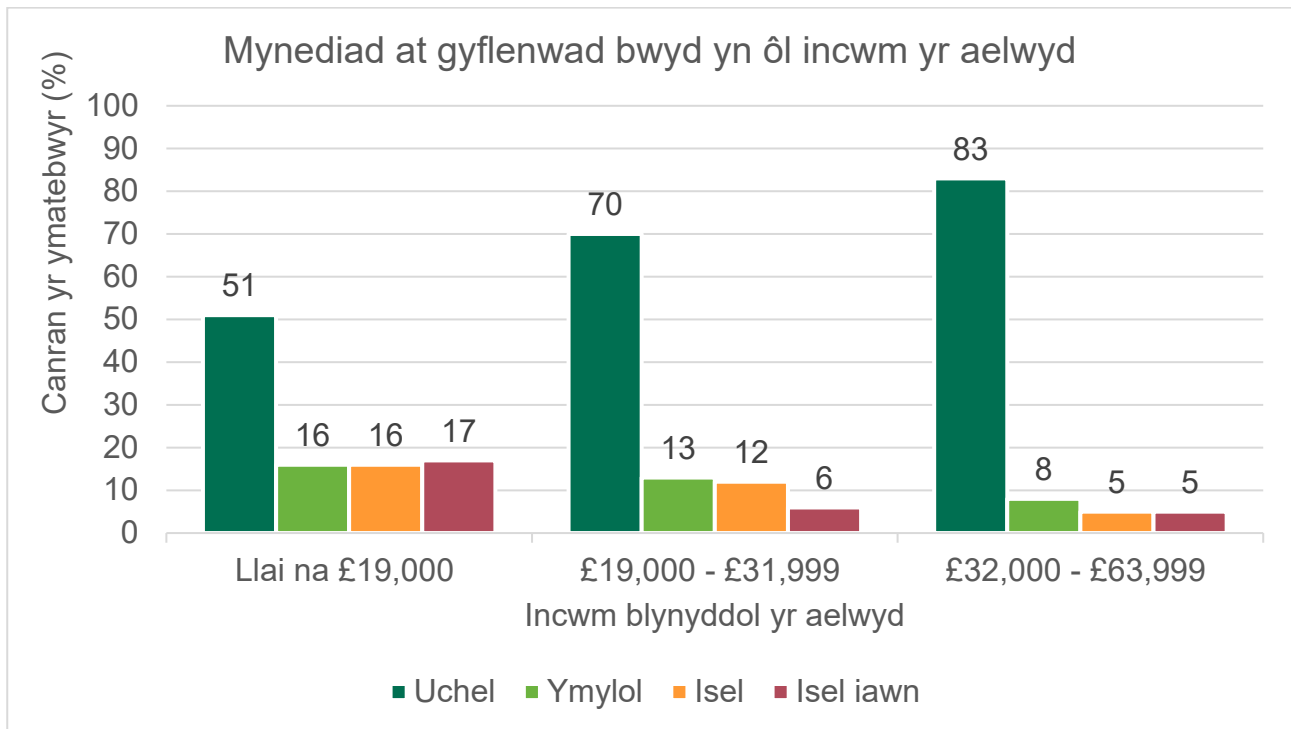
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd mynediad at gyflenwad bwyd diogel yn amrywio yn ôl grŵp oedran gydag oedolion hŷn yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt gyflenwad bwyd diogel ac yn llai tebygol o nodi bod ganddynt gyflenwad bwyd anniogel nag oedolion iau (Ffigur 6)<sup>24</sup>.

<sup>24</sup> Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Nid adroddir am ddisbarthiadau mynediad at gyflenwad bwyd ar gyfer ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed oherwydd maint sampl isel.



**Ffigur 7. Roedd cyflenwad bwyd diogel yn fwy cyffredin ar aelwydydd ag incwm uwch.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Yn ôl y disgwyl, roedd mynediad at gyflenwad bwyd yn gysylltiedig ag incwm yr aelwyd. Roedd ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o nodi cyflenwad bwyd diogel na'r rhai ag incwm is. Er enghraifft, nododd 83% o ymatebwyr ag incwm dros £32,000-£63,999 fod ganddynt gyflenwad bwyd diogel, o gymharu â 51% o'r rheiny gydag incwm llai nag £19,000, (Ffigur 7)<sup>25</sup>.

Roedd lefel y mynediad at gyflenwad bwyd a gofnodwyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl:

- Plant (o dan 16 oed) ar yr aelwyd: roedd aelwydydd heb blant o dan 16 oed (86%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt gyflenwad bwyd diogel o gymharu ag aelwydydd â phlant o dan 16 oed (74%).

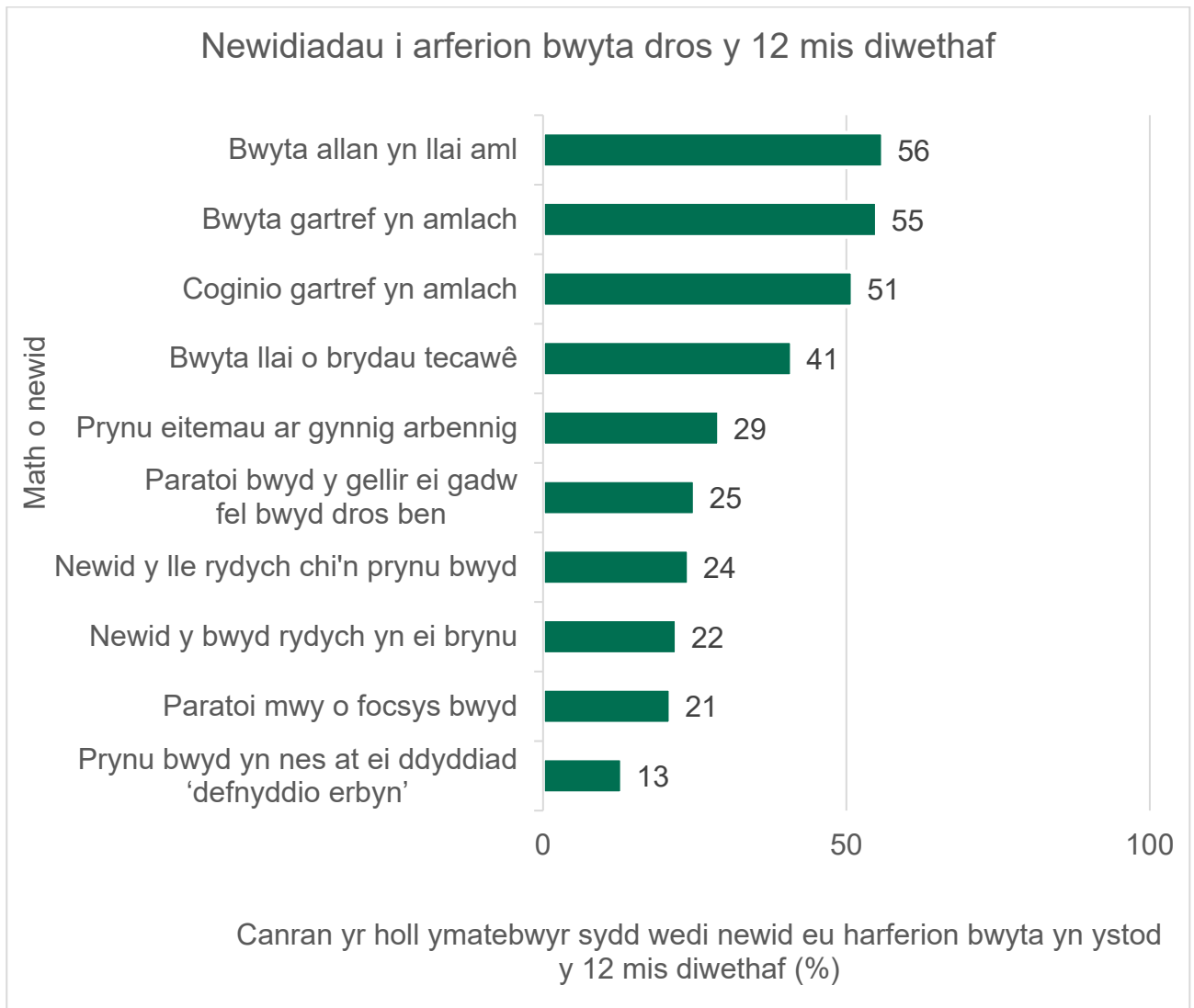
<sup>25</sup> Pwysig Nid adroddir am ddisbarthiadau'r mynediad at gyflenwad bwyd ar gyfer ymatebwyr gydag incwm dros £64,000 oherwydd maint sampl isel.

- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr a oedd wedi ymddeol (94%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt gyflenwad bwyd diogel o gymharu â'r rheiny a oedd yn gweithio (82%), a'r rheiny nad oeddent yn gweithio (65%).
- NS-SEC: roedd cyflenwad bwyd diogel yn fwy tebygol o gael ei nodi gan ymatebwyr mewn nifer o grwpiau galwedigaethol, er enghraifft 94% o gyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain o gymharu â'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is (75%) a galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus (78%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd ymatebwyr nad oedd ganddynt gyflwr iechyd hirdymor (88%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt gyflenwad bwyd diogel o gymharu â'r rheiny â chyflwr iechyd hirdymor (72%).
- WIMD: roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardaloedd llai difreintiedig (er enghraifft, 86% o'r rheiny yn WIMD 3) a'r ardaloedd lleiaf difreintiedig (93% o'r rheiny yn WIMD 5) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt gyflenwad bwyd diogel o gymharu â'r rheiny a oedd yn byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig (er enghraifft, 71% o'r rheiny yn WIMD 1).

## Newidiadau o ran arferion bwyta

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

**Ffigur 8. Y deg newid mwyaf cyffredin o ran arferion bwyta dros y 12 mis diwethaf.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd arferion bwyta mwyafrif o'r ymatebwyr wedi newid, gyda dim ond 17% o'r ymatebwyr yn dweud nad oedd eu harferion bwyta wedi newid o gwbl yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â beth roedd ymatebwyr yn ei fwyta a ble (bwyta allan yn llai aml 56%, bwyta gartref yn amlach 55%, coginio gartref yn amlach 51%, bwyta llai o brydau tecawê 41%), lleihau costau bwyd (prynu eitemau ar gynnig arbennig 29%, newid y lle rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach 24%, newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach 22%) a chynyddu ymddygiadau rheoli bwyd cadarnhaol (paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben 25%, paratoi mwy o focsys bwyd 21%). Yn ogystal, fe wnaeth 13% o'r ymatebwyr nodi eu bod wedi prynu bwyd yn nes at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach; roedd 8%

wedi cadw bwyd dros ben yn hirach cyn bwyta allan; ac roedd 7% wedi bwyta bwyd wedi'i ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach (Ffigur 8)<sup>26, 27</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf nodi pam mae eu harferion bwyta wedi newid. Y prif resymau a roddwyd dros newid arferion bwyta oedd COVID-19 a'r cyfnod clo (72%), rhesymau iechyd (40%) a rhesymau ariannol (36%)<sup>28</sup>.

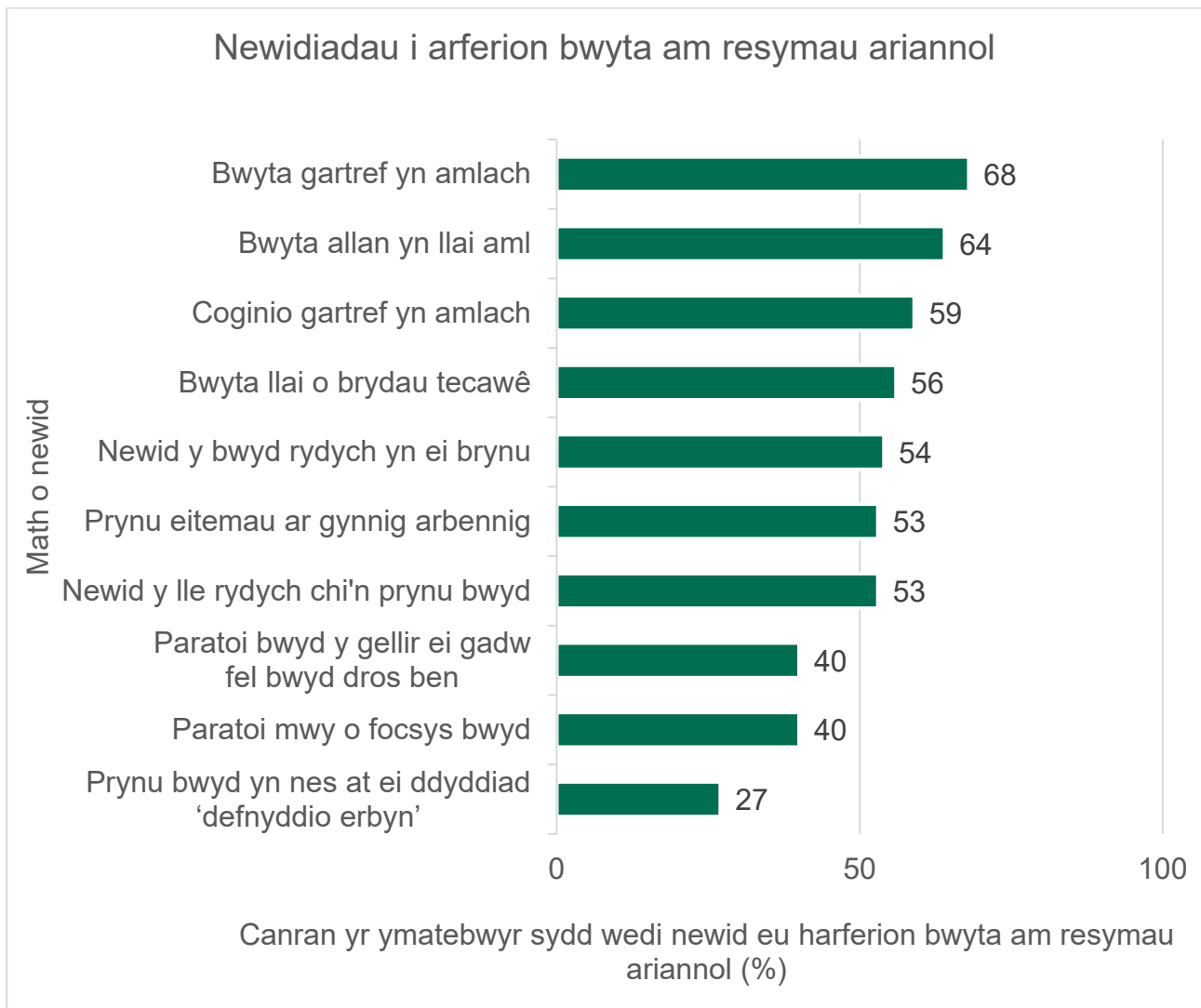
---

<sup>26</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu oes unrhyw un yn eich cartref, wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn i'ch arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Bwyta gartref yn amlach, Bwyta llai o brydau tecawê, Bwyta allan yn llai aml, Paratoi bocsys bwyd yn amlach, Prynu eitemau ar gynnig arbennig yn amlach, Coginio gartref yn amlach, Newid y lle rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach, Newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach, Paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben yn amlach, Cadw bwyd dros ben am yn hirach cyn ei fwyta, Bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Defnyddio banc bwyd/bwyd brys (3%), Arall (1%), Na, dydw i/dydwyn ni ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr.

<sup>27</sup> Life under Covid-19: Food waste, attitudes, and behaviours in 2020 (2021). WRAP.

<sup>28</sup> Cwestiwn: Wrth feddwl am y newidiadau rydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf i'ch arferion bwyta, pam gwnaethoch chi'r newidiadau hyn? Ymatebion: Rhesymau ariannol, Rhesymau iechyd, Rhesymau diogelwch bwyd, Oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y mae rhai bwydydd yn ei achosi, Oherwydd y Cyfnod Clo/COVID-19, Arall, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1126, Cymru, yr holl ymatebwyr sydd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf.

**Ffigur 9. Y deg newid mwyaf cyffredin i arferion bwyta am resymau ariannol.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

O blith yr ymatebwyr a oedd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf am resymau ariannol, roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â beth roedd yr ymatebwyr yn ei fwyta a ble (bwyta gartref yn amlach 68%, bwyta allan yn llai aml 64%, coginio gartref yn amlach 59%, bwyta llai o brydau tecawê 56%) a lleihau costau bwyd (newid y bwyd rydych yn ei brynu fel eich bod yn prynu dewisiadau rhatach 54%, prynu eitemau ar gynnig arbennig 53%, newid y lle rydych chi'n prynu bwyd 53%) (Ffigur 9). Yn ogystal, dywedodd 17% o'r ymatebwyr eu bod eu bod wedi cadw bwyd dros ben yn

hirach cyn ei fwyta; roedd 14% wedi bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach; a dywedodd 5% eu bod wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys<sup>29</sup>.

## Defnyddio banc bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ydyn nhw, neu unrhyw un arall yn eu cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (91%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda llai nag un o bob deg (8%) o'r ymatebwyr yn nodi hyn<sup>30</sup>.

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

Gofynnwyd i ymatebwyr â phlant 7-15 oed ar eu haelwyd a yw eu plant yn cael prydau ysgol am ddim. Dywedodd mwyafrif (90%) o'r ymatebwyr a oedd â phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed ar eu haelwyd nad oedd y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim. Nododd llai nag un o bob 10 (8%) o'r ymatebwyr bod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim<sup>31</sup>.

---

<sup>29</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu oes unrhyw un yn eich cartref, wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn i'ch arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Bwyta gartref yn amlach, Bwyta llai o brydau tecawê, Bwyta allan yn llai aml, Paratoi bocsys bwyd yn amlach, Prynu eitemau ar gynnig arbennig yn amlach, Newid y lle rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach, Newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach, Paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben yn amlach, Cadw bwyd dros ben am yn hirach cyn ei fwyta, Bwyta bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, Defnyddio banc bwyd/bwyd brys, Arall. Sylfaen = 361, Cymru, yr holl ymatebwyr sydd wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf am resymau ariannol.

<sup>30</sup> Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Na, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr.

<sup>31</sup> Cwestiwn: A yw unrhyw plentyn yn cael prydau ysgol am ddim? Ymatebion: Ydyn, Nac ydyn, Ddim yn gwybod (1%), Mae'n well gennyf beidio â dweud (2%). Sylfaen = 224, Cymru, yr holl ymatebwyr a oedd â phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn byw ar yr aelwyd. Pwysig: Casglwyd data rhwng 20 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2021, yn rhannol yn ystod gwyliau Nadolig ysgolion ac yn ystod y pandemig COVID-19. Gallai hyn fod wedi dylanwadu ar yr ymatebion a gafwyd.

Gofynnwyd i ymatebwyr â phlant rhwng 5 ac 15 oed ar eu haelwyd a oedd y plant hyn wedi cymryd rhan mewn clwb ysgol lle darparwyd pryd o fwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (66%) nad oedd y plentyn/plant ar eu haelwyd wedi mynychu un o'r clybiau hyn yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd oddeutu traean (30%) o'r ymatebwyr bod y plentyn/plant ar eu haelwyd wedi mynychu clwb brecwast cyn ysgol; dywedodd 7% fod y plentyn/plant wedi cymryd rhan mewn clwb ar ôl ysgol lle cawsant bryd o fwyd; a nododd 2% fod y plentyn/plant wedi cymryd rhan mewn clwb cinio a gweithgareddau a gynhaliwyd yn ystod gwyliau ysgol<sup>32</sup>.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd â phlant 0-4 oed yn eu cartref neu a oedd yn feichiog a ydynt yn cael talebau [Cychwyn Iach](#). Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (89%) nad ydynt yn cael talebau Cychwyn Iach; fe wnaeth 8% o'r ymatebwyr eu bod yn cael y cyfryw dalebau<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> Cwestiwn: A wnaeth eich plentyn/unrhyw un o'r plant yn eich cartref fynd i unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Clwb brecwast cyn ysgol, Clwb ar ôl ysgol lle cawsant bryd o fwyd (te/cinio), Clwb cinio a gweithgareddau a oedd yn cael ei gynnal yn ystod gwyliau ysgol yn unig, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod.

Sylfaen = 263, Cymru, yr holl ymatebwyr â phlentyn/plant rhwng 5 a 15 oed ar yr aelwyd.

<sup>33</sup> Cwestiwn: Ydych chi'n cael talebau Cychwyn Iach ar eich cyfer chi eich hunan neu ar gyfer eich plant? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 107, yr holl ymatebwyr a wnaeth ymateb ar-lein sy'n feichiog neu sydd â phlentyn/plant 0-4 oed yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur papur sydd â phlentyn/plant 0-4 oed yn byw yn eu cartref.

# Pennod 4: Siopa am fwyd

## Cyflwyniad

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

Mae'r ASB yn gyfrifol am yr agweddau hynny ar labelu bwyd sy'n ymwneud â diogelwch bwyd ac alergenau yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Yn ogystal, mae'r ASB yng Nghymru yn gyfrifol am labelu bwyd mewn perthynas â safonau cyfansoddiad bwyd a gwlad tarddiad. Mae'r ASB yng Ngogledd Iwerddon yn gyfrifol am labelu bwyd mewn perthynas â safonau cyfansoddiad bwyd, gwlad tarddiad, a maeth<sup>34</sup>.

Mae Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) yn chwarae rôl bwysig o ran cynhyrchu bwyd. Mae Defra'n gweithio'n uniongyrchol yn Lloegr yn unig, ond mae'n cydweithio'n agos â'r gweinyddiaethau datganoledig yng Nghymru, yr Alban, a Gogledd Iwerddon. Cyd-ariannodd Defra gwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud â tharddiad bwyd, cynaliadwyedd, a lles anifeiliaid.

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

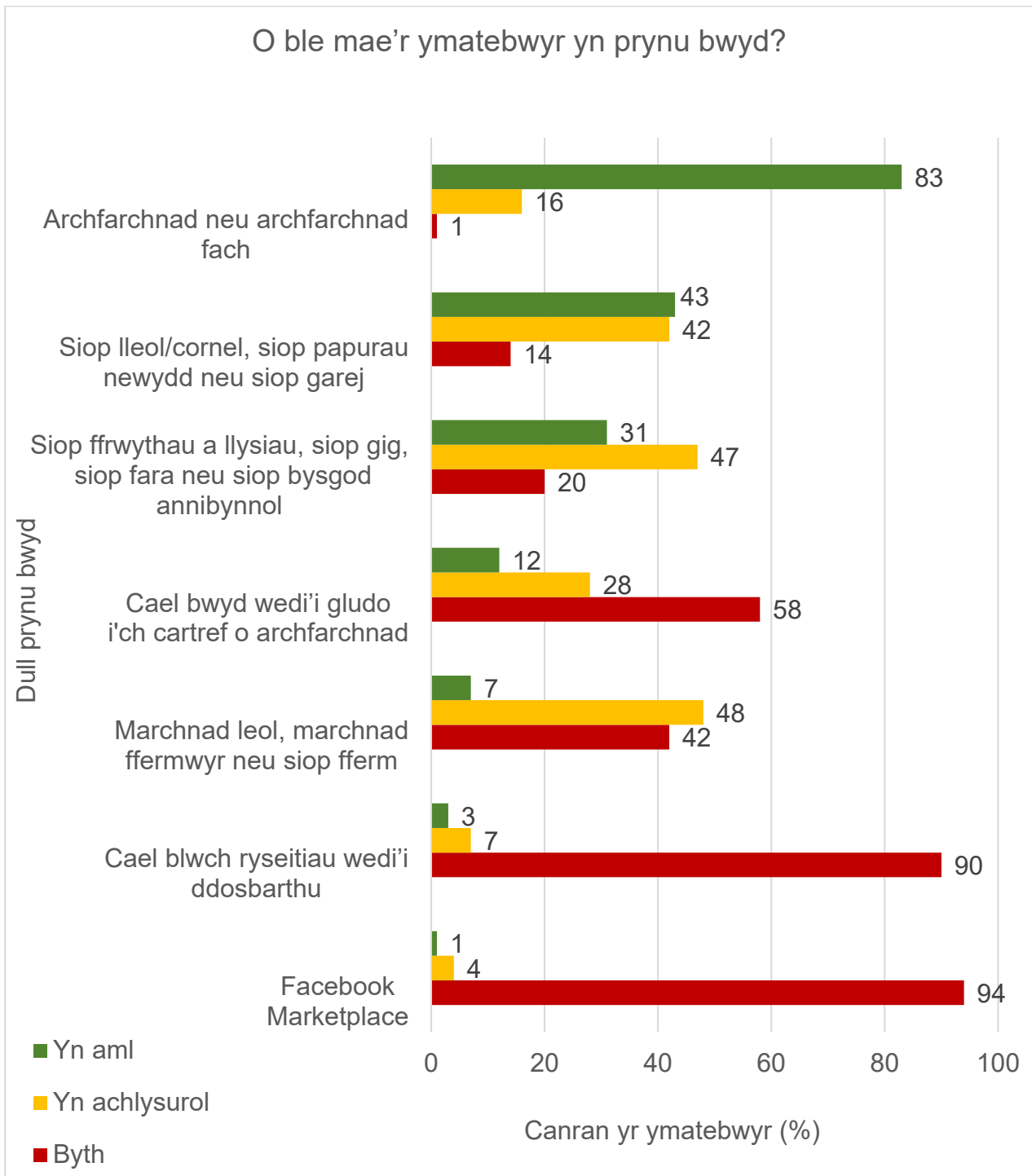
---

<sup>34</sup> Mae safonau maeth a labelu bwyd o ran maeth yn rhan o gylch gwaith yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn Lloegr, a Llywodraeth Cymru yng Nghymru.



## Ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?

**Ffigur 10. Gan amlaf, caiff bwyd ei brynu o archfarchnadoedd neu archfarchnadoedd bach.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud ble a pha mor aml y maen nhw'n prynu bwyd. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (83%) eu bod yn aml (h.y. 'tuag unwaith yr wythnos' neu'n amlach) wedi prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach. Defnyddiwyd

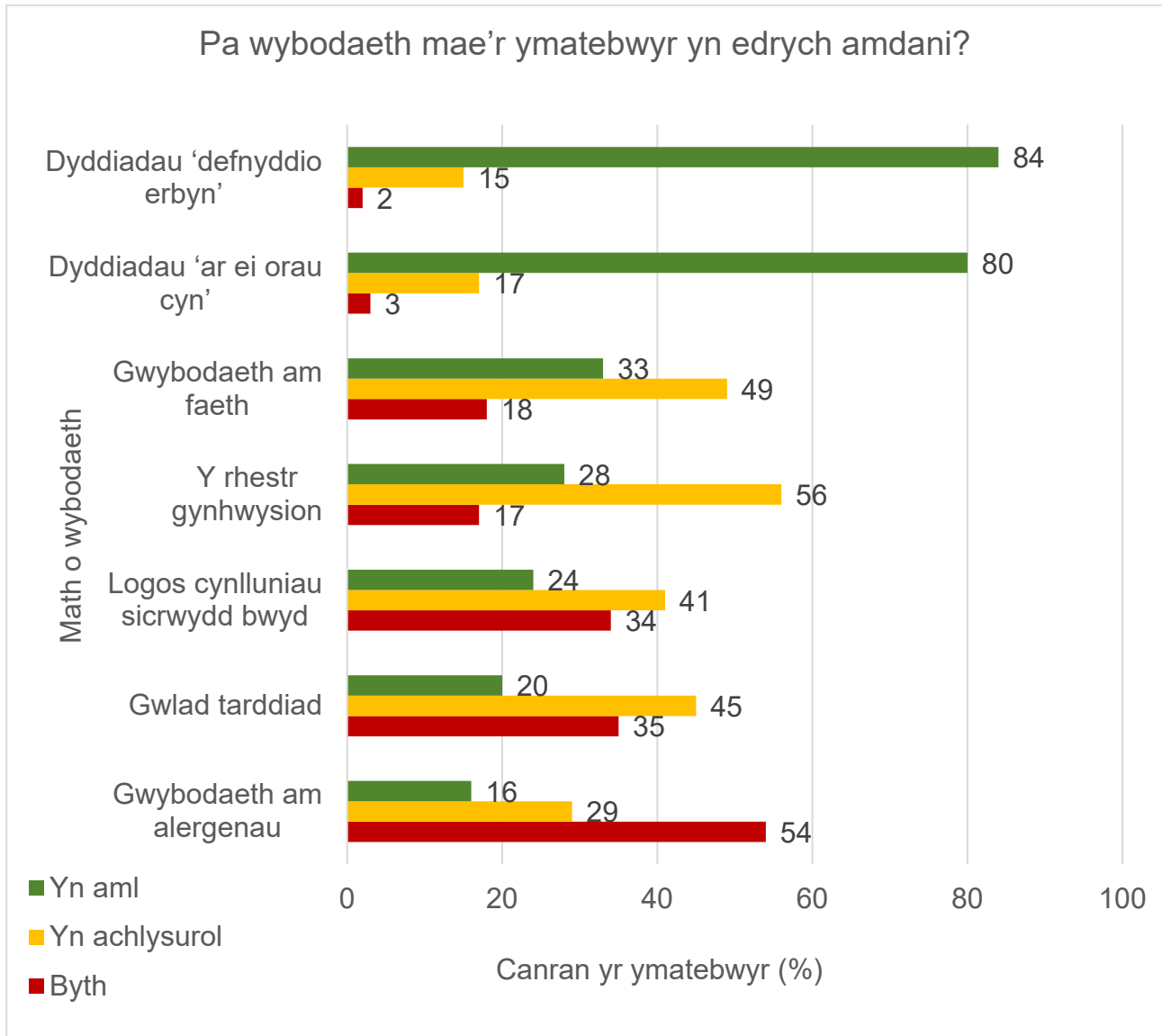
siopau annibynnol (gwerthwyr llysiau, pobyddion, gwerthwyr pysgod) gan 47% o'r ymatebwyr yn achlysurol (hynny yw '2-3 gwaith y mis' neu'n llai aml na hynny). Roedd nifer bach o'r ymatebwyr (5%) wedi defnyddio Facebook Marketplace i brynu bwyd. Roedd 1% wedi defnyddio Facebook Marketplace yn aml (h.y. 'tuag unwaith yr wythnos' neu'n amlach), ac roedd 4% yn defnyddio Facebook yn achlysurol (h.y. '2-3 gwaith y mis' neu'n llai aml na hynny) (Ffigur 10)<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi yn... A) Siopa am fwyd mewn archfarchnad (gan gynnwys archfarchnadoedd bach fel Metro/Local). B) Siopa am fwyd mewn siop ffrwythau a llysiau, siop gig, siop fara neu siop bysgod annibynnol? C) Siopa am fwyd mewn siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd neu siopau garej. D) Cael bwyd wedi'i gludo i'ch cartref o archfarchnad. E) Siopa mewn marchnadleol, marchnad ffermwyr neu siop fferm. F) Cael blwch ryseitiau wedi'i ddosbarthu (fel Hello Fresh, Gousto). Ymatebion: Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tuag unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, Tuag unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio. Sylfaen = 1321, Cymru, yr holl ymatebwyr a wnaeth ymateb ar-lein sy'n ysgwyddo o leiaf rywfaent o'r cyfrifoldeb dros siopa am fwyd ar gyfer eu haelwyd. Pwysig: Cyfeirir at 'Bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tuag unwaith yr wythnos' fel 'aml'; cyfeirir at '2-3 gwaith y mis, Tuag unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis' fel 'achlysurol.'

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

**Ffigur 11. Bydd yr ymatebwyr yn edrych ar yr wybodaeth 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' amlaf pan fyddan nhw'n prynu bwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa wybodaeth maen nhw'n ei gwirio wrth brynu bwyd.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn aml (h.y. 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser') yn gwirio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' neu 'defnyddio erbyn' wrth brynu bwyd.

Dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn gwirio'r wybodaeth am faeth, y rhestr gynhwysion, logos cynlluniau sicrwydd bwyd a'r wlad tarddiad yn achlysurol (h.y. 'tua hanner yr amser' neu'n llai aml na hynny). Yr wybodaeth am alergenau oedd yn cael ei gwirio leiaf aml

(Ffigur 11)<sup>36</sup>. Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr a oedd ag o leiaf un alergedd neu anoddefiad bwyd (a gafodd ddiagnosis gan un o ymarferwyr y GIG/ymarferydd meddygol preifat) yn fwy tebygol (62%) o fod wedi gwirio gwybodaeth am alergenau wrth siopa am fwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi gwybod yn ddigymell am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw wrth ddewis bwyd i'w brynu. Y nodwedd fwyaf cyffredin y soniodd yr ymatebwyr amdani wrth brynu bwyd yw'r pris (33%). Y nodweddion eraill y soniwyd amdany'n nhw'n fynych oedd ansawdd (27%), ffresni (21%), iechyd (20%), blas neu ymddangosiad (20%), dyddiadau 'defnyddio erbyn' (15%) a tharddiad y bwyd (12%)<sup>37</sup>.

Pan ofynnwyd iddynt pa wybodaeth maen nhw'n ei ddefnyddio i farnu ansawdd bwyd o blith rhestr o opsiynau, dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn defnyddio ffresni (61%), ymddangosiad (43%), a blas (42%) gan amlaf i farnu ansawdd bwyd. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn defnyddio pris (32%), cynhwysion (29%), brand (22%), lles anifeiliaid (22%) a gwlad tarddiad (20%) i farnu ansawdd bwyd. Cynlluniau sicrwydd (11%), effaith amgylcheddol (8%) a chyfleustra (3%) a ddefnyddir leiaf gan yr ymatebwyr wrth farnu ansawdd bwyd<sup>38</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ffactorau, o blith nifer benodol o ffactorau, oedd yn bwysig iddyn nhw. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr ei bod yn bwysig prynu cig, wyau a llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel (92%), cefnogi

---

<sup>36</sup> Cwestiwn: Wrth siopa am fwyd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar... A) Dyddiadau 'defnyddio erbyn'. B) Dyddiadau 'ar ei orau cyn'. C) Y rhestr gynhwysion. D) Gwybodaeth am alergenau. E) Gwybodaeth am faeth. F) Gwlad tarddiad (o ba wlad mae'n dod). G) Logos cynlluniau sicrwydd bwyd. Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1321, Cymru, yr holl ymatebwyr a wnaeth ymateb ar-lein sy'n ysgwyddo o leiaf rywffaint o'r cyfrifoldeb dros siopa bwyd ar gyfer eu haelwyd. Pwysig: Cyfeirir at 'Bob amser', 'Bron bob amser' fel aml; a 'Tua hanner yr amser', 'Weithiau' fel achlysurol.

<sup>37</sup> Cwestiwn: Beth sydd bwysicaf i chi pan fyddwch chi'n dewis pa fwydydd i'w prynu? Ymatebion: [testun agored]. Sylfaen = 2100, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra. Mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y [tablau data a'r ffeil ddata](#).

<sup>38</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei ddefnyddio i farnu ansawdd bwyd? (Dewiswch hyd at 3 ateb). Ymatebion: Blas, Ymddangosiad, Gwlad tarddiad, Cyfleustra, Cynhwysion, Lles anifeiliaid, Ffresni, Cynlluniau sicrwydd, Brand, Pris, Effaith amgylcheddol, Arall. Sylfaen = 2100, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

ffermwyr a chynhyrchwyr Prydain (Gogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon) (94%), a phrynu bwyd nad yw'n cael effaith fawr ar yr amgylchedd (86%)<sup>39</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud pa mor aml maen nhw'n chwilio am wybodaeth am effaith bwyd ar yr amgylchedd ac am les anifeiliaid wrth siopa. Dywedodd 46% o'r ymatebwyr eu bod yn chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid o leiaf y rhan fwyaf o'r amser<sup>40</sup>. Dywedodd 37% o'r ymatebwyr eu bod yn chwilio am wybodaeth am yr effaith ar yr amgylchedd wrth brynu bwyd. Fodd bynnag, dim ond 32% o'r ymatebwyr a oedd yn credu bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid<sup>41</sup>.

---

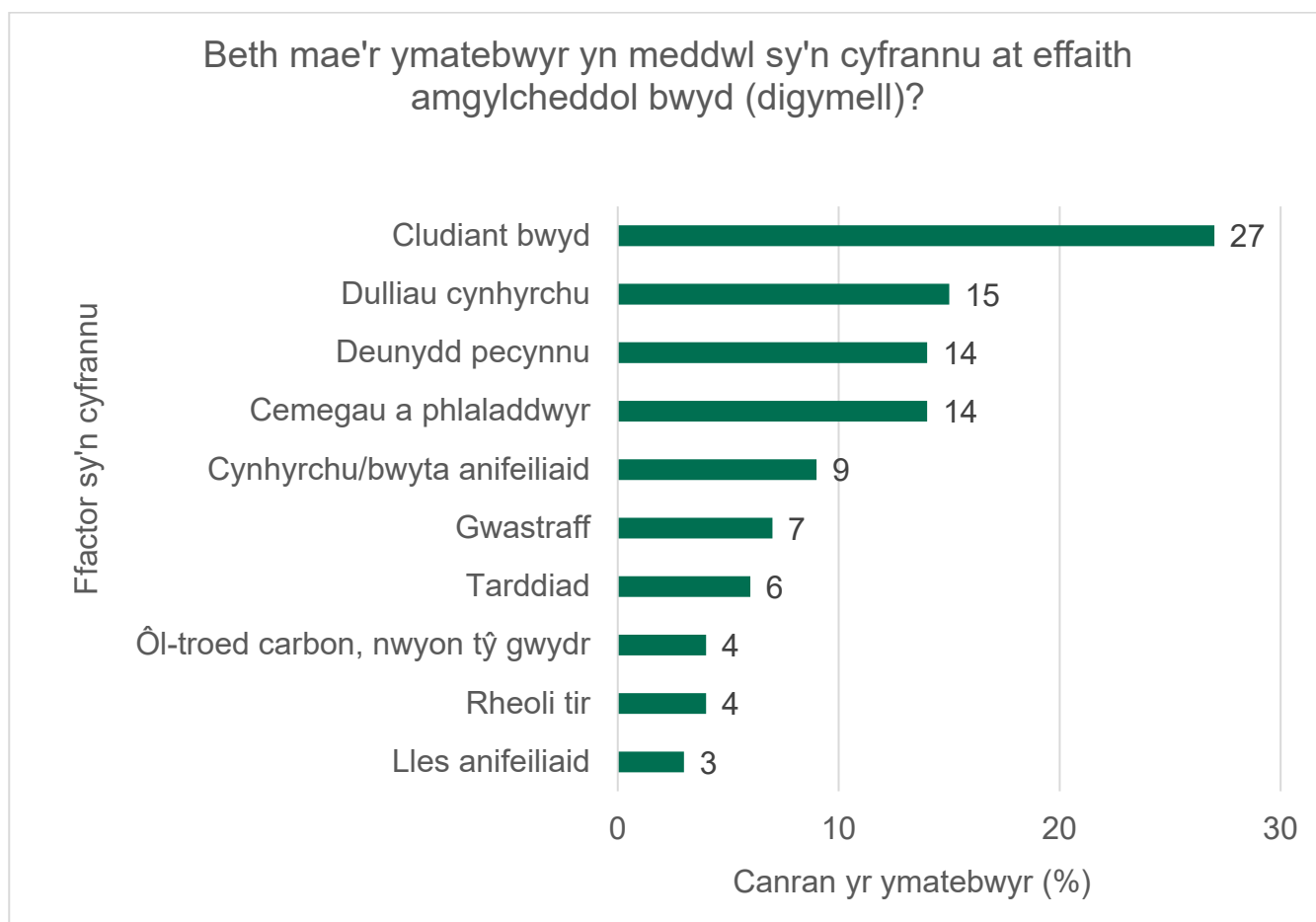
<sup>39</sup> Cwestiwn: Pa mor bwysig yw hi i chi eich bod... A) Yn cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd Prydain (Gogledd Iwerddon: y Deyrnas Unedig ac Iwerddon). B) Yn prynu cig, wyau a llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel. C) Yn prynu bwyd sy'n cael effaith isel ar yr amgylchedd. Ymatebion: Pwysig iawn, Ychydig yn bwysig, Ddim yn bwysig iawn, Ddim yn bwysig o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2100, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

<sup>40</sup> Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol... A) Chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid. B) Chwilio am wybodaeth am yr effaith ar yr amgylchedd.

Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2100, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

<sup>41</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiadau canlynol? Mae cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid. Ymatebion: Cytuno'n gryf, Cytuno, Ddim yn cytuno nac yn anghytuno, Anghytuno, Anghytuno'n gryf, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2100, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

**Ffigur 12. Cludiant yw'r ffactor mwyaf cyffredin y credir ei fod yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd.**



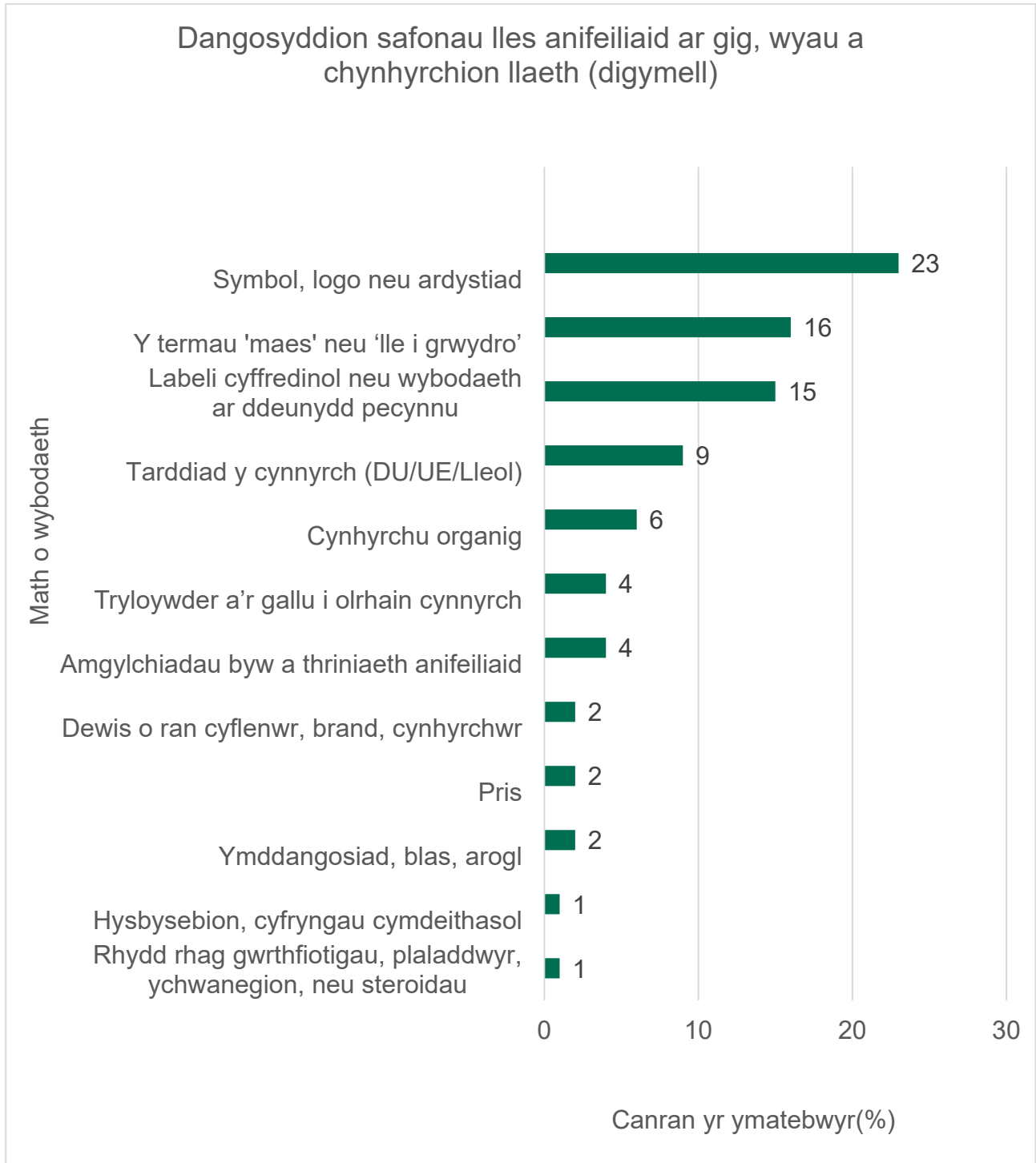
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Gofynnwyd i'r ymatebwyr roi gwybod yn ddigymell am yr hyn maen nhw'n credu sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd. Y ffactor y cyfeiriwyd ato amlaf oedd cludiant bwyd (27%). Awgrymwyd hefyd fod dulliau cynhyrchu (15%), deunydd pecynnu (14%), cemegau a phlaladdwyr (14%) hefyd yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd.

Dywedodd llai o'r ymatebwyr fod cynhyrchu/bwyta anifeiliaid (9%) a gwastraff (7%) yn ffactorau sy'n cyfrannu at effaith bwyd ar yr amgylchedd. Dywedodd 41% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw'n gwybod beth sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd (Ffigur 12)<sup>42</sup>.

<sup>42</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 2100, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra. Mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y [tablau data a'r ffeil ddata](#).

**Ffigur 13. Gan amlaf, bydd yr ymatebwyr yn chwilio am symbolau, logos, neu ardystiadau i ddangos bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn bodloni safonau lles anifeiliaid uchel.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 1

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr beth fyddai'n nodi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel, y dangosydd mwyaf cyffredin y soniwyd amdano oedd symbol, logo neu ardystiad (23%). Dangosyddion eraill

o safonau lles anifeiliaid y soniwyd amdanyn nhw oedd y termau 'maes' neu 'lle i grwydro' (16%), labeli cyffredinol neu wybodaeth ar ddeunydd pecynnu (15%) a tharddiad y cynnyrch (9%). Fodd bynnag, dywedodd 43% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n gwybod neu'n sicr beth oedd yn dynodi safonau lles anifeiliaid uchel, (Ffigur 13)<sup>43</sup>.

## Hyder o ran labelu alergenau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n mynd i siopa am fwyd gan ystyried rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd pa mor hyderus oedden nhw bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw adnabod bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol<sup>44</sup>. Yn gyffredinol, dywedodd 80% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn yr wybodaeth a ddarperir<sup>45</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oedden nhw o ran nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n prynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu gownter deli. Roedd yr ymatebwyr a brynodd fwyd rhydd yn fwy hyderus o ran nodi'r bwydydd hyn wrth siopa mewn archfarchnad (74%), wrth brynu bwyd o archfarchnad ar-lein (69%) ac wrth siopa mewn

---

<sup>43</sup> Cwestiwn: Beth fyddai'n dangos i chi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 2100, Cymru, yr holl ymatebwyr. Pwysig: mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y [tablau data a'r ffeil ddata](#). Pwysig: Cyd-ariannwyd y cwestiwn hwn gan Defra.

<sup>44</sup> Disgwylir i adroddiad manylach am orsensitifrwydd i fwyd gael ei gyhoeddi ddiwedd 2021-2022.

<sup>45</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod yr wybodaeth sydd ar labeli bwyd yn golygu y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 840, Cymru, pob ymatebydd a wnaeth ymateb ar-lein sy'n siopa ac yn byw mewn cartref lle mae gan rywun alergedd/anoddefiad bwyd, a phob un a wnaeth ymateb post sy'n dioddef adwaith corfforol gwael/annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael/annymunol y gallent ei achosi. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'.



siopau bwyd annibynnol (68%). Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr yn llai hyderus wrth brynu bwyd o farchnadoedd neu stondinau bwyd (54%)<sup>46</sup>.

---

<sup>46</sup> Cwestiwn: Wrth brynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd (e.e. mewn siop fara neu gownter deli), pa mor hyderus ydych chi y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Meddyliwch am fwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd o'r ffynhonnell ganlynol ... A) Archfarchnadoedd (yn y siop). B) Archfarchnadoedd (ar-lein). C) Siopau bwyd annibynnol. D) Marchnadoedd/stondinau bwyd. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen A=600, B=463, C=543, D=518, Cymru, pob ymatebydd a wnaeth ymateb ar-lein sy'n siopa ac sy'n byw mewn cartref lle mae gan rywun alergedd/anoddefiad bwyd, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn prynu bwyd oddi yma'/'Dydw i ddim yn prynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd'. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' a 'gweddol hyderus' fel rhai 'hyderus'. Cyfeirir at ymatebwyr sydd 'ddim yn hyderus iawn' a 'ddim yn hyderus o gwbl' fel rhai sydd 'ddim yn hyderus'.

# Pennod 5: Bwyta allan a bwyd tecawê

## Cyflwyniad

[Mae'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd](#) yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus o ran i ble i fwyta allan neu brynu bwyd trwy roi gwybodaeth glir am safonau hylendid y busnes. Fel arfer rhoddir sgorau i leoedd lle caiff bwyd ei gyflenwi, ei werthu, neu ei fwyta, gan gynnwys bwytai, tafarndai, caffis, siopau tecawê, a faniau a stondinau bwyd.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynnal y cynllun mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Bydd swyddog diogelwch bwyd o'r awdurdod lleol yn arolygu busnes i wirio ei fod yn dilyn cyfraith bwyd fel bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Rhoddir sgôr i fusnesau, rhwng 0 a 5. Mae sgôr o 5 yn dangos bod safonau hylendid yn dda iawn, ac mae sgôr o 0 yn dangos bod angen gwella ar frys.

Rhoddir sticer i fusnesau bwyd sy'n dangos eu sgôr. Yng Nghymru a Gogledd Iwerddon, mae'n gyfreithiol ofynnol i fusnesau bwyd arddangos eu sgôr<sup>47</sup>; fodd bynnag, yn Lloegr fe anogir busnesau i arddangos eu sgôr ond nid yw'n gyfreithiol ofynnol iddynt wneud hynny. Mae'r sgoriau hefyd ar gael ar wefan yr ASB.

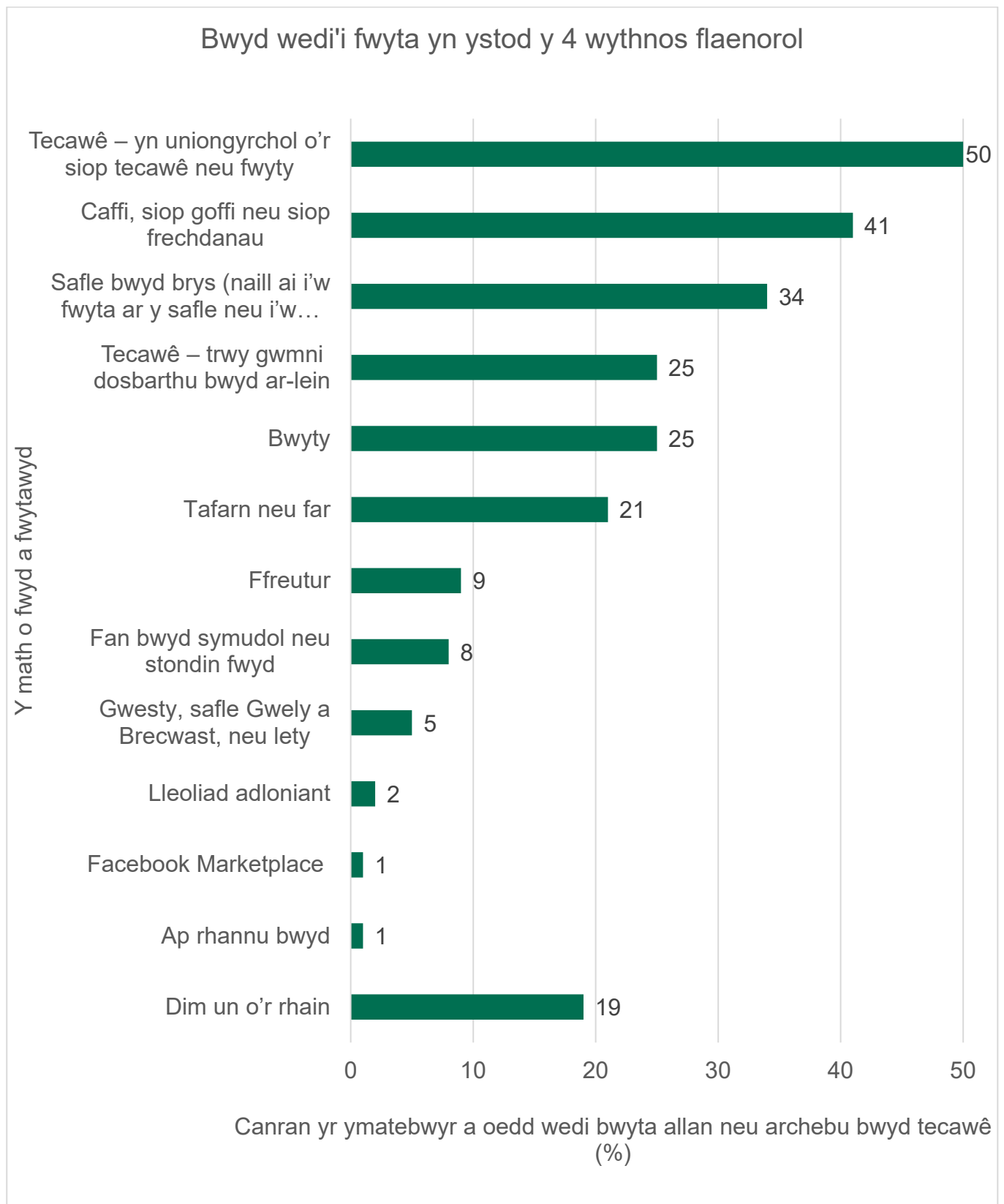
Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar arferion bwyta allan ac archebu bwyd tecawê yr ymatebwyr, y ffactorau sy'n cael eu hystyried wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê, a chydabod a defnyddio'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd.

---

<sup>47</sup> Cyflwynwyd deddfwriaeth i orfodi arddangos y sgoriau hyn ym mis Tachwedd 2013 yng Nghymru, a Hydref 2016 yng Ngogledd Iwerddon.

## Amllder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê

Ffigur 14. Roedd hanner yr ymatebwyr wedi bwyta bwyd tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty yn ystod y 4 wythnos flaenorol.



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2

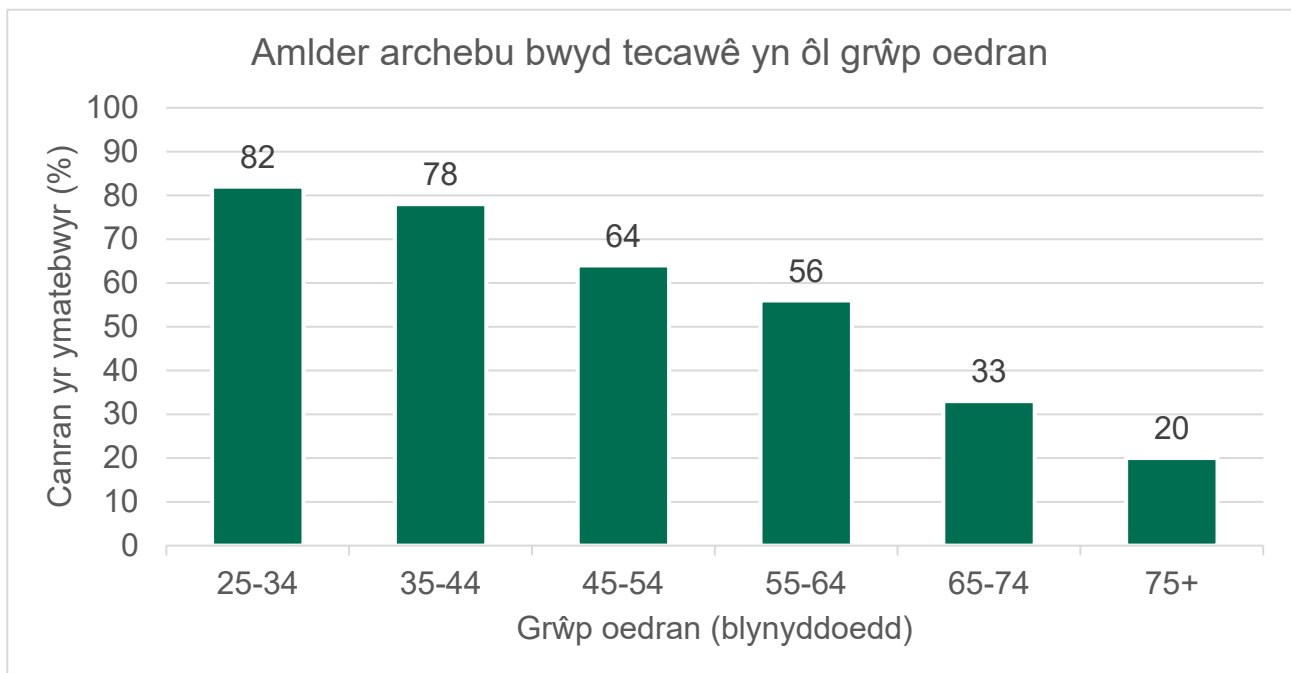
Gofynnwyd i'r ymatebwyr ble roeddent wedi bwyta allan neu o ble roeddent wedi archebu bwyd yn ystod y 4 wythnos flaenorol. Yn ystod y 4 wythnos flaenorol, roedd bron i dair rhan o bump (59%) o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd a archebwyd o siop tecawê, naill ai wrth archebu'n uniongyrchol (50%) neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein (fel Just Eat, Deliveroo, Uber Eats ac ati) (25%) Roedd mwy na 4 o bob 10 (41%) o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta yn ar y safle neu i'w 'gymryd i ffwrdd'), ac roedd traean (33%) o'r ymatebwyr wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn y 4 wythnos ddiwethaf.

Nid oedd bron i un rhan o bump (19%) o'r ymatebwyr wedi bwyta yn unrhyw un o'r safleoedd bwyd a restrwyd yn ystod y 4 wythnos flaenorol (Ffigur 14) <sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Cwestiwn: Yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf, ydych chi wedi bwyta bwyd....? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol) Ymatebion : Wedi archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, O gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd), Wedi archebu bwyd tecawê trwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats), O safle bwyd brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd), Mewn bwyty, Mewn tafarn/bar, O ffreutur (er enghraifft, yn y gwaith, ysgol, prifysgol, neu ysbyty), O fan bwyd symudol neu stondin fwyd, Mewn gwesty, safle Gwely a Brecwast, neu lety, O leoliad adloniant (er enghraifft, sinema, ale fowlio, clwb chwaraeon), Trwy ap rhannu bwyd ( er enghraifft, Olio neu Too Good To Go), O Facebook Marketplace ( er enghraifft, bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw), Dim un o'r rhain. Sylfaen = 1152, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Allan. Pwysig: Ni ddangos data ar gyfer y rheiny rhwng 16 a 24 oed oherwydd maint sylfaen isel. Nid yw'r canrannau a ddangosir yn dod i gyfanswm o 100% gan y gellid dewis ymatebion lluosog.

**Ffigur 15. Roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd tecawê nag oedolion hŷn.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd a archebwyd o siop tecawê, naill ai trwy archebu'n uniongyrchol neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein, yn ystod y 4 wythnos flaenorol nag oedolion hŷn. Er enghraifft, roedd 82% o ymatebwyr rhwng 25 a 34 oed wedi bwyta bwyd o siop tecawê yn ystod y 4 wythnos flaenorol, o gymharu ag 20% o'r rheiny sy'n 75 oed neu'n hŷn (Ffigur 15).

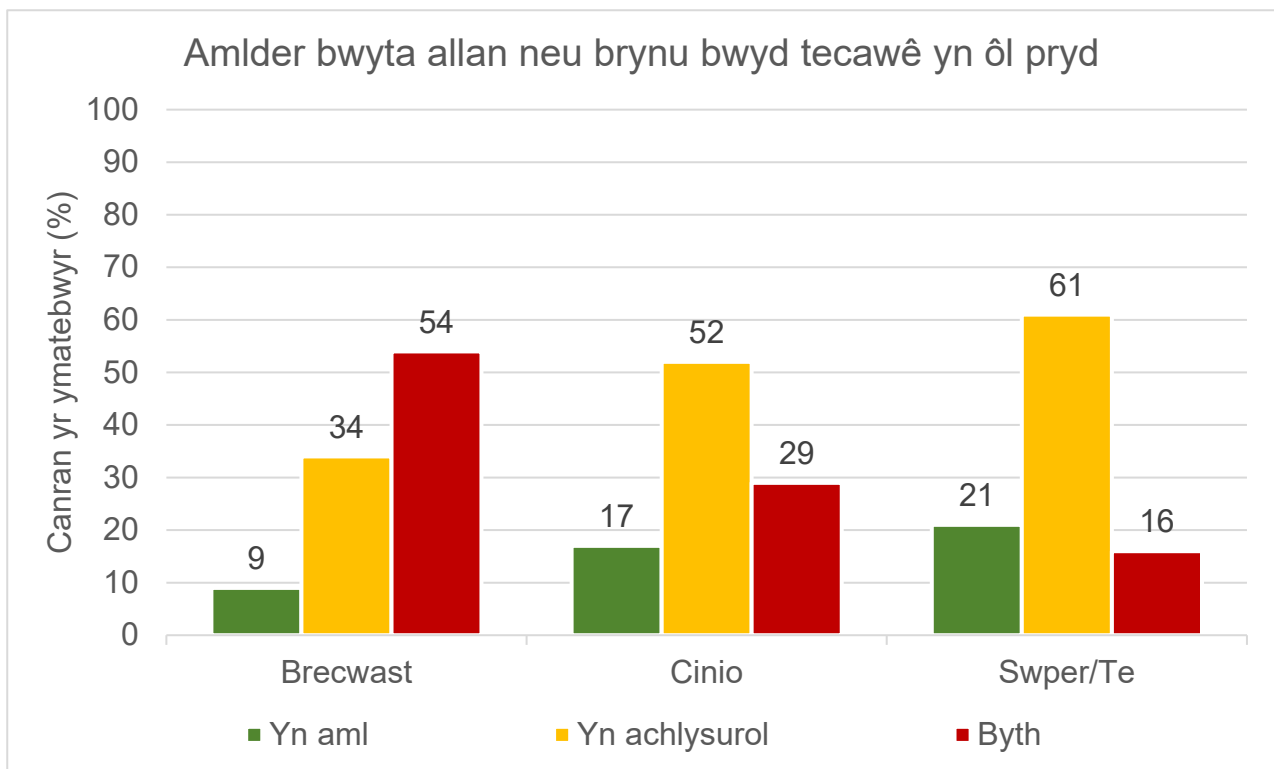
Roedd amllder archebu bwyd tecawê hefyd amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- **Incwm blynyddol yr aelwyd:** Roedd ymatebwyr ag incwm aelwyd uwch yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny ag incwm aelwyd is. Er enghraifft, roedd 73% o'r rheiny ag incwm aelwyd blynyddol rhwng £32,000-£63,999 wedi bwyta bwyd a archebwyd o siop tecawê yn ystod y 4 wythnos flaenorol, o gymharu â 50% o'r rheiny ag incwm aelwyd o dan £19,000.
- **Maint yr aelwyd:** roedd ymatebwyr sy'n byw ar aelwydydd mwy yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny sy'n byw ar aelwydydd llai. Er enghraifft, roedd 74% o ymatebwyr mewn cartrefi 4-person wedi bwyta bwyd tecawê yn ystod y 4 wythnos flaenorol, o gymharu â 41% o'r rheiny mewn cartrefi 1-person.

- Plant (dan 16 oed) ar yr aelwyd: Roedd 77% o ymatebwyr â phlant o dan 16 oed ar yr aelwyd wedi bwyta bwyd o siop tecawê yn ystod y 4 wythnos flaenorol, o gymharu â 53% o'r rheiny heb blant o dan 16 oed ar yr aelwyd.
- Statws cyflogaeth: roedd ymatebwyr a oedd yn gweithio (72%) neu ddim yn gweithio (64%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê yn ystod y 4 wythnos flaenorol, o gymharu â'r rheiny a oedd wedi ymddeol (30%).

## Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd

**Ffigur 16. Nid oedd y mwyafrif o ymatebwyr byth yn bwyta allan nac yn prynu bwyd tecawê i frechwast.**



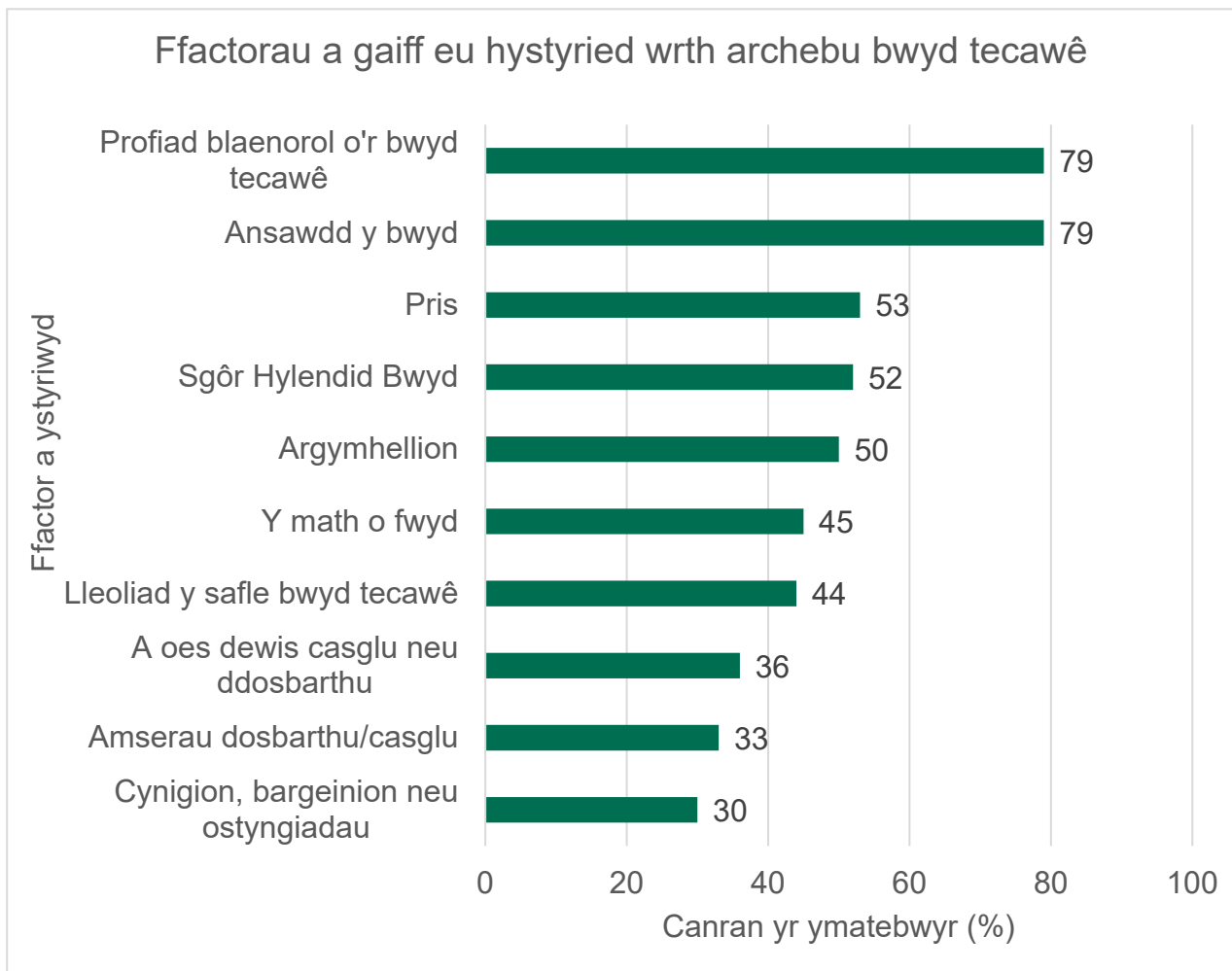
Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml roeddent yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i frechwast, cinio a swper, ar hyn o bryd. Roedd ymatebwyr yn lleiaf tebygol o fwyta allan neu brynu tecawê i frechwast, gyda 54% o'r ymatebwyr byth yn gwneud hyn. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (52%) eu bod nhw weithiau'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i ginio. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o fwyta allan neu brynu bwyd tecawê i

swper/te, gyda 61% yn gwneud hyn yn achlysurol, a 21% yn gwneud felly yn aml (Ffigur 16) <sup>49</sup>

## Ffactorau a gaiff eu hystyried wrth archebu bwyd tecawê

**Ffigur 17. Cafodd profiadau blaenorol o'r bwyd tecawê ac ansawdd y bwyd eu hystyried amlaf wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê.**



<sup>49</sup> Cwestiwn: Ar hyn o bryd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê ar gyfer...? A) Brecwast, B) Cinio, C) Swper/te. Ymatebion : Sawl gwaith yr wythnos, Tuag unwaith yr wythnos, Tua 2-3 gwaith y mis, Tuag unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio. Sylfaen = 1152, Cymru, pob un a wnaeth ymateb arlein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Allan. Pwysig: Cyfeirir at 'Sawl gwaith yr wythnos', a 'Tuag unwaith yr wythnos' fel 'aml'; cyfeirir at '2-3 gwaith y mis', 'Tuag unwaith y mis' a 'Llai nag unwaith y mis' fel 'achlysurol.'

Gofynnwyd i ymatebwyr pa ffactorau, o restr benodol, y byddent yn eu hystyried yn gyffredinol wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê<sup>50</sup>. O'r rhai a oedd wedi archebu bwyd o siop tecawê, y ffactorau a ystyriwyd amlaf wrth benderfynu o ble i archebu oedd profiad blaenorol yr ymatebwyr o'r bwyd tecawê (79%) ac ansawdd y bwyd (79%). Roedd dros hanner (52%) yr ymatebwyr yn ystyried y Sgôr Hylendid Bwyd wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê (Ffigur 17)<sup>51</sup>.

## Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a chydabyddiaeth ohoni

Roedd mwyafrif o'r ymatebwyr (92%) wedi nodi eu bod nhw wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd bron i ddwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr eu bod

---

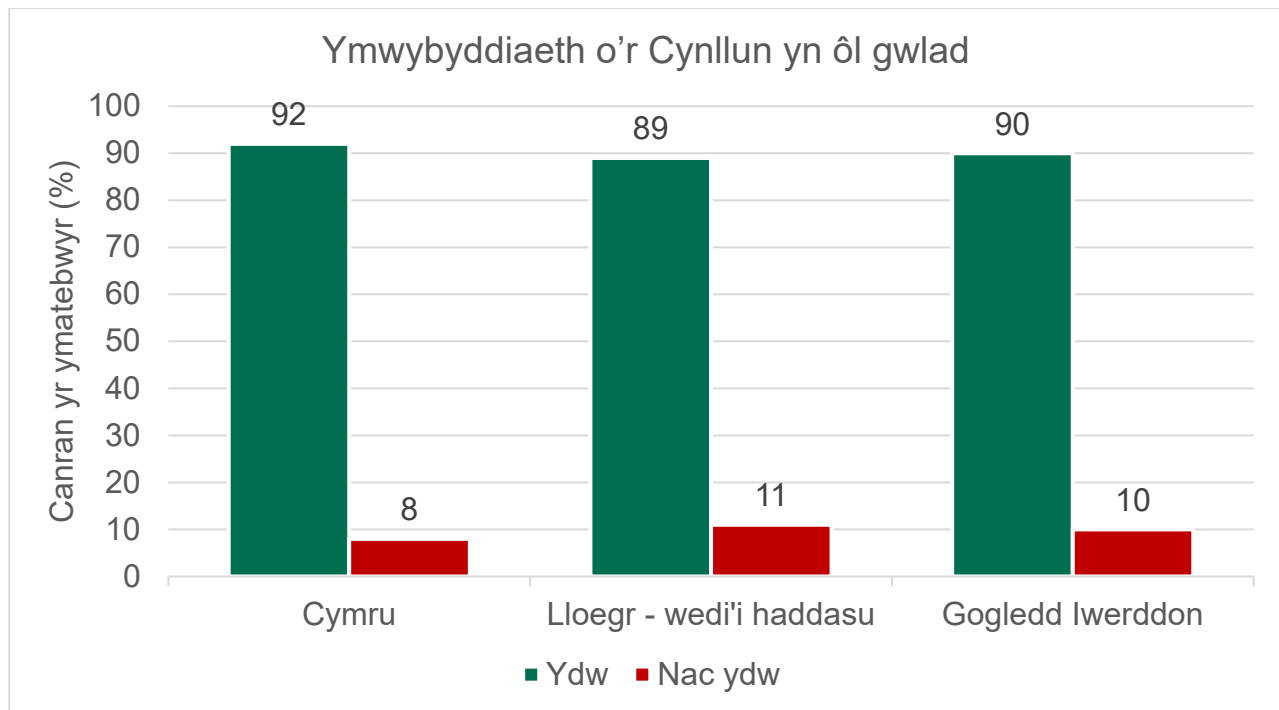
<sup>50</sup> Gan gynnwys bwyd tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein.

<sup>51</sup> Cwestiwn: Yn gyffredinol, wrth archebu bwyd o siopau tecawê (naill ai'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein fel Just Eat, Uber Eats neu Deliveroo) beth ydych chi'n ei ystyried wrth benderfynu o ble i archebu? Ymatebion : Fy mhrofiad blaenorol o'r bwyd tecawê, Ansawdd y bwyd, Pris (gan gynnwys cost dosbarthu), Y math o fwyd (er enghraifft y gogyddiaeth benodol neu opsiynau llysieuol/figan), Argymhellion gan deulu neu ffrindiau, Sgôr Hylendid Bwyd, Lleoliad y safle bwyd tecawê, A oes dewis casglu neu ddsbarthu, Cynigion, bargeinion neu ostyngiadau, Amserau dosbarthu/casglu, A ellir archebu bwyd ar-lein er enghraifft, trwy wefan neu ap, Adolygiadau er enghraifft, ar TripAdvisor, Google, cyfryngau cymdeithasol, neu mewn papurau newydd a chylchgronau, A yw'n fusnes annibynnol neu'n rhan o gadwyn, A ddarperir opsiynau iachach, A ddarperir gwybodaeth am alergenau, A ddarperir gwybodaeth am galoriau, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 965, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Allan ac sy'n archebu bwyd tecawê.



wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a bod ganddynt o leiaf rywfaint o wybodaeth amdano<sup>52,53</sup>.

**Ffigur 18. Gellir cymharu ymwybyddiaeth o'r Cynllun ledled Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu a Gogledd Iwerddon.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gellir cymharu ymwybyddiaeth o'r Cynllun ledled Cymru (92%), Lloegr - wedi'i haddasu (89%) a Gogledd Iwerddon (90%) (Ffigur 18)\*\*.

Pan ddangoswyd delwedd sticer y Cynllun iddynt, nododd y mwyafrif (96%) o'r ymatebwyr eu bod wedi ei weld o'r blaen. Roedd adnabyddiaeth o sticer y Cynllun yn

<sup>52</sup> Cwestiwn: Ydych chi wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd? Ymatebion : Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod ychydig amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond ddim yn gwybod llawer amdano, Ydw, Rydw i wedi clywed amdano ond ddim yn gwybod unrhyw beth amdano, Nac ydw, nid wyf erioed wedi clywed amdano. Sylfaen = 1152, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Allan. Pwysig: Cyfeirir at 'Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod cryn dipyn amdano', 'Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod ychydig amdano' ac 'Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond ddim yn gwybod llawer amdano' fel rhai sy'n gwybod am y Cynllun.

<sup>53</sup> Disgwylir i adroddiad manylach am y Cynllun gael ei gyhoeddi yn 2021-2022.

debyg ledled Cymru (96%), Lloegr - wedi'i haddasu (91%) a Gogledd Iwerddon (96%)\*\*54\*\*.

## Defnydd Y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd yn ymwybodol o'r Cynllun a oeddent wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd bron i ddwy ran o dair (64%) o'r ymatebwyr yng Nghymru wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd yn y 12 mis blaenorol<sup>55</sup>.

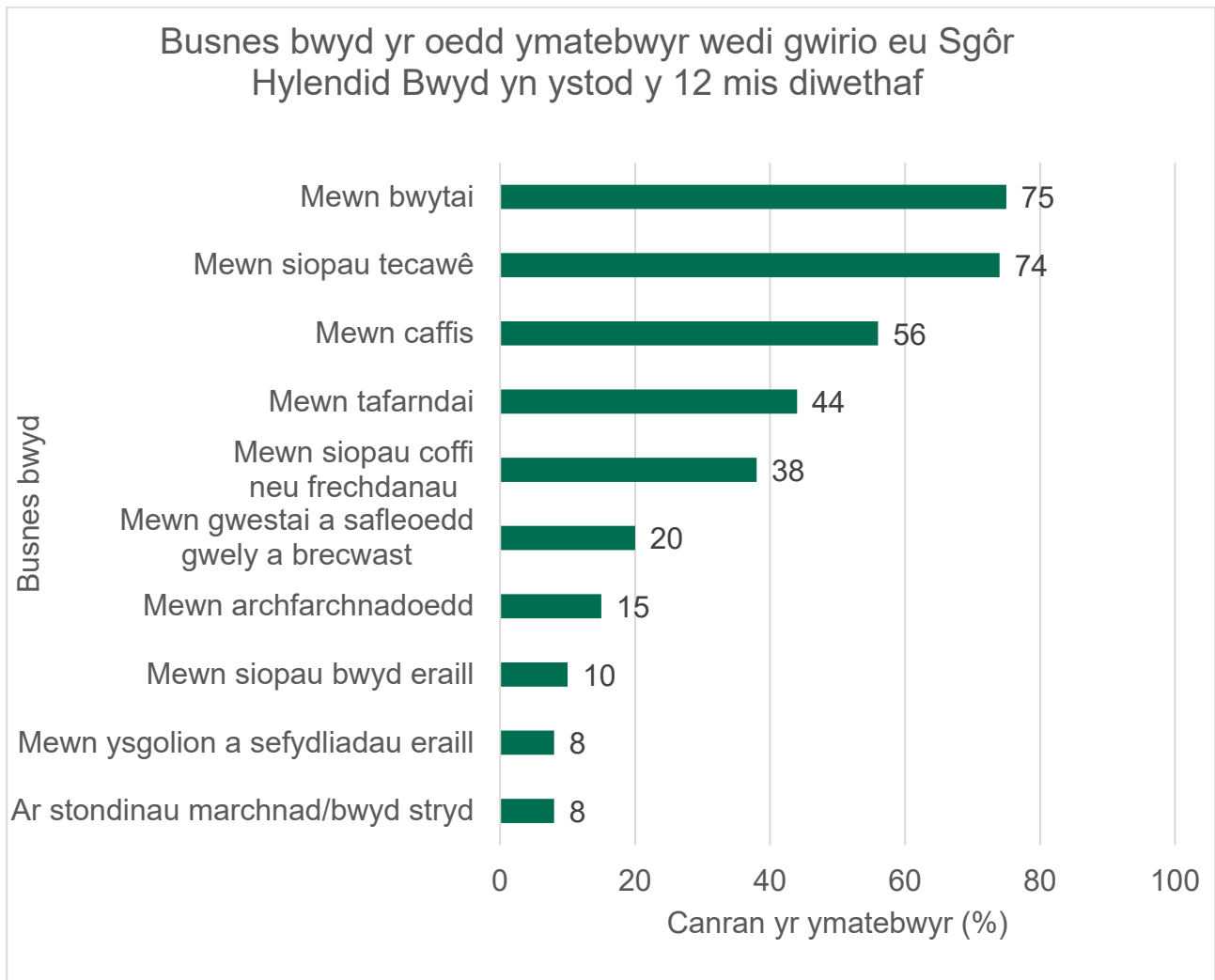
O blith yr ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun, roedd y rheiny sy'n byw yng Nghymru (64%) a Gogledd Iwerddon (60%) yn fwy tebygol o fod wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf o gymharu ag ymatebwyr yng Nghymru- Lloegr (48%).

---

<sup>54</sup> Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi gweld y sticer hwn o'r blaen? Ymatebion (gwahaniaethau ychwanegol): Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod/Ddim yn siŵr. Sylfaen = 4562, Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu, Gogledd Iwerddon, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Allan.

<sup>55</sup> Cwestiwn: Yn y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd? Efallai eich bod wedi gwirio sgôr ar safle'r busnes, ar-lein, mewn taflenni neu fwydlenni, p'un a wnaethoch chi benderfynu prynu bwyd o'r lle hwnnw ai peidio. Ymatebion : Ydw, rwyf wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Na, nid wyf wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4388, Cymru, Lloegr - wedi'i haddasu, Gogledd Iwerddon, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Allan a oedd wedi clywed am y Cynllun.

**Ffigur 19. Roedd mwyafrif o'r ymatebwyr wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd bwytai a siopau tecawê yn ystod y 12 mis diwethaf.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd pa fathau o fusnesau bwyd yr oeddent wedi gwirio eu sgorau hylendid yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd mwyafrif o'r ymatebwyr wedi gwirio sgôr bwytai (75%) a siopau tecawê (74%) yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 19)<sup>56</sup>.

<sup>56</sup> Cwestiwn: Ym mha fathau o fusnesau bwyd ydych chi wedi gwirio'r sgorau hylendid yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion : Mewn siopau tecawê, Mewn bwytai, Mewn caffis, Mewn siopau coffi neu frechdanau, Mewn tafarndai, Mewn gwestai a safleoedd gwely a brechwast, Mewn archfarchnadoedd, Mewn siopau bwyd eraill, Mewn ysgolion a sefydliadau eraill, Ar stondinau marchnad/bwyd stryd, Gwneuthurwyr (masnachwyr

---

busnes-fusnes), Rhywle arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 678, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Allan ac sydd wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd.

# Pennod 6: Gorsensitifrwydd i fwyd

## Cyflwyniad

Mae gorsensitifrwydd i fwyd yn derm sy'n cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu annymunol sy'n digwydd o ganlyniad i fwyta bwyd penodol. Mae yna wahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd gan gynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag<sup>57</sup>

- Mae **alergedd bwyd** yn digwydd pan fydd y system imiwnedd (amddiffyniad y corff) yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fygythiad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i symptomau difrifol iawn, a gallant gynnwys cosi, llosg dynad, chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylacsis a all fygwth bywyd rhywun.
- Anhawster treulio bwydydd penodol yw **anoddefiad bwyd**, ac mae'n achosi adweithiau annymunol fel poen stumog, bola chwyddedig, dolur rhydd, brechau ar y croen neu gosi. Nid yw anoddefiad bwyd yn gyflwr imiwnedd ac nid yw'n peryglu bywyd.
- Mae **clefyd seliag** yn gyflwr awtoimiwn sy'n cael ei achosi gan glwten, protein a geir mewn gwenith, haidd a rhyg, a chynhyrchion sy'n defnyddio'r rhain fel cynhwysion. Mae'r system imiwnedd yn ymosod ar y coluddyn bach, sy'n niweidio'r coludd ac yn lleihau'r gallu i amsugno maetholion. Gall symptomau clefyd seliag gynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen a bola chwyddedig.

Mae'r ASB yn gyfrifol am labelu alergenau ar fwyd a darparu canllawiau i bobl â gorsensitifrwydd i fwyd. Yn ôl y gyfraith <sup>58</sup>, rhaid i fusnesau bwyd yn y DU hysbysu

---

<sup>57</sup>Yr ASB yn Esbonio: Gorsensitifrwydd i Fwyd. Trosolwg: Alergedd Bwyd, GIG. Anoddefiad Bwyd, GIG. Trosolwg: Clefyd seliag, GIG.

<sup>58</sup> Rholiad (UE) Senedd a Chyngor Ewrop Rhif 1169/2011, 25 Hydref 2011.

cwsmeriaid os ydyn nhw'n defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen <sup>59</sup> yn y bwyd a'r ddiod maen nhw'n eu darparu.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar ddealltwriaeth ymatebwyr o alergeddau ac anoddefiadau bwyd, amllder a diagnosis hunangofnodedig gorsensitifrwydd i fwyd, a phrofiadau o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê gyda gorsensitifrwydd i fwyd<sup>60</sup>

## Deall alergeddau ac anoddefiadau bwyd

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr (ni waeth a oedd ganddynt gorsensitifrwydd i fwyd ai peidio) pa mor dda yr oeddent yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (69%) eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda (hynny yw, eu bod yn deall y gwahaniaeth yn dda iawn neu'n weddol dda).

Dywedodd oddeutu 1 o bob 5 (22%) o'r ymatebwyr nad oeddent yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda iawn neu o gwbl ('Nid wyf yn deall y gwahaniaeth yn dda iawn' ac 'nid wyf yn deall y gwahaniaeth yn dda o gwbl'), ac nid oedd 5% o'r ymatebwyr yn gwybod bod gwahaniaeth rhwng y ddau <sup>61</sup>

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

---

<sup>59</sup>Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaidd (*lupin*), llaeth, molysgiaid (fel cregyn gleision ac wystrys), mwstard, pysgnau, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau a chnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia).

<sup>60</sup> Disgwyllir i adroddiad manylach am orsensitifrwydd i fwyd gael ei gyhoeddi 2021-2022.

<sup>61</sup> Cwestiwn: Pa mor dda ydych chi'n credu eich bod chi'n deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Rwy'n deall y gwahaniaeth yn dda iawn, rwy'n deall y gwahaniaeth yn weddol dda, nid wyf yn deall y gwahaniaeth yn dda iawn, nid wyf yn deall y gwahaniaeth o gwbl, doeddwn i ddim yn gwybod bod gwahaniaeth rhwng alergeddau bwyd ac anoddefiadau bwyd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1127, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Gartref

- Rhyw: roedd menywod (75%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda o gymharu â gwrywod (64%).
- Anghenion dietegol a siopa: roedd ymatebwyr a oedd yn ystyried anghenion dietegol wrth siopa (84%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn deall y gwahaniaeth rhwng alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn dda, o gymharu â'r rheiny nad oeddent yn ystyried anghenion dietegol wrth siopa (65%).

## Dealltwriaeth o reoleiddio alergenau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa sefydliadau o restr benodol, yn eu barn nhw, os o gwbl, a oedd yn gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a siopau tecawê yn ei darparu o ran alergenau ac anoddefiadau.

Roedd mwyafrif o'r ymatebwyr (76%) yn credu taw'r ASB sy'n gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a siopau tecawê yn ei darparu am alergenau ac anoddefiadau. Dywedodd dros draean (36%) o'r ymatebwyr bod awdurdodau lleol yn gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth hon, a nododd 32% o'r ymatebwyr fod DEFRA yn gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a siopau tecawê yn ei darparu am alergenau ac anoddefiadau<sup>62</sup>.

## Amllder a diagnosis gorsensitifrwydd i fwyd

Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (86%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Nododd llai nag 1 o bob 10 (9%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; nododd 3% fod ganddynt alergedd bwyd; nododd 1% fod clefyd seliag arnynt; ac roedd gan 1% orsensitifrwydd i fwyd<sup>63</sup>.

---

<sup>62</sup> Cwestiwn: Pa un o'r sefydliadau canlynol, os o gwbl, ydych chi'n credu sy'n gyfrifol am reoleiddio'r wybodaeth y mae bwytai a siopau tecawê yn ei darparu am alergeddau ac anoddefiadau? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Asiantaeth Safonau Bwyd, Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra), awdurdodau lleol, elusennau alergeddau er enghraifft, Allergy UK, Nid ydynt yn cael eu rheoleiddio, Rhyw sefydliad arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1127, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Gartref

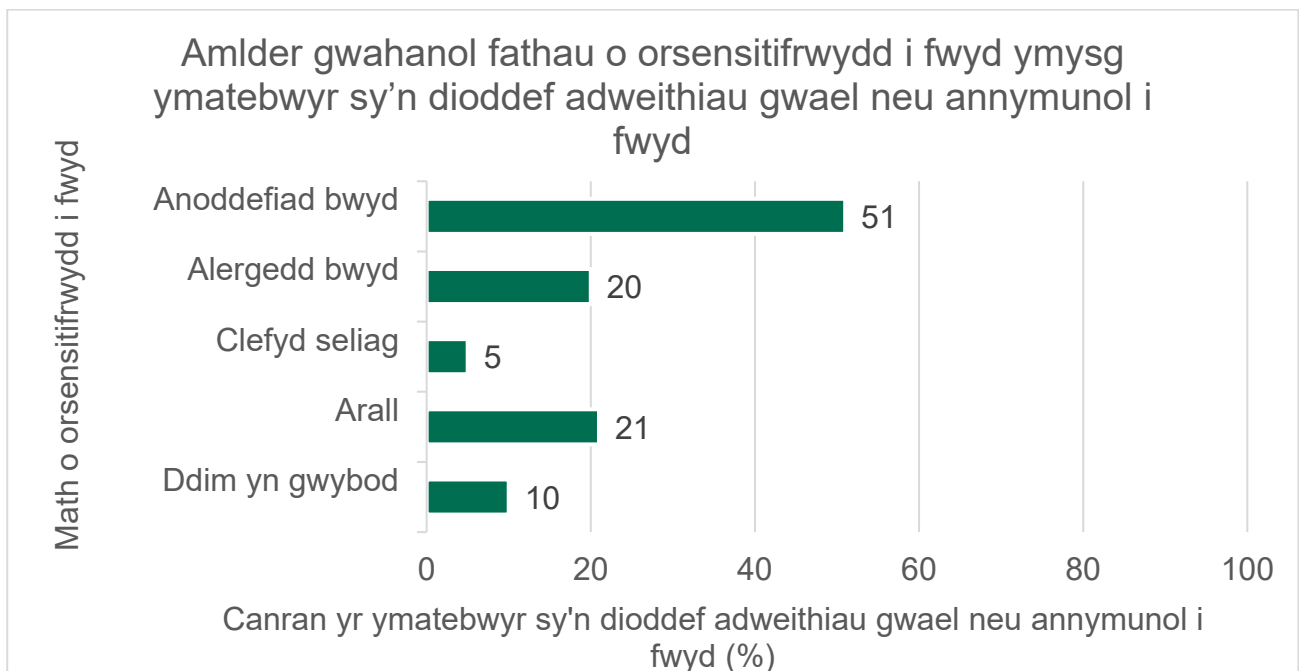
<sup>63</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (FOOD\_HS) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr.

Dyweddod bron i chwarter o'r ymatebwyr (24%) eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu eu bod yn osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi<sup>64</sup>

Roedd amlder adweithiau corfforol gwael neu annymunol i fwyd yn amrywio rhwng gwahanol grwpiau o bobl:

- Grŵp oedran: roedd ymatebwyr 75 oed neu'n hŷn (42%) yn fwy tebygol o adrodd am adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd nag oedolion iau (er enghraifft, 19% o'r rheiny rhwng 45 a 54 oed).
- Anghenion dietegol a siopa: roedd ymatebwyr a oedd yn ystyried anghenion dietegol wrth siopa (41%) yn fwy tebygol o nodi adwaith corfforol gwael eu annymunol i fwyd o gymharu â'r rheiny nad oeddent yn ystyried anghenion dietegol wrth siopa (8%).

**Ffigur 20. Anoddefiad bwyd oedd y math mwyaf cyffredin o orsensitifrwydd i fwyd a nodwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 2

<sup>64</sup> Cwestiwn: Ydych chi'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallent ei achosi? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr.



Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n dioddef adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n yn osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sut byddent yn disgrifio eu hadwaith. Dywedodd dros hanner (51%) yr ymatebwyr hynny fod ganddynt anoddefiad bwyd; nododd 20% fod ganddynt alergedd bwyd; a nododd 5% fod ganddynt glefyd seliag. Nododd dros 1 o bob 5 (21%) o'r ymatebwyr fod ganddynt fath arall o gorsensitifrwydd i fwyd (Ffigur 20) <sup>65</sup>

Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd fod ganddynt gorsensitifrwydd i fwyd sut y gwnaethant ddarganfod eu cyflwr. Roedd bron i draean (31%) o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 2% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Fodd bynnag, nid oedd mwyafrif o'r ymatebwyr (67%) wedi cael unrhyw ddiagnosis <sup>66</sup>

## Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd

Mae'r ASB yn darparu canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau. Mae'n ofynnol [yn ôl y gyfraith](#) i fusnesau bwyd yn y sector manwerthu ac arlwyo ddarparu gwybodaeth am alergenau a dilyn rheolau labelu. Mae'r math o wybodaeth am alergenau y mae'n rhaid ei darparu yn dibynnu ar y math o fusnes bwyd. Fodd bynnag, rhaid i bob gweithredwr busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd a diod wedi'upecynnu a heb eu pecynnu <sup>67</sup>.

## Pa mor aml mae pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw pan fyddant yn bwyta yn rhywle newydd

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n dioddef adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant wirio ymlaen llaw god

---

<sup>65</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACTYPE\_1 i REACTYPE\_18 gyda'i gilydd) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 326, Cymru pob ymatebydd sy'n dioddef adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallent ei achosi.

<sup>66</sup> Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (DIAG\_HS) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 1366, Cymru, yr holl ymatebwyr.

<sup>67</sup> [Canllawiau ar alergenau ar gyfer busnesau bwyd, ASB.](#)

gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwydydd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta allan, neu wrth archebu bwyd tecawê o rywle newydd.

Roedd chwarter (25%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol, a gwiriodd dros draean (38%) fod y wybodaeth hon ar gael yn llai aml. Fodd bynnag, ni wnaeth llawer o'r ymatebwyr (35%) erioed wirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol<sup>68</sup>.

## **Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder ynddi**

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n dioddef adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd pa mor aml yr oedd gwybodaeth a oedd yn eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd i'w gymryd allan.

Er bod mwy nag 1 o bob 10 (11%) o'r ymatebwyr wedi nodi bod y wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, nododd bron i ddwy ran o dair (60%) o'r ymatebwyr fod y wybodaeth hon ar gael yn llai aml. Fodd bynnag, nododd 21% o'r ymatebwyr nad oedd y wybodaeth hon ar gael yn rhwydd pan oeddent yn bwyta allan neu'n prynu bwyd o siop tecawê<sup>69</sup>.

---

<sup>68</sup> Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fydd yn eich galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 293, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur post sy'n dioddef adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi sy'n bwyta allan neu'n archebu bwyd o siopau tecawê. Pwysig: Cyfeirir at 'Y rhan fwyaf o'r amser', 'Tua hanner yr amser' ac 'Weithiau' fel 'llai aml'.

<sup>69</sup> Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu brynu bwyd i fynd gyda chi, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi i'ch helpu i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 314, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n bwyta allan

---

neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur post sy'n dioddef adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi. Pwysig: Cyfeirir at 'Y rhan fwyaf o'r amser', 'Tua hanner yr amser' ac 'Weithiau' fel 'llai aml'.

# Pennod 7: Bwyta gartref

## Cyflwyniad

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

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

Cafodd dwy fersiwn o'r modiwl Bwyta Gartref eu creu, fersiwn gryno sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o gwestiynau, a fersiwn lawn sy'n cynnwys yr holl gwestiynau perthnasol. Bwyd a Chi 2: Roedd Cylch 2 yn cynnwys y modiwl Bwyta Gartref. Adroddwyd am 'Bwyta Gartref' yn ei gyfanrwydd yn [Bwyd a Chi 2: Adroddiad canfyddiadau allweddol Cylch 1](#).

## Glanhau

Mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylai pawb olchi eu dwylo cyn iddyn nhw baratoi, coginio neu fwyta bwyd, ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, a chyn trin bwyd parod i'w fwyta.

Dywedodd mwyafrif (82%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd. Fodd bynnag, dywedodd 18% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (h.y. 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd<sup>70</sup>. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (94%) eu bod nhw bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Fodd bynnag,

---

<sup>70</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Dydw i ddim yn coginio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1057, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur post Bwyta Gartref, ac eithrio'r rhai a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd' a 'Heb ei nodi'.

dywedodd 6% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (h.y. 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd<sup>71</sup>.

## Oeri

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

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

Pan ofynnwyd iddyn nhw beth yw'r tymheredd cywir tu mewn i oergell, dywedodd 60% o'r ymatebwyr y dylai fod yn is na 5 gradd Celsius, yn unol ag [argymhellion yr ASB](#).

Dywedodd un o bob pump (20%) o'r ymatebwyr y dylai'r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd, ac nid oedd 16% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell<sup>72</sup>

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (53%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (12%)<sup>73</sup>. O blith yr ymatebwyr sy'n

---

<sup>71</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi'ch dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen= 1009, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio cig, dofednod neu bysgod', 'Dydw i ddim yn coginio bwyd' a 'Heb ei nodi'

<sup>72</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n credu yw'r tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'ch oergell? Ymatebion: Llai na 0 gradd C (llai na 32 gradd F), Rhwng 0 a 5 gradd C (32 i 41 gradd F), Mwy na 5 ond llai nag 8 gradd C (42 i 46 gradd F), 10 i 47 gradd C (50 i 10 gradd F), Mwy na 10 gradd C (dros 50 gradd F), Arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1123, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Gartref, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

<sup>73</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, byth yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Does dim angen i mi – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1122, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Gartref, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 72% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, [yn unol ag argymhelliad yr ASB](#)<sup>74</sup>.

## Dadmer

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ddulliau maen nhw'n eu defnyddio i ddadmer cig neu bysgod. Dywedodd bron i hanner (47%) o'r ymatebwyr eu bod yn dadrewi cig neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 5% eu bod yn defnyddio micro-don, [yn unol â chynghor yr ASB](#). Dywedodd oddeutu 2 o bob 5 (42%) o'r ymatebwyr eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell, a dywedodd 4% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod mewn dŵr<sup>75</sup>.

## Coginio

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

---

<sup>74</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi neu rywun arall yn eich cartref yn gwirio tymheredd yr oergell? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): O leiaf bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, unwaith yr wythnos, llai nag unwaith yr wythnos ond mwy nag unwaith y mis, unwaith y mis, bedair gwaith y flwyddyn, 1-2 gwaith y flwyddyn, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 575, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein yr oedd rhywun yn eu cartref yn gwirio tymheredd yr oergell, ac a wnaeth lenwi'r holiadur post Bwyta Gartref.

<sup>75</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi? Ymatebion (Gwahaniaethau ychwanegol): Rhoi'r cig neu'r pysgod mewn dŵr, Gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell (e.e. ar yr arwyneb gwaith ar blât, mewn cynhwysydd neu yn ei ddeunydd pecynnu), Gadael y cig neu'r pysgod yn yr oergell, Dadrewi'r cig neu'r pysgod yn y micro-don, Rhyw ffordd arall (1%), Ddim yn gwybod (1%). Sylfaen=1493, Cymru, pawb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd, a phawb a lenwodd yr holiadur post am ddiogelwch bwyd sy'n dadrewi cig neu bysgod.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio yr holl ffordd drwodd. Dywedodd mwyafrif (82%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 17% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn<sup>76</sup>.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n bwyta cyw iâr neu dwrci pan fyddan nhw'n binc neu pan fydd y sudd yn binc, dywedodd y mwyafrif nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn (91%). Fodd bynnag, nododd 7% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc neu pan fydd y sudd yn binc<sup>77</sup>.

Yn dilyn adolygiad o'r dystiolaeth wyddonol <sup>78</sup>, mae'r [ASB yn cynghori y gall babanod, plant, menywod beichiog, ac oedolion oedrannus nawr fwyta wyau ieir wedi'u marcio â Llew Prydain yn ddiogel](#). Fodd bynnag, dylai pobl sydd â system imiwnedd sydd wedi'i gwanhau'n ddifrifol goginio wyau yn drylwyr. Nid yw'r argymhelliad hwn yn berthnasol i wyau sy'n dod o'r tu allan i'r DU, wyau nad ydynt yn dod o ieir, na'r rheiny sydd heb eu marcio â Llew Prydain<sup>79</sup>

---

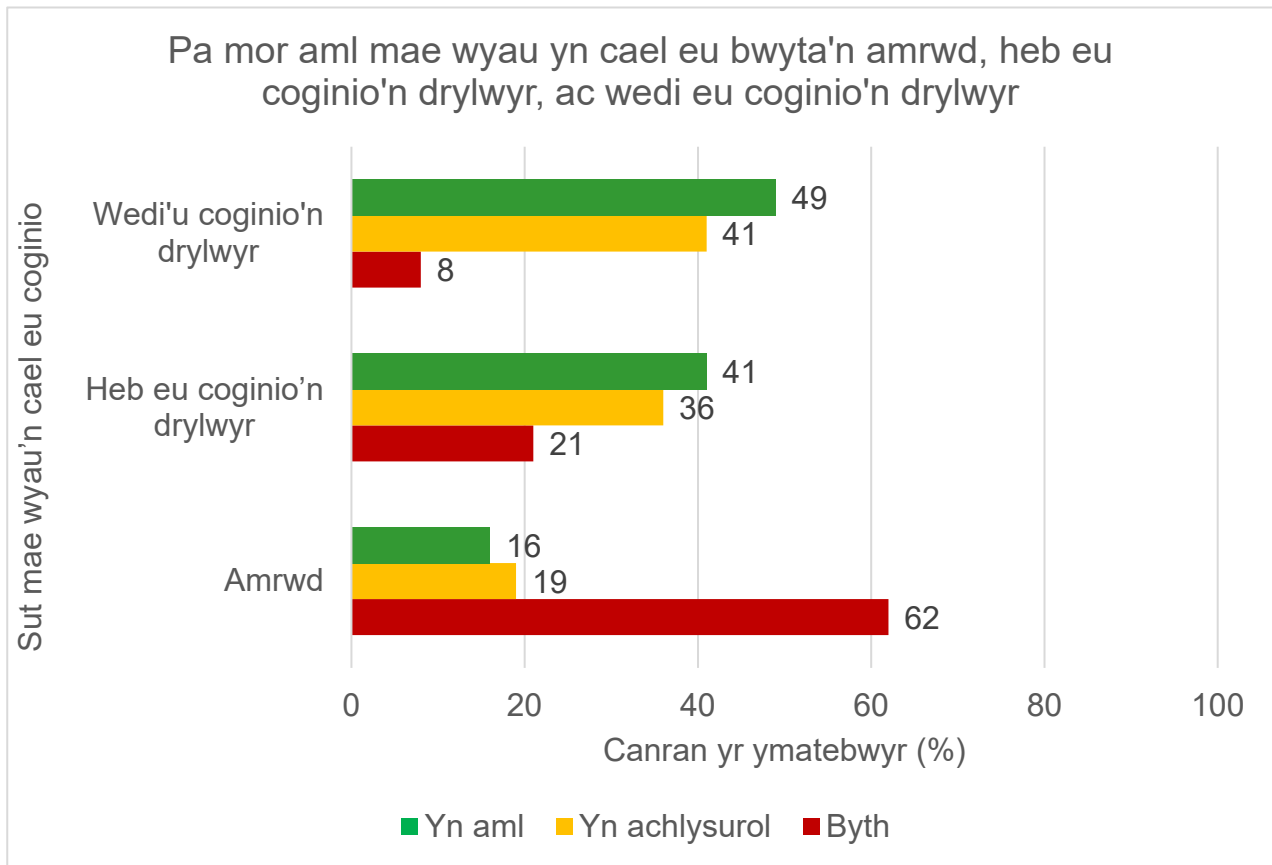
<sup>76</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen =1054, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur post Bwyta Gartref, ac eithrio'r rhai a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio bwyd' a 'Heb ei nodi'.

<sup>77</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'n binc neu pan fo ganddo suddion pinc neu goch? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1031, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein nad yw'n figan/pescatariad/llysieuwr sy'n bwyta'r math hwn o gig.

<sup>78</sup> [Grŵp Ad Hoc ar Wyau. Diweddariad am berygl microbiolegol wyau yn eu plisgyn a'u cynhyrchion \(2017\). Pwyllgor Cynghori ar Ddiogelwch Microbiolegol Bwyd](#)

<sup>79</sup>[Y ffordd iach i fwyta wyau \(2021\). GIG.](#)

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



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2

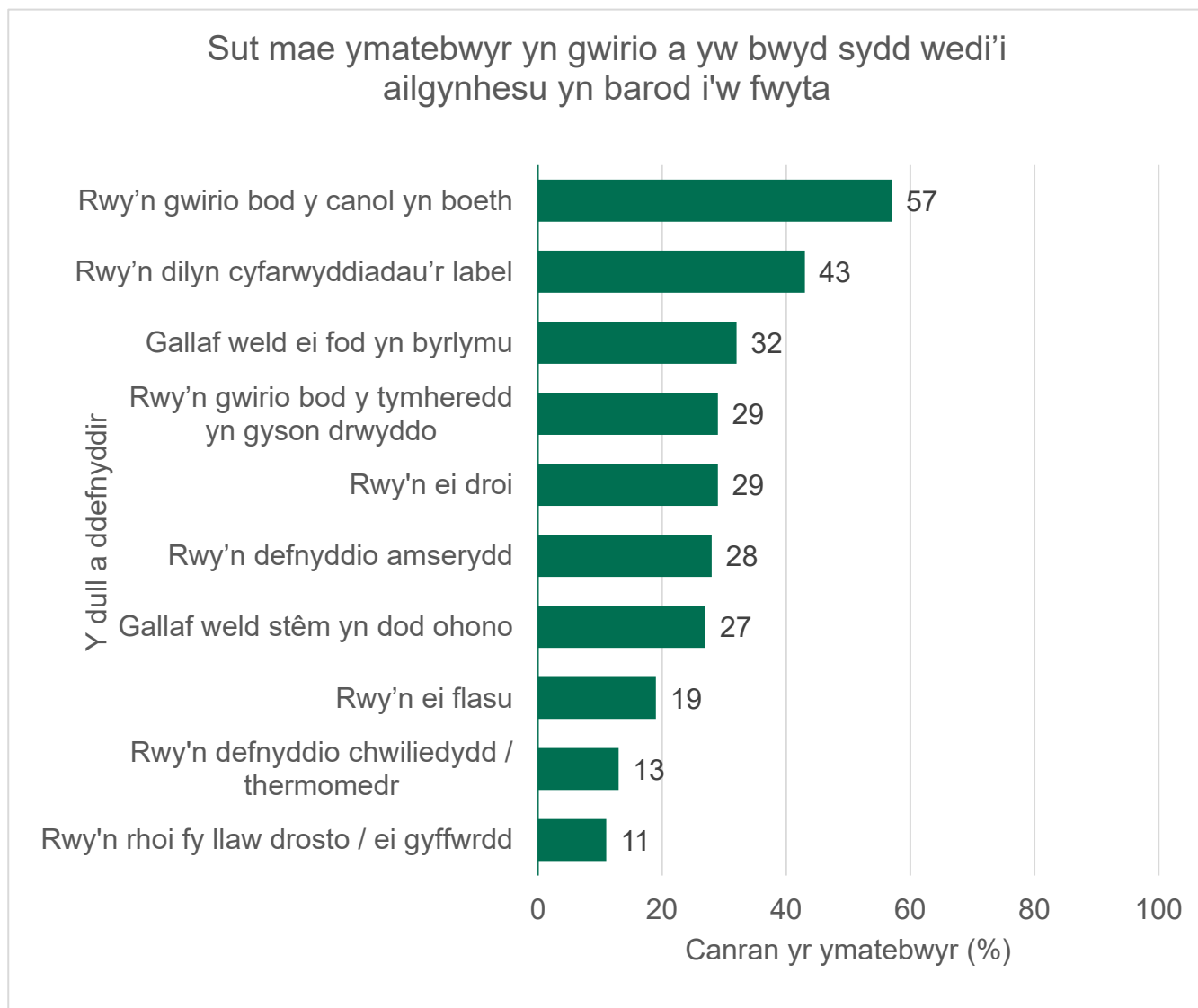
Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n bwyta wyau gartref nodi pa mor aml maen nhw'n bwyta wyau sydd wedi'u coginio'n drylwyr, heb eu coginio'n drylwyr (gyda melynwy rhedegog, er enghraifft, wedi'i ferwi'n feddal) ac amrwd (heb ei goginio, er enghraifft, mewn mayonnaise cartref neu bwdinau cartref fel mousse neu meringues meddal). Roedd wyau wedi eu coginio'n drylwyr (49%) yn cael eu bwyta'n amlach nag wyau heb eu coginio'n drylwyr (41%) neu wyau amrwd (16%). Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (62%) eu bod nhw erioed wedi bwyta wyau amrwd (Ffigur 21)<sup>80</sup>.

<sup>80</sup> Cwestiwn: Gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta wyau sydd... A) yn amrwd (wyau sydd heb eu coginio, er enghraifft mewn mayonnaise cartref neu bwdinau cartref fel mousse neu meringues meddal) B) heb eu coginio'n drylwyr (wyau gyda melynwy rhedegog, er enghraifft wyau wedi'u berwi'n feddal) C) wyau sydd wedi'u coginio'n drylwyr (wyau gyda melynwy cadarn, er enghraifft wyau, wyau wedi'u berwi'n galed). (Gwahaniaethau ychwanegol): Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tuag unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, Tuag unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio. Sylfaen = 1262, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth



## Ailgynhesu

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



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2

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

---

gwblhau'r holiadur post Bwyta Gartref sy'n bwyta wyau gartref. Pwysig: Cyfeirir at 'Bob dydd', '2-3 gwaith yr wythnos' a 'Tuag unwaith yr wythnos' fel 'aml'; cyfeirir at '2-3 gwaith y mis', 'Tuag unwaith y mis', 'Llai nag unwaith y mis' fel 'achlysurol.'

(57%), a'r dull lleiaf cyffredin a gofnodwyd oedd rhoi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (11%), (Ffigur 22)<sup>81</sup>.

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (85%). Byddai 7% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, dim ond 2% fyddai'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith, ac ni fyddai 6% byth yn ailgynhesu bwyd dros ben<sup>82</sup>.

## Bwyd dros ben

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pryd yw'r hwyraf y byddent yn bwyta bwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell. Dywedodd pump y cant o'r ymatebwyr y byddent ond yn bwyta bwyd dros ben ar yr un diwrnod. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr y bydden nhw'n bwyta'r bwyd dros ben o fewn 1-2 ddiwrnod (64%) neu o fewn 3-5 diwrnod (25%), a dim ond 1% fyddai'n bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu ragor<sup>83</sup>.

---

<sup>81</sup> Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut ydych chi'n gwybod pryd mae'n barod i'w fwyta? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Rwy'n gwirio bod y canol yn boeth, Rwy'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y label, Rwy'n gweld ei fod yn byrlymu, Rwy'n defnyddio amserydd i sicrhau ei fod wedi'i goginio am gyfnod penodol, Rwy'n gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo, Gallaf weld stêm yn dod ohono, Rwy'n ei flasgu, Rwy'n ei droi, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio prob/thermomedr, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio. Sylfaen=1005, Cymru, pawb a wnaeth ymateb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd' a 'Heb ei nodi'.

<sup>82</sup> Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech chi'n ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion: Ddim o gwbl, Unwaith, Dwywaith, Mwy na dwywaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen=1019, Cymru, pawb a wnaeth ymateb ar-lein sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol, a phawb a lenwodd yr holiadur post. Bwyta Gartref.

<sup>83</sup> Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta unrhyw fwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell? Ymatebion: Yr un diwrnod, O fewn 1-2 ddiwrnod, O fewn 3-5 diwrnod, Mwy na 5 diwrnod yn ddiweddarach, Mae'n amrywio gormod, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1127, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Gartref

## Atal croeshalogi

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

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (62%) nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd, tra bo 35% o'r ymatebwyr yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf yn achlysurol (hynny yw, 'yn achlysurol' neu'n amlach)<sup>84</sup>.

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

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maen nhw'n storio cig a dofednod yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (66%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (58%). Dywedodd dros draean o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil (35%) neu mewn cynhwysydd wedi'i selio (31%), gyda llai yn cadw'r cynnyrch ar blât (16%)<sup>85</sup>.

---

<sup>84</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? Golchi cyw iâr amrwd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen =1057, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur post Bwyta Gartref, ac eithrio'r rhai a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd' a 'Heb ei nodi'.

<sup>85</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: Eu cadw rhag bwyd wedi'i goginio, Wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil, Mewn cynhwysydd wedi'i selio, Yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol, Ar blât, Dydw i ddim yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, Does gen i ddim oergell\*, Ddim yn gwybod. Sylfaen=1007, Yr holl ymatebwyr ac eithrio'r rheiny nad ydyn nhw'n prynu/storio cig/dofednod, nad ydyn nhw'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddyn nhw oergell neu sydd ddim yn gwybod. Pwysig: Ceir manylion am sut mae gwahanol fathau o bobl yn storio cig amrwd a dofednod yn yr oergell yn [adroddiad Canfyddiadau Allweddol Cylch 1 Bwyd a Chi 2, a Bwyd a Chi 2](#) : Data a thablau Cylch 2.

Dywedodd dros dri chwarter (76%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, [fel y mae'r ASB yn ei argymhell.](#) Fodd bynnag, dywedodd 10% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell; dywedodd 5% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell, a dywedodd 12% eu bod yn eu storio lle bynnag y mae lle yn yr oergell<sup>86</sup>.

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

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Yn unol ag [argymhellion yr ASB](#), dywedodd 71% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd 10% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach<sup>87</sup>.

Dywedodd mwy na 6 o bob 10 (63%) o'r ymatebwyr eu bod nhw bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd. Nododd dros draean o'r ymatebwyr (36%) eu bod yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' o leiaf yn

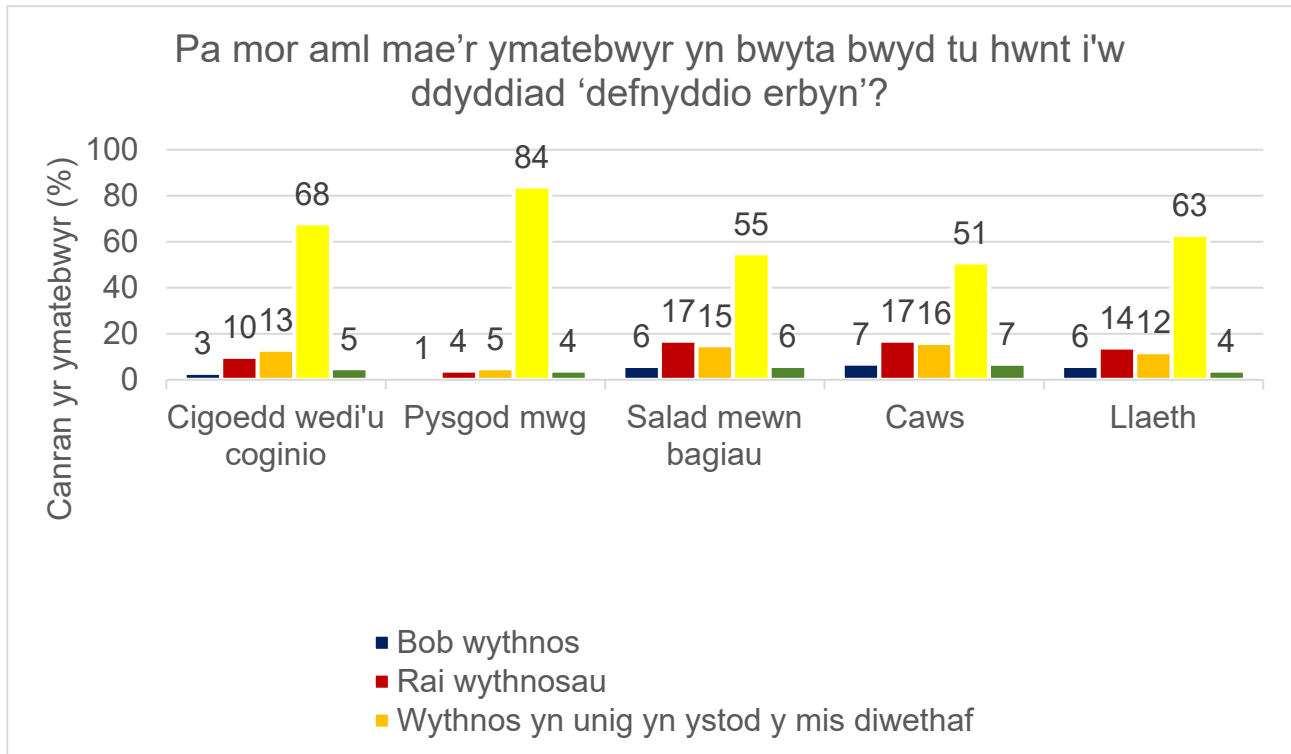
---

<sup>86</sup> Cwestiwn: Ble yn yr oergell ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion: Lle bynnag mae lle, Ar silff uchaf yr oergell, Yng nghanol yr oergell, Ar waelod yr oergell, Ddim yn gwybod. Sylfaen=994, Cymru, yr holl ymatebwyr sy'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, ac eithrio'r rhai nad ydyn nhw'n prynu cig/dofednod, nad ydyn nhw'n eu storio yn yr oergell, neu nad oes ganddyn nhw oergell.

<sup>87</sup> Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach? Ymatebion: Y dyddiad 'defnyddio erbyn', Y dyddiad 'ar ei orau cyn', Y dyddiad 'gwerthu erbyn', Arddangos tan ddyddiad, Pob un o'r rhain, Mae'n dibynnu, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1127, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth ateb yr holiadur post Bwyta Gartref Pwysig: Ceir manylion am sut mae gwybodaeth am y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amrywio rhwng gwahanol grwpiau o bobl yn adroddiad Canfyddiadau Allweddol Cylch 1 [Bwyd a Chi 2](#), a Bwyd a Chi 2: <https://data.food.gov.uk/catalog/datasets/5405e4d9-152e-4c51-8099-5a3ad21cfd5f> Data a thablau Cylch 2.

achlysurol (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, hanner yr amser, neu yn achlysurol); ac fe wnaeth 1% nodi eu bod nhw byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'<sup>88</sup>.

**Ffigur 23. Nid yw'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi bwyta bwydydd penodol yn ystod y mis diwethaf nodi pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant fwyta'r bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad oedden nhw byth yn bwyta pysgod mwg (84%), cigoedd wedi'u coginio (68%), llaeth (63%) salad mewn bagiau (55%) na chaws (51%) wedi'r dyddiad 'defnyddio erbyn'. I'r gwrthwyneb, dywedodd rhai o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta'r bwydydd hynny ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Er enghraifft, roedd bron i hanner yr ymatebwyr wedi bwyta salad mewn bagiau tu hwnt i'r

<sup>88</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Mae'n amrywio gormod, Ddim yn gwybod. Sylfaen=1055, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a phawb a lenwodd yr holiadur post Bwyta Gartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd'.

dyddiad 'defnyddio erbyn' (6% bob wythnos, 17% rai wythnosau ac 15% wythnos yn unig yn ystod y mis diwethaf) (Ffigur 23)<sup>89</sup>.

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi bwyta wyau yn ystod y mis diwethaf nodi pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant fwyta wyau wedi'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd mwyafrif o'r ymatebwyr (63%) nad oeddent wedi bwyta wyau wedi'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf. Dywedodd dros chwarter o'r ymatebwyr (27%) eu bod nhw wedi bwyta wyau wedi'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn ystod y mis diwethaf<sup>90</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd yn bwyta wyau pa mor hir ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' y byddent yn bwyta wyau. Nododd hanner (50%) yr ymatebwyr y byddent yn bwyta wyau 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'; byddai 24% yn bwyta wyau rhwng 3 a 7 diwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'; a byddai 10% o'r ymatebwyr yn bwyta wyau wythnos neu ragor ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'<sup>91</sup>.

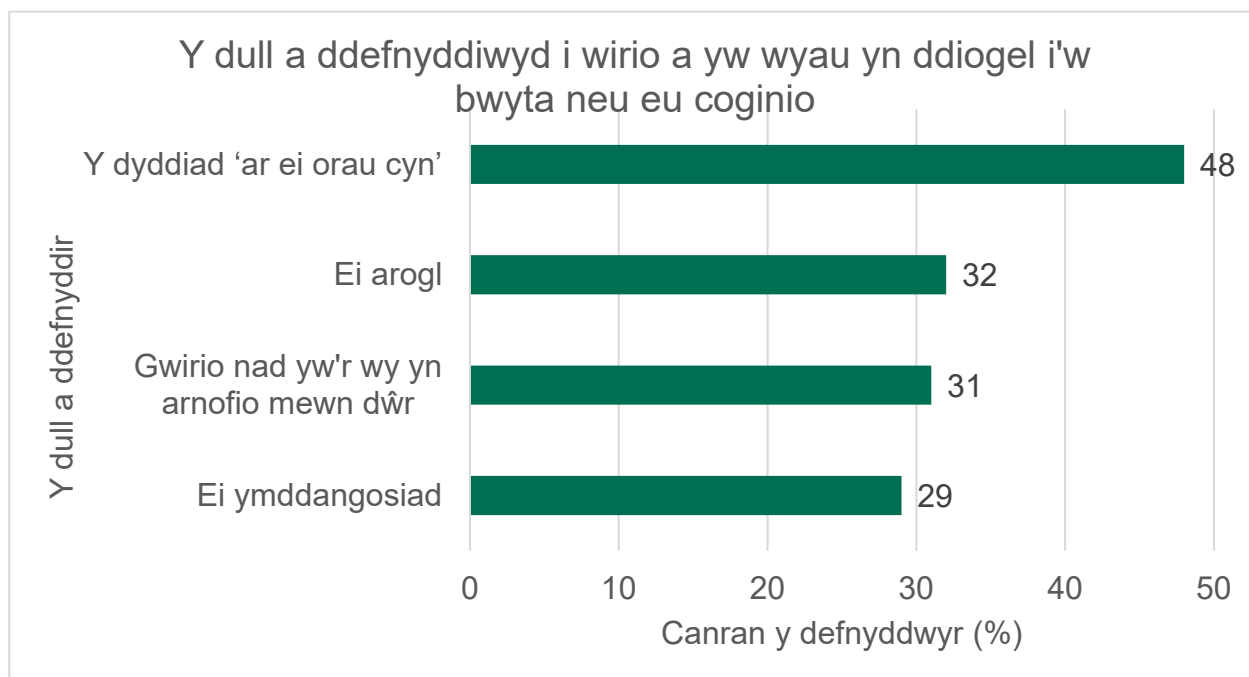
---

<sup>89</sup> Cwestiwn: Yn ystod y mis diwethaf, a wnaethoch chi fwyta unrhyw un o'r bwydydd canlynol a oedd wedi mynd heibio i'r dyddiad 'defnyddio erbyn'? A) Cigoedd wedi'u coginio B) Pysgod mwg C) Salad mewn bagiau D) Caws E) Llaeth. Ymatebion: Do, digwyddodd hyn bob wythnos. Do, digwyddodd hyn rai wythnosau ond nid pob wythnos. Do, digwyddodd hyn wythnos yn unig yn ystod y mis diwethaf. Naddo, byth. Ddim yn gwybod. Mae'n well gen i beidio â dweud. Sylfaen A = 1007, B = 835, C = 977, D = 1063, E = 1066, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein, a phawb a lenwodd yr holiadur post Bwyta Gartref a oedd wedi bwyta'r bwyd yn ystod y mis diwethaf.

<sup>90</sup> Cwestiwn: Yn ystod y mis diwethaf, a wnaethoch chi fwyta unrhyw wyau tu hwnt i'w dyddiad 'ar ei orau cyn'? Ymatebion: Do, digwyddodd hyn bob wythnos. Do, digwyddodd hyn rai wythnosau ond nid pob wythnos. Do, digwyddodd hyn wythnos yn unig yn ystod y mis diwethaf. Naddo, nid yw hyn wedi digwydd yn ystod y mis diwethaf. Ddim yn gwybod/Dydw i ddim yn edrych ar y dyddiad 'ar ei orau cyn' ar wyau, Byddai'n well gen i beidio â dweud. Sylfaen = 1197, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n bwyta wyau gartref a'r holl ymatebwyr a lenwodd yr holiadur papur, ac eithrio'r rheiny nad ydynt wedi bwyta wyau yn ystod y mis diwethaf.

<sup>91</sup> Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta wyau ar ôl eu dyddiad 'ar ei orau cyn'? Ymatebion: 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', 3-4 diwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', 5-7 diwrnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', 1-2 wythnos ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', Mwy na phythefnos ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', Ddim yn gwybod/Dydw i ddim yn gwirio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' ar wyau Sylfaen = 1262, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein a'r rheiny a wnaeth gwblhau'r holiadur papur Bwyta Gartref sy'n bwyta wyau gartref.

**Ffigur 24. Defnyddiodd bron i hanner yr ymatebwyr y dyddiad ‘ar ei orau cyn’ i wirio a oedd wyau yn ddiogel i’w bwyta neu eu coginio.**



Ffynhonnell: Arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 2

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maen nhw'n gwybod a yw wyau yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio. Defnyddiodd bron i hanner (48%) yr ymatebwyr y dyddiad ‘ar ei orau cyn’ i wirio a oedd wyau yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio. Arogl (32%), gwirio nad yw'r wy yn arnofio mewn dŵr (31%)<sup>92</sup> ac ymddangosiad (29%) oedd y dulliau eraill a ddefnyddiwyd hefyd i wirio a yw wyau yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio (Ffigur 24)<sup>93</sup>.

<sup>92</sup> Nid [yw'r ASB yn argymhell](#) defnyddio'r prawf arnofio i wirio a yw wyau'n ddiogel i'w bwyta.

<sup>93</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n pennu a yw wy yn ddiogel i'w fwyta neu ei goginio? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Ei ymddangosiad; Ei arogl; Y dyddiad ‘ar ei orau cyn’, Nid yw'n arnofio mewn dŵr, Rhyw ffordd arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1023, Cymru, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n bwyta wyau gartref a'r rheiny a lenwodd yr holiadur post Bwyta Gartref.

# Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 1-2

## Cefndir

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

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

Cyhoeddwyd [adroddiad Canfyddiadau Allweddol Cylch 1 Bwyd a Chi 2](#) ym mis Mawrth 2021. Cyhoeddwyd [Bwyd a Chi 2: adroddiad Canfyddiadau Allweddol Cylch 2](#) <https://www.food.gov.uk/cy/research/food-and-you-2/bwyd-a-chi-2-cylch-1> ym mis Gorffennaf 2021.

## Methodoleg

Comisiynir arolwg Bwyd a Chi 2 gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Cynhelir y gwaith maes gan Ipsos MORI. Cynhelir arolwg Bwyd a Chi 2 ddwywaith y flwyddyn. Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 1 rhwng 29 Gorffennaf a 6 Hydref 2020. Cynhaliwyd gwaith maes ar gyfer Cylch 2 rhwng 20 Tachwedd 2020 a 21 Ionawr 2021.

Arolwg dilyniannol modd-cymysg sy'n annog pobl i'w gwblhau ar-lein yw arolwg Bwyd a Chi 2. Derbyniodd sampl o gyfeiriadau (a ddewiswyd ar hap o Ffeil Cyfeiriadau Cod Post y Post Brenhinol) lythyr yn gwahodd hyd at ddau oedolyn (16 oed neu drosodd) ar yr aelwyd i gwblhau'r arolwg ar-lein. Anfonwyd llythyr atgoffa cyntaf at aelwydydd nad oeddent wedi ymateb i'r gwahoddiad cychwynnol. Anfonwyd fersiwn bost o'r arolwg gyda'r ail lythyr atgoffa ar gyfer y rheiny heb fynediad i'r rhyngrwyd neu yr oedd yn well ganddyn nhw gwblhau fersiwn o'r arolwg drwy'r post. Mae hyn yn helpu i leihau'r



gogwydd ymateb sydd fel arall yn digwydd gydag arolygon a gynhelir ar-lein yn unig. Derbynnir y dull hwn ar gyfer arolygon y llywodraeth ac ystadegau cenedlaethol, gan gynnwys [Cyfrifiad 2021](#) ac [Arolwg Bywyd Cymunedol 2019/2020](#). Anfonwyd trydydd nodyn atgoffa – a'r nodyn terfynol – at yr aelwydydd hynny nad oedden nhw wedi cwblhau'r arolwg ar-lein. Rhoddwyd taleb i'r ymatebwyr am gwblhau'r arolwg. Ceir rhagor o fanylion am y fethodoleg yn yr [Adroddiad Technegol Cylch 1](#) ac [Adroddiad Technegol Cylch 2](#). Gan fod methodoleg Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd, Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ac arolwg Bwyd a Chi (2010-2018) yn wahanol, nid yw'n bosib cymharu'r data a gesglir drwy Arolwg Bwyd a Chi 2 (2020 ymlaen) â'r data cynharach hyn. Gellir gwneud cymariaethau rhwng gwahanol Gylchoedd [Bwyd a Chi 2](#).

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn eu gwahanu'n <sup>94</sup> haenau fesul rhanbarth (gyda Chymru a Gogledd Iwerddon yn cael eu trin fel rhanbarthau ar wahân), ac fe gafodd y cyfeiriadau o fewn rhanbarth (neu wlad) eu gwahanu'n haenau fesul awdurdod lleol (ardal yng Ngogledd Iwerddon) i sicrhau bod y sampl a ddefnyddiwyd wedi'i ledaenu'n gymesur ar draws yr awdurdodau lleol. Defnyddiwyd sgoriau amddifadedd cenedlaethol fel yr haen olaf o fewn yr awdurdodau lleol – y [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\) yn Lloegr](#), [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(WIMD\) yng Nghymru](#), a Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon (NIMDM) yng [Ngogledd Iwerddon](#).

Oherwydd hyd a chymhlethdod yr holiadur ar-lein, nid oedd yn bosib cynnwys pob cwestiwn yn y fersiwn bost. Roedd angen i fersiwn bost yr holiadur fod yn fyrrach ac yn llai cymhleth i annog cyfradd ymateb uchel. Er mwyn gwneud fersiwn bost yr holiadur yn fyrrach ac yn llai cymhleth, cynhyrchwyd dwy fersiwn. Mae'r holl ddata a gesglir gan arolwg Bwyd a Chi 2 yn hunangofnodedig. Mae'r data'n dangos agweddau, gwybodaeth ac ymddygiad yr ymatebwyr eu hunain o ran diogelwch bwyd a materion bwyd. Gan mai arolwg ymchwil gymdeithasol yw Bwyd a Chi 2, ni all adrodd am ymddygiadau yr arsylwir arnyn nhw. Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwir arnyn nhw mewn ceginau yn [Kitchen Life](#), astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwi, arsylwi fideo a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig. Bydd yr astudiaeth hon

---

<sup>94</sup> Crëwyd sampl wrth gefn o gyfeiriadau i'w defnyddio os na chyflawnwyd y nifer targed o ymatebwyr gan ddefnyddio'r brif sampl o gyfeiriadau.

yn cael ei diweddarau drwy arolwg Kitchen Life 2 sydd ar y gweill nawr, ac y disgwylir iddo adrodd yn 2023.

Maint sampl targed gofynnol yr arolwg yw 4,000 o aelwydydd (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, 1,000 yng Ngogledd Iwerddon), gyda hyd at ddau oedolyn ar bob aelwyd yn cael eu gwahodd i gymryd rhan fel y sonnir uchod. Ar gyfer Cylch 1, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 9,319 o oedolion o 6,408 o aelwydydd ledled Lloegr (5,140 o oedolion), Gogledd Iwerddon (2,079 o oedolion), a Chymru (2,100 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 30% (Lloegr 33%, Cymru 30%, Gogledd Iwerddon 26%). At ei gilydd, cwblhaodd 64% o ymatebwyr yr arolwg ar-lein (Lloegr 65%, Cymru 67%, Gogledd Iwerddon 57%) a chwblhaodd 36% fersiwn bost o'r arolwg. Tynnwyd ymatebion post 47 o'r ymatebwyr o'r set ddata oherwydd eu bod wedi cwblhau'r arolwg ar-lein a thrwy'r post. Ceir rhagor o fanylion am y cyfraddau ymateb yn [Adroddiad Technegol Cylch 1](#). Ar gyfer Cylch 2, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,900 o oedolion o 3,955 o aelwydydd ledled Lloegr (2,968 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,566 o oedolion), a Chymru (1,366 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 28% (Lloegr 30%, Cymru 29%, Gogledd Iwerddon 25%). At ei gilydd, cwblhaodd 64% o ymatebwyr yr arolwg ar-lein (Lloegr 65%, Cymru 67%, Gogledd Iwerddon 60%) a chwblhaodd 36% fersiwn bost o'r arolwg. Tynnwyd ymatebion post 156 o'r ymatebwyr o'r set ddata oherwydd eu bod wedi cwblhau'r arolwg ar-lein a thrwy'r post. Ceir rhagor o fanylion am y cyfraddau ymateb yn [Adroddiad Technegol Cylch 2](#).

Defnyddiwyd pwysoliad i sicrhau bod y data mor agos â phosib at fod yn gynrychioliadol o is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill yn y boblogaeth, yn ôl yr arfer gydag arolygon y llywodraeth. Mae'r pwysoliad a ddefnyddir o ran data Bwyd a Chi 2 yn helpu i wneud iawn am amrywiadau yn y dewisiadau a wneir gan unigolion o fewn yr un aelwyd, am y gogwydd ymateb, ac am y ffaith mai dim ond yn un o'r arolygon post y gofynnwyd rhai cwestiynau. Ceir rhagor o fanylion am y dull pwysoli, ynghyd â'r pwysoliadau a ddefnyddiwyd ym mhob Cylch o ran data Bwyd a Chi 2, yn [Adroddiad Technegol Cylch 1, ac Adroddiad Technegol Cylch 2](#).

Cafodd y data ei gadarnhau a'i wirio gan chwe aelod o staff Ipsos MORI a dau aelod o gangen Ystadegau'r ASB. Cyflawnwyd y dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol gan Ipsos MORI. Defnyddiodd Ipsos MORI feddalwedd ystadegol o'r enw Quantum i gyfrifo'r dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol (profion t).

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

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

## Termau technegol a diffiniadau

1. Nodir arwyddocâd ystadegol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ). Felly, pan fydd yr adroddiad yn nodi gwahaniaeth sylweddol, gellir bod yn weddol hyderus bod y gwahaniaeth a adroddwyd yn adlewyrchu gwahaniaeth gwirioneddol ar lefel y boblogaeth.
2. Mae cyflenwad bwyd diogel yn golygu bod pawb yn gallu cael mynediad at ddigon o fwyd bob amser i fyw mewn ffordd iach ac egnïol ([Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996](#)). Mae [Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau](#) (USDA) wedi creu cyfres o gwestiynau sy'n nodi pa mor ddiogel yw cyflenwad bwyd ymatebwyr. Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn ymgorffori'r [10 eitem a geir ym Modiwl Arolwg Mynediad Oedolion at Gyflenwad Bwyd yr Unol Daleithiau](#) ac yn defnyddio cyfnod cyfeirio o 12 mis. Dosberthir ymatebwyr fel rhai â chyflenwad bwyd sicr, cyflenwad bwyd ymylol, cyflenwad bwyd ansicr a chyflenwad bwyd ansicr iawn.
3. System ddsbarthu yw'r [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol](#) (NS-SEC) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.
4. [Mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar sail ardal ddaearyddol yw Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(WIMD\)](#). Neilltuir dosbarthiad WIMD yn ôl cod post neu enw lle. Mae WIMD yn gyfrifiad amlddimensiwn y bwriedir iddo gynrychioli amgylchiadau bywyd yn yr ardal, gan gynnwys incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, tai, diogelwch cymunedol a'r amgylchedd ffisegol. Mae ardaloedd bach yn

cael eu trefnu yn ôl WIMD; gwneir hyn ar wahân ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

## Cyfeiriadau

- [Pwyllgor Cynghori ar Wyddoniaeth Cymdeithasol \(ACSS\)](#)
- [Cyfrifiad 2011. Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol](#)
- Duffy, B., Smith, K., Terhanian, G., a Bremer, J. (2005). [Comparing data from online and face-to-face surveys](#). *International Journal of Market Research*, 47(6), 615-639. <https://doi.org/10.1177/147078530504700602>
- [Bwyd a Chi 2010-2019](#)
- Yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Cyflwyno Bwyd a Chi 2. (Mawrth, 2020). <https://www.food.gov.uk/cy/news-alerts/news/cyflwyno-bwyd-a-chi-2?navref=quicklink>
- Gaskell, G. (2019). [Adolygiad o Arolwg Bwyd a Chi yr ASB](#). Cyfarfod ACSS 2 Ebrill 2019 – Adroddiad Adolygu Bwyd a Chi (Papur 3.5).
- Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA). [Food security](#).
- Wills, W., Meah, A., Dickinson, A., a Short, F. (2013). [Domestic kitchen practices: Findings from the 'Kitchen Life' study](#). University of Hertfordshire Report for the Food Standards Agency
- [World Food Summit 1996, Rome Declaration on World Food Security](#).

© Hawlfraint y Goron 2020

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

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

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

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

Cyfeirnod y prosiect : FS430662



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



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