

NatCen

Social Research that works for society

Mynediad at Gyflenwad Bwyd yng Nghymru

Wedi'i baratoi ar gyfer: Asiantaeth Safonau Bwyd

**Bwyd a Chi
Cylchoedd 1-4
Papur briffio 5
Mawrth 2018**



Prif ganfyddiadau

NatCen Social Research: Mynediad at Gyflenwad Bwyd yng Nghymru

2

Mae'r llenyddiaeth yn y maes yn nodi bod yna gysylltiadau achosol cymhleth rhwng tlodi, mynediad at gyflenwad bwyd a diogelwch bwyd. Mae canlyniadau ein gwaith ymchwil yn dangos bod lefelau diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yng Nghymru yn debyg iawn i'r rhai a geir yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon. Rydym ni hefyd yn dangos bod ymddygiad o ran diogelwch bwyd yng Nghymru yn debyg o'i gymharu â Lloegr a Gogledd Iwerddon ac eithrio bod pobl yng Nghymru yn llai tebygol o olchi ffrwythau a llysiau ac yn fwy tebygol o olchi cyw iâr amrwd. Isod, ceir crynodeb manwl o brif ganfyddiadau'r gwaith a gynhaliwyd ar gyfer yr adroddiad hwn.

Pwy sydd â mynediad at gyflenwad bwyd llai?

- Roedd 9% o bobl yng Nghymru â mynediad at gyflenwad bwyd llai. Roedd hyn yn gyson â'r cyfrannau â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn Lloegr a Gogledd Iwerddon.
- Roedd un rhan o bump o bobl yng Nghymru yn poeni am ddefnyddio'u bwyd i gyd cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy. Roedd teuluoedd â phlant yn fwy tebygol na chartrefi heb blant i ddweud eu bod yn poeni am ddefnyddio'u bwyd i gyd cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy.
- Yn ystod y 12 mis diwethaf, roedd bwyd 14% o bobl yng Nghymru wedi dod i ben cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy.
- Yng Nghymru, roedd pobl iau (16-34 oed) yn fwy tebygol na'r rhai 65 oed a hŷn o gael profiad mynediad at gyflenwad bwyd llai.
- Dywedodd chwarter y bobl 16-34 oed a gafodd eu holi (26%) bod eu cyflenwad bwyd wedi dod i ben ar ryw adeg yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o'i gymharu â dim ond 4% o bobl 65 oed a hŷn. Nid oedd hyn yn wahanol iawn i'r ffigurau ar gyfer Gogledd Iwerddon lle dywedodd 19% o bobl iau a 5% o bobl hŷn bod eu bwyd wedi dod i ben yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.

Arferion siopa a bwyta

- Roedd 87% o'r bobl yng Nghymru â mynediad at gyflenwad bwyd llai wedi newid eu hymddygiad bwyta neu siopa am resymau ariannol dros y 12 mis diwethaf.
- Roedd y newidiadau amlaf i arferion siopa yn ymwneud â phrynu bwyd rhatach.
- At ei gilydd, ychydig iawn o bobl oedd yn dweud eu bod yn cadw bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn', ond roedd y rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi gwneud hyn yn amlach yn ystod y 12 mis diwethaf.

Diogelwch bwyd

- Yn gyffredinol, nid yw ymddygiad diogelwch bwyd yng Nghymru yn amrywio'n sylweddol yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd, sy'n nodi nad yw'r rheiny sy'n byw â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy tebygol o ymddwyn mewn modd sy'n cynyddu'r posibilrwydd o gael gwenwyn bwyd, o'i gymharu â'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd mwy.
- Mae 63% o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Nghymru bob amser yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth brynu bwyd. Dywedodd 58% eu bod nhw bob amser yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth goginio neu baratoi bwyd.
- Roedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai ychydig yn llai tebygol (31%) na'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (36%) o olchi cyw iâr.

Cyflwyniad

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn adran llywodraethol annibynnol sy'n gyfrifol am ddiogelwch a hylendid bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Prif flaenoriaethau'r Asiantaeth yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel, ei fod yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label, a bod gan ddefnyddwyr fynediad at ddeiet iach fforddiadwy. Mae'n bwysig deall pa effaith, os o gwbl, mae ffactorau demograffig cymdeithasol yn eu cael ar ymddygiadau diogelwch bwyd a mynediad at gyflenwad bwyd.

Yn 2016, am y tro cyntaf, roedd Cylch 4 o Arolwg Bwyd a Chi yn cynnwys cwestiynau ar fynediad at gyflenwad bwyd a fforddiadwyedd bwyd. Mae'r data hwn yn dangos bod 43% o ymatebwyr yn y Deyrnas Unedig (DU) yn dweud bod newid yn eu harferion prynu a/neu fwyta am resymau ariannol dros y 12 mis diwethaf. Roedd y ffigur hwn yn uwch yng Nghymru, sef 46%. Fel y dangosir yn y tabl isod, mae lefelau diffyg mynediad at gyflenwad bwyd ymylol hefyd yn uwch yng Nghymru nag yn y gwledydd eraill.

Tabl 1 Mynediad at gyflenwad bwyd, yn ôl gwlad

Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, Cylch 4	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
	%	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	74 (70, 78)	80 (77, 82)	78 (74, 82)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	17 (13, 21)	12 (11, 14)	12 (9, 15)
Mynediad isel at gyflenwad bwyd	6 (4, 9)	5 (4, 7)	5 (3, 8)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	3 (2, 5)	3 (2, 4)	5 (3, 8)
<i>Sail</i>	492	2105	521

Mae'r ffigurau mewn cromfachau'n dangos cyfyngau hyder o 95%

Mynediad at gyflenwad bwyd a tlodi

“Mae mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn bodoli pan fo pawb, bob amser, yn cael mynediad ffisegol ac economaidd at fwyd digonol, diogel a maethlon sy’n bodloni eu hanghenion deietegol a dewisiadau bwyd am fywyd egniol ac iach”.

(World Food Summit, 1996)

Mae pryder cynyddol am effeithiau parhaus twf economaidd araf, cyni ariannol, cynnydd mewn prisiau bwyd a lleihau fforddiadwyedd bwyd ar iechyd a gostyngiad mewn mynediad at gyflenwad bwyd yn y Deyrnas Unedig (DU)¹. Mae’r hyn sy’n atal mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn gymhleth, ond mae tlodi yn un ffactor clir sy’n effeithio ar fynediad at fwyd². Ar ôl gostyngiad hirdymor mewn cyfraddau tlodi dros yr 20 mlynedd diwethaf, mae’r adroddiad diweddar gan Sefydliad Joseph Rowntree (Rhagfyr 2017) yn dangos bod cyfraddau tlodi yn y DU wedi bod yn cynyddu ers 2012/13³. Yn ôl data’r Adran Gwaith a Phensiynau⁴ yng Nghymru, roedd 23% o’r boblogaeth yn byw mewn tlodi cymharol⁵ ac 14% o blant yn dioddef o amddifadedd ar lefel syflaenol⁶ ac yn byw mewn cartrefi incwm isel. Ochr

yn ochr â hyn, bu cynnydd yn nefnydd banciau bwyd gan blant yng Nghymru a Lloegr⁷. Mae data rhanbarthol Ymddiriedolaeth Trussell yn dangos bod nifer y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd i oedolion a phlant yng Nghymru wedi codi o 9,626 a 5,070 yn 2011/2012 i 60,387 a 34,803 yn 2016/2017, yn y drefn honno⁸.

Mae data diweddaraf Arolwg Bwyd Teuluol o 2015 yn dangos bod aelwydydd gyda’r 20% isaf o incwm (cyfrif cyfwerthedd) ar draws y DU⁹ yn gwario llawer mwy o gyllideb yr aelwyd ar fwyd, gan eu gwneud yn arbennig o sensitif i unrhyw gynnydd mewn prisiau bwyd¹⁰.

Mae’r mesurau ychydig yn wahanol, ond mae’r data o gylch Bwyd a Chi 2016 (gweler Tabl 1) yn dangos bod 23% o bobl yn dweud bod ganddynt fynediad at gyflenwad bwyd ymylol neu isel yng Nghymru, sy’n awgrymu y gallai fod cynnydd. Y rheiny sy’n wynebu’r risg fwyaf o ran diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yw pobl ifanc (16-24 oed), aelwydydd yn y chwarterl incwm isaf, y rheiny sydd yn y categori “statws gwaith arall”, a menywod.

¹ Dowler, E. and Lambie-Mumford, H. (2015). How can households eat in austerity? Challenges for social policy in the UK. *Social Policy and Society*. 14(3): 417-428.

Stuckler, D., Reeves, A., Loopstra, R., Karanikolos, M. and McKee, M. (2017). Austerity and health: the impact in the UK and Europe. *European Journal of Public Health*. 27(supplement 4): 18-21.

² Dowler, E., Turner, S., Dobson, D. (2001). *Poverty Bites: Food, Health and Poor Families*. Child Poverty Action Group.

³ Joseph Rowntree Foundation (December 2017). *UK Poverty 2017: A Comprehensive Analysis of Poverty Trends and Figures*. London: Joseph Rowntree Foundation.

⁴ Department for Work and Pensions (2017). *Households Below Average Income: An Analysis of the UK Income Distribution: 1994/95-2015/2016*. London: DWP.

⁵ Mae ‘tlodi incwm cymharol’ yn golygu bod unigolyn yn byw mewn aelwyd lle mae cyfanswm incwm yr aelwyd o bob ffynhonnell yn llai na 60% o incwm cyfartalog aelwydydd y DU (fel y rhoddir gan y canolrif).

⁶ Aelwydydd â chyfanswm incwm cartrefi o dan 70% o incwm cyfartalog aelwydydd y DU (fel y rhoddir gan y canolrif).

⁷ Lambie-Mumford, H. and Green, M.A. (2017). Austerity, welfare reform and the rising use of food banks by children in England and Wales. *Area* 49.3: 273-279.

⁸ <https://www.trusselltrust.org/news-and-blog/latest-stats/end-year-stats/#fy-2016-2017>

⁹ Mae’r incwm sydd ei angen ar aelwyd i gyrraedd safon byw benodol yn dibynnu ar ei faint a’i gyfansoddiad. Mae cyfwerthedd yn ffordd o addasu incwm aelwydydd ar gyfer maint a chyfansoddiad fel bod incwm pob cartref yn debyg.

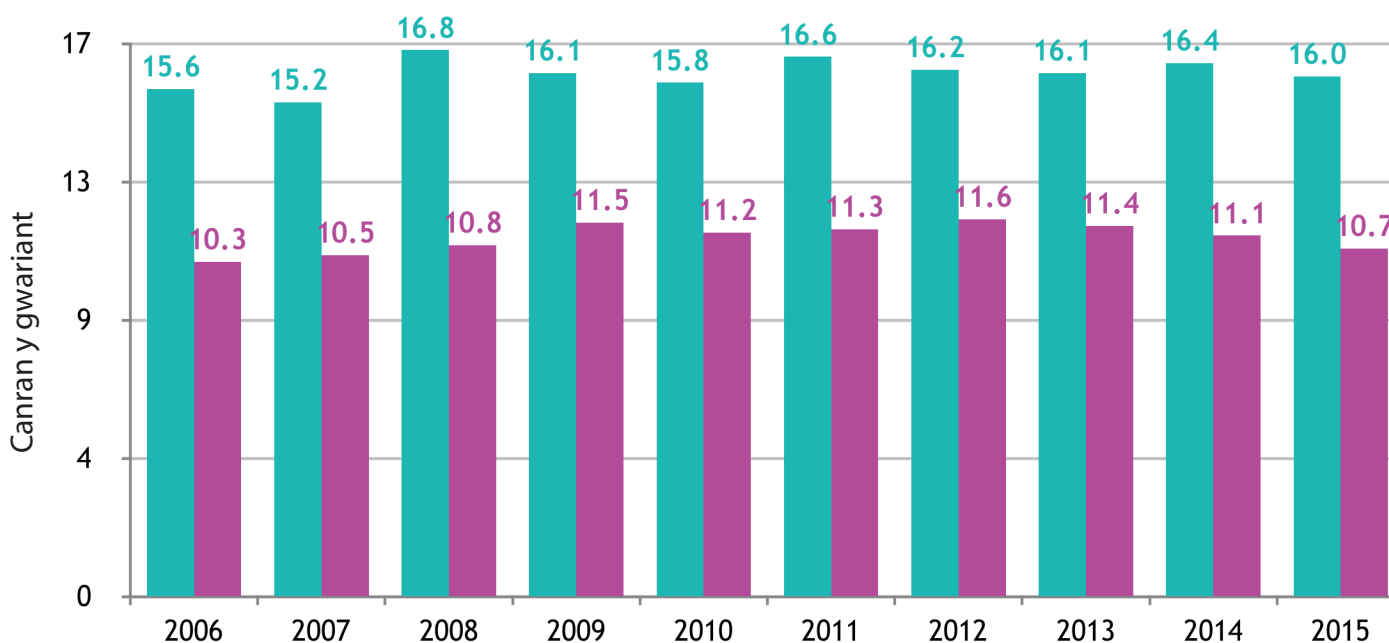
¹⁰ Fel y gwelwyd yn wreiddiol yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg gan yr ystadegydd o’r Almaen Engels, mae’r cyfran o wariant aelwydydd a gaiff ei wario ar fwyd yn amrywio gydag incwm aelwydydd fel bod cyfraniad y gyllideb fwyd yn cynyddu wrth i incwm ostwng, hyd yn oed os yw gwariant gwirioneddol yn disgyn. Mae’r ystadegyn hwn wedi’i ddefnyddio fel dangosydd lles ac fel dangosydd o lefelau tlodi yn y cartref.

Effeithiau diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol/Arferion bwyd mewn tlodi

Dangoswyd bod cynnydd mewn prisiau bwyd yn lleihau gwerth maeth yn y deiet, yn cynyddu gordewdra ac yn gwaethygu cyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes yn sylweddol^{11,12}. Mae data'r arolwg Bwyd Teulu a ddangosir isod (gweler Ffigwr 1) yn dangos bod cyfran incwm yr aelwyd a wariwyd ar fwyd wedi cyrraedd uchafbwynt yn 2011-2012, sef 16.6% mewn aelwydydd yn y degradd incwm (cyfrif cyfartalog) isaf. Roeddent hefyd yn gwario 22% yn fwy o'u cyllideb ar fwyd yn 2012 nag yn 2007 ac hefyd yn prynu 5.7% yn llai o fwyd (o ran maint).

Mae astudiaethau ansoddol hefyd yn rhoi cipolwg ar sut mae aelwydydd yn rheoli bwyd pan fydd costau byw yn codi. Mae'r astudiaethau hyn yn dangos bod y gyllideb fwyd yn cael ei thorri'n aml lle gall pobl wneud arbedion¹⁴. Mae'r strategaethau bwyd y mae pobl yn eu disgrifio yn cynnwys manteisio ar gynigion arbennig. Mae strategaethau eraill a gafodd eu nodi yn cynnwys prynu'r hyn sydd ei angen ar gyfer y diwrnod hwnnw neu hyd yn oed ar gyfer pryd arbennig, sy'n deillio o beidio â chael digon o arian i wneud unrhyw beth heblaw am fyw mewn tlodi. Canfu arolwg diweddar gan y Sefydliad Living Wage (Tachwedd 2017) hefyd bod un rhan o dair o'r bobl sy'n ennill llai na'r cyflog byw yn dweud eu bod yn hepgor prydau bwyd¹⁵.

Ffigwr 1 Cyfran incwm yr aelwyd a wariwyd ar fwyd a diodydd nad ydynt yn alcohol¹³



¹¹ Lake et al. (2012). Climate Change and Food Security: Health Impacts in Developed Countries. *Environmental Health Perspectives*. 120(11): 1520-1526.

¹² Tarasuk (2001). Household Food Insecurity with Hunger Is Associated with Women's Food Intakes, Health and Household Circumstances. *The Journal of Nutrition*. 131(10): 2670-2676.

¹³ Wedi'i ail-greu o: Department for Environment, Food and Rural Affairs (2017) Food Statistics Pocketbook 2017. London. Department for Environment, Food and Rural Affairs.

¹⁴ Dowler, E. and Lambie-Mumford, H. (2015). How can households eat in austerity? Challenges for social policy in the UK. *Social Policy and Society*. 14(3): 417-428.

¹⁵ <https://www.theguardian.com/society/2017/nov/05/working-poor-skip-meals-living-wage-foundation-poll>. Accessed 02/02/2018

Mae pobl sy'n byw ar incwm isel hefyd yn aml yn dweud eu bod wedi dod yn ddyfeisgar iawn wrth osgoi gwastraff bwyd, a allai godi pryderon ynghylch diogelwch y bwyd y maent yn ei fwyta. Canfu astudiaeth ansoddol hydredol o arferion bwyd teuluoedd, a gynhaliwyd yng nghyd-destun prisiau bwyd cynyddol, bod rhieni wedi dweud yn ogystal â phrynu bwyd rhatach a 'siopa o gwmpas', eu bod yn taflu llai o fwyd ac yn bwyta mwy o fwyd dros ben¹⁶.

Cwestiynau ymchwil

Gan fod 23% o boblogaeth Cymru yn byw mewn tldi cymharol a bod mynediad ymylol at gyflenwad bwyd yn gyffredin (fel y dangosir uchod), aethom ati i nodi nodweddion ac arferion diogelwch bwyd yr aelwydydd hynny nad ydynt â mynediad at gyflenwad bwyd digonol.

Data a dadansoddi

Y ddogfen friffio hon yw'r bedwaredd mewn cyfres o bump yn seiliedig ar ddadansoddiad data eilaidd o gylch mwyaf diweddar arolwg Bwyd a Chi yr ASB, sef Cylch 4. Ei nod yw defnyddio data o arolwg Bwyd a Chi i archwilio ymddygiadau diogelwch bwyd mewn aelwydydd â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Nghymru.

Mae Bwyd a Chi yn arolwg tebygolrwydd ar hap, trawsdoriadol o oedolion sy'n byw mewn aelwydydd preifat yn y DU. Mae'n cael ei gynnal bob dwy flynedd. Roedd tri chylch cyntaf yr arolwg, a gynhaliwyd yn 2010, 2012 a 2014, yn cwmpasu Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Cynhaliwyd y pedwerydd cylch yn 2016 ac roedd yn cwmpasu Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. England, Wales and Northern Ireland.

Mae'r arolwg yn cynnwys ystod o gwestiynau ynglŷn ag ymddygiad, agweddau a gwybodaeth a adroddir yn ymwneud â bwyd ynghyd â

newidynnau demograffig ac economaidd-gymdeithasol ac unrhyw wybodaeth arall am yr aelwyd.

Cafodd y sampl ar gyfer pedwerydd cylch yr arolwg Bwyd a Chi ei hybu yng Nghymru a Gogledd Iwerddon, er mwyn gallu dadansoddi'r poblogaethau hyn yn fwy manwl. Roedd hefyd yn cynnwys modiwl newydd o gwestiynau yn ymwneud â mynediad at gyflenwad bwyd, gan gynnwys:

- Pryder am argaeledd bwyd;
- P'un a oedd yr ymatebwyr yn gallu fforddio prydau cytbwys;
- Hepgor prydau bwyd neu gwtogi faint o fwyd a oedd yn cael ei fwyta.

Caiff y rhain eu hadrodd yn ôl demograffig (e.e. oedran, rhyw a gwlad breswyl) a ffactorau economaidd-gymdeithasol (e.e. incwm cartref a statws cyflogaeth).

Mae data ar gyfer dadansoddi wedi'i bwysoli i wneud yn iawn am debygolrwydd is o ddewis oedolion mewn cartrefi â mwy nag un oedolyn a gwneud yn iawn am or-gynrychiolaeth o Gymru a Gogledd Iwerddon o'i gymharu â Lloegr. Mae'r data hefyd wedi'i bwysoli i gyd-fynd â'r dosbarthiad o statws gwaith, rhyw, oedran a rhanbarth ym mhob gwlad¹⁷.

Drwy gydol yr adroddiad, defnyddiwyd Gogledd Iwerddon fel grŵp cymharu i roi cyd-destun ar gyfer canfyddiadau Cymru. Nid oedd yn bosibl defnyddio unrhyw un o ranbarthau Lloegr fel grŵp cymharu gan fod y meintiau sylfaenol yn y rhanbarthau hyn yn rhy fach ar gyfer dadansoddi is-grwpiau.

Mae pob tabl wedi'i gyflwyno yn yr atodiad.

¹⁶ O'Connell, R. and Brannen, J. (2016). Food, Families and Work. London: Bloomsbury.

¹⁷ I gael rhagor o fanylion am fethodoleg yr arolwg, gan gynnwys sut mae wedi'i bwysoli, gweler Adroddiad Technegol Arolwg Bwyd a Chi Cylch 4: <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/food-and-you-w4-tech-report.pdf>

Canfyddiadau

Prif ganfyddiadau

- Roedd 9% o bobl yng Nghymru â mynediad at gyflenwad bwyd llai. Roedd hyn yn gyson â'r cyfrannau â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn Lloegr a Gogledd Iwerddon.
- Roedd 20% o bobl yng Nghymru'n poeni am eu cyflenwad bwyd yn dod i ben. Roedd teuluoedd â phlant yn fwy tebygol na chartrefi heb blant i ddweud eu bod yn poeni am ddefnyddio eu bwyd cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy.
- Yn ystod y 12 mis diwethaf, roedd cyflenwad bwyd 14% o bobl yng Nghymru wedi dod i ben cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy.
- Yng Nghymru, roedd pobl iau (16-34 oed)
- yn fwy tebygol na'r rhai 65 oed a hŷn o gael mynediad at gyflenwad bwyd llai.
- Roedd chwarter o'r bobl 16-34 oed a holwyd (26%) wedi dweud bod eu cyflenwad bwyd wedi dod i ben rhywbryd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o'i gymharu â dim ond 4% o bobl 65 oed a hŷn.
- Yng Ngogledd Iwerddon, roedd cyflenwad bwyd 19% o bobl 16-34 oed wedi dod i ben cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy, o'i gymharu â dim ond 5% o bobl dros 65 oed.

Pwy sydd â mynediad at gyflenwad bwyd llai?

Mae gan bobl fynediad at gyflenwad bwyd digonol pan maent yn gallu cael mynediad at fwyd maethlon diogel a digonol er mwyn cynnal bywyd iach a gweithgar¹⁸. Er mwyn asesu mynediad at gyflenwad bwyd digonol, mae arolwg Bwyd a Chi yn gofyn

cyfres o gwestiynau i'r rheiny sy'n cymryd rhan i fesur eu gallu i gael mynediad at fwyd¹⁹. Mae hyn yn cynnwys cwestiynau am y gallu i fforddio prydau cytbwys, hepgor prydau a phoeni am fwyd. Cafodd y cwestiynau hyn eu cyfuno i roi sgôr ar gyfer mynediad at gyflenwad bwyd digonol.

Mynediad pobl at gyflenwad bwyd digonol yn gyffredinol

Roedd lefelau mynediad at gyflenwad bwyd llai yn gyson ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Yng Nghymru, roedd 9% o'r rheiny a gymerodd ran wedi profi mynediad at gyflenwad bwyd llai, o'i gymharu ag 8% yn Lloegr a 10% yng Ngogledd Iwerddon (Tabl 2).

Yng Nghymru, roedd pobl iau (16-34 oed) yn fwy tebygol na'r rhai 65 oed a hŷn i brofi mynediad at gyflenwad bwyd llai;²⁰ 14% o bobl 16-34 oed o'i gymharu â 2% o'r rhai 65 oed a hŷn (Tabl 3). Roedd menywod (13%) fwy na dwywaith mor debygol â dynion (5%) i brofi mynediad at gyflenwad bwyd llai (Tabl 4),²¹ ac roedd pobl mewn ardaloedd trefol (12%) dros ddwywaith mor debygol â rhai mewn ardaloedd gwledig (5%) i brofi mynediad at gyflenwad bwyd llai (Tabl 7)²².

Roedd y patrwm yn debyg yng Ngogledd Iwerddon. Roedd cyfranogwyr iau hefyd yn fwy tebygol o brofi mynediad at gyflenwad bwyd llai o'i gymharu â chyfranogwyr hŷn (3% o bobl dros 65 oed o'i gymharu â 20% o bobl 16 i 34 oed)²³. Fodd bynnag, yn wahanol i Gymru, yng Ngogledd Iwerddon, nid oedd gwahaniaeth arwyddocaol rhwng cyfran y dynion a'r menywod a oedd wedi profi mynediad at gyflenwad bwyd llai.

¹⁸ <https://www.wfp.org/node/359289> Wedi'i ddarllen 18/12/2017

¹⁹ Bates, B. et. al. Adroddiad Technegol Arolwg Bwyd a Chi Cylch 4. Asiantaeth Safonau Bwyd <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/food-and-you-w4-tech-report.pdf>

²⁰ $p=0.009$

²¹ $p=0.001$

²² $p=0.026$

²³ $p<0.001$

Pwy sy'n poeni am eu cyflenwad bwyd yn dod i ben?

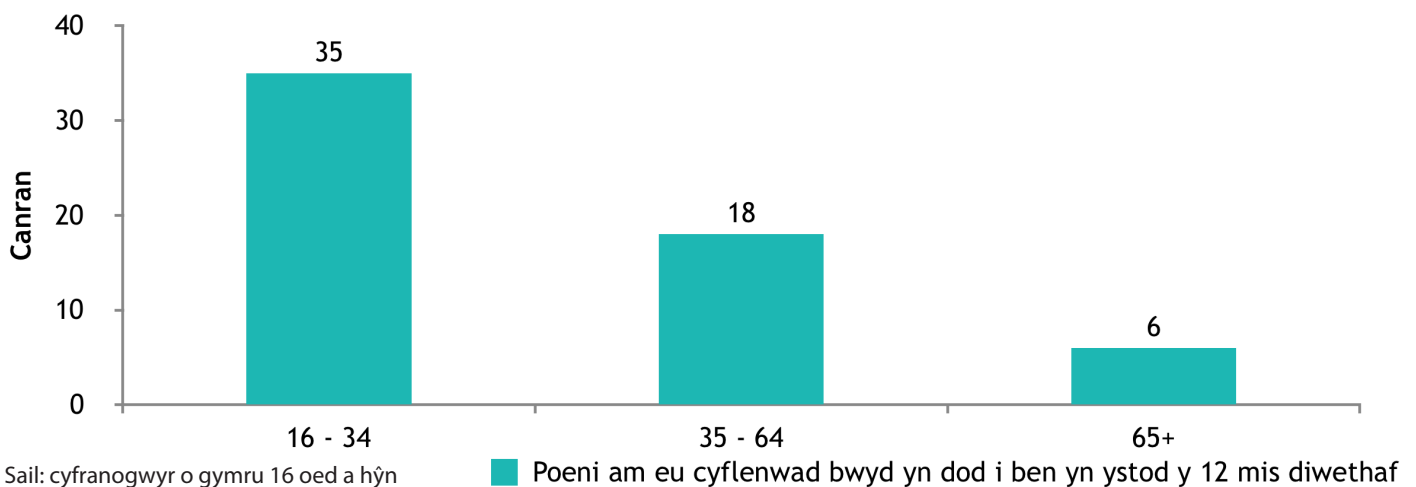
Roedd cyfranogwyr Cymru yr un mor debygol (20%) â chyfranogwyr o Loegr (17%) a Gogledd Iwerddon (18%) i ddweud eu bod wedi poeni am eu cyflenwad bwyd yn dod i ben cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy (Tabl 8).

Yng Nghymru, dywedodd tua thraean o bobl (35%) rhwng 16 a 34 oed eu bod wedi poeni y byddai eu cyflenwad bwyd yn dod i ben, o'i gymharu â dim ond 6% o bobl 65 oed a hŷn (Tabl 9)²⁴. Roedd hyn yn debyg yng Ngogledd Iwerddon, lle dywedodd 27% o bobl 16-34 oed eu bod wedi poeni y byddai eu cyflenwad bwyd yn dod i ben ond dim ond 8% o bobl dros 65 oed a oedd yn poeni am yr un peth²⁵.

Roedd teuluoedd â phlant dan 16 oed yng Nghymru yn fwy tebygol o fod wedi poeni y byddai eu bwyd yn dod i ben o'i gymharu â theuluoedd heb blant (29% o'i gymharu â 16%) (Tabl 11)²⁶. Roedd yna bryderon uwch hefyd ynghylch defnyddio bwyd ymhlith pobl a ddisgrifiodd eu hiechyd fel 'teg' neu 'wael' (30%) o'i gymharu â phobl a oedd yn teimlo bod eu hiechyd yn 'dda' (17%) (Tabl 12)²⁷. Roedd pobl yng Nghymru a oedd yn byw mewn ardal drefol (24%) hefyd yn fwy tebygol o boeni y byddai eu cyflenwad bwyd yn dod i ben o'i gymharu â phobl a oedd yn byw mewn ardal wledig (14%) (Tabl 13)²⁸.

Yng Ngogledd Iwerddon, nid oedd teuluoedd â phlant yn fwy tebygol na theuluoedd heb blant i ddweud eu bod yn poeni y gallai eu cyflenwad bwyd ddod i ben²⁹. Ond fel yng Nghymru, roedd pobl ag iechyd 'gwael' neu 'deg' (26%) yn fwy tebygol na phobl oedd ag iechyd 'da' (15%) i ddweud eu bod wedi poeni am fwyd yn ystod y 12 mis diwethaf³⁰.

Ffigwr 2 Pryder am eu cyflenwad bwyd yn dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl oedran



²⁴ $p < 0.001$

²⁵ $p < 0.001$

²⁶ $p = 0.032$

²⁷ $p = 0.002$

²⁸ $p = 0.005$

²⁹ $p = 0.032$

³⁰ $p = 0.006$

Cyflenwad bwyd pwy a ddaeth i ben yn ystod y 12 mis diwethaf?

Yng Nghymru, dywedodd 14% o bobl bod eu cyflenwad bwyd wedi dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf ac nad oedd ganddynt ddigon o arian i brynu mwy. Roedd hyn yn debyg i'r gyfran a nododd yr un peth yn Lloegr (11%) a Gogledd Iwerddon (12%) (Tabl 14).

Dywedodd chwarter y bobl 16-34 oed a holwyd (26%) bod eu cyflenwad bwyd wedi dod i ben rhywbryd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, o'i gymharu â dim ond 4% o bobl 65 oed a hŷn (Tabl 15)³¹.

Roedd hyn hefyd yn wir yng Ngogledd Iwerddon lle roedd cyflenwad bwyd 19% o bobl 16-34 oed wedi dod i ben cyn eu bod yn gallu fforddio prynu mwy, tra mai dim ond 5% o bobl dros 65 a oedd wedi cael yr un broblem³².

Pwy sydd ddim yn gallu fforddio prydau cytbwys?

Dywedodd tua un ym mhob deg o ymatebwyr ar draws y tair gwlad eu bod wedi cael anhawster i fforddio prydau cytbwys o leiaf weithiau yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd 12% o gyfranogwyr Cymru nad oeddent yn gallu fforddio prydau cytbwys; roedd hyn yn gyson â 10% yn Lloegr a 12% yng Ngogledd Iwerddon a oedd yn cael trafferth fforddio deiet iach (Tabl 20).

Roedd pobl iau yng Nghymru (18%) yn fwy tebygol na'r grwpiau hynaf (3%) i ddweud nad oeddent wedi gallu fforddio prydau cytbwys yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (Tabl 21)³³. Roedd menywod (15%) bron ddwywaith mor debygol â dynion (8%) o ddweud na allent fforddio prydau cytbwys (Tabl 22)³⁴. Roedd y rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol yn llai tebygol o allu fforddio prydau cytbwys na phobl mewn ardaloedd gwledig (14% o'i gymharu ag 8% yn y drefn honno) (Tabl 25)³⁵.

Yn wahanol i Gymru, yng Ngogledd Iwerddon, nid oedd gwahaniaeth yng nghyfran y dynion a'r menywod a ddywedodd nad oeddent weithiau'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys. Fodd bynnag, roedd gwahaniaeth yn ôl oedran. Dywedodd bron i un o bob pump (19%) o bobl 16-34 oed nad oeddent yn gallu fforddio prydau cytbwys weithiau, ond dim ond 3% o bobl dros 65 oed a ddywedodd nad oeddent yn gallu fforddio deiet iach³⁶.

³¹ $p < 0.001$

³² $p = 0.019$

³³ $p = 0.002$

³⁴ $p = 0.017$

³⁵ $p = 0.050$

³⁶ $p < 0.001$

Arferion siopa a bwyta

Prif ganfyddiadau

- Roedd 87% o bobl yng Nghymru a oedd â mynediad at gyflenwad bwyd llai wedi newid eu hymddygiad bwyta neu siopa am resymau ariannol dros y 12 mis diwethaf.
- Roedd y newidiadau amlaf l arferion siopa yn ymwneud â phrynu bwyd rhatach.
- Yn gyffredinol, nid oedd llawer o bobl wedi nodi eu bod yn cadw bwyd yn hirach neu'n bwyta bwyd heibio'i ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Nid oedd unrhyw wahaniaethau absoliwt yn y gyfran a nododd yr ymddygiadau hyn yn ôl statws mynediad at gyflenwad bwyd digonol. Fodd bynnag, yng Nghymru, roedd y rhai â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy tebygol na'r rhai â mynediad at gyflenwad bwyd mwy o ddweud eu bod wedi gwneud un o'r uchod yn amlach yn ystod y 12 mis diwethaf.

Newidiadau yn ystod y 12 mis diwethaf

Mae ymchwil blaenorol wedi dangos bod pobl sy'n byw ar yr incwm isaf yn gwario cyfran uwch o'u cyllid ar fwyd o'i gymharu â grwpiau eraill³⁷. Mae hyn yn eu gwneud yn arbennig o sensitif i gynnydd mewn prisiau bwyd. Yng ngoleuni hyn, nid yw'n syndod bod mwy na hanner (59%) y bobl sy'n byw mewn aelwydydd â'r incwm isaf yng Nghymru (llai na £10,399 y flwyddyn) wedi nodi eu bod wedi newid eu harferion bwyta neu siopa, am resymau ariannol, yn ystod y 12 mis diwethaf (Tabl 30).

Mae hyn hyd yn oed yn fwy amlwg wrth edrych ar fynediad at gyflenwad bwyd digonol. Dywedodd y rhan fwyaf o aelwydydd â mynediad at gyflenwad bwyd llai (87%) eu bod wedi gwneud newidiadau i'w hymddygiad siopa bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf am resymau ariannol, ond dim ond traean (34%) o aelwydydd â mynediad at gyflenwad bwyd mwy oedd wedi gwneud newidiadau tebyg³⁸.

Roedd patrwm tebyg yng Ngogledd Iwerddon, lle roedd cyfran fwy o aelwydydd â mynediad at gyflenwad bwyd llai (87%) yn nodi eu bod wedi gwneud newidiadau i'w hymddygiad siopa bwyd o'u cymharu ag aelwydydd â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (37%) (Tabl 31)³⁹.

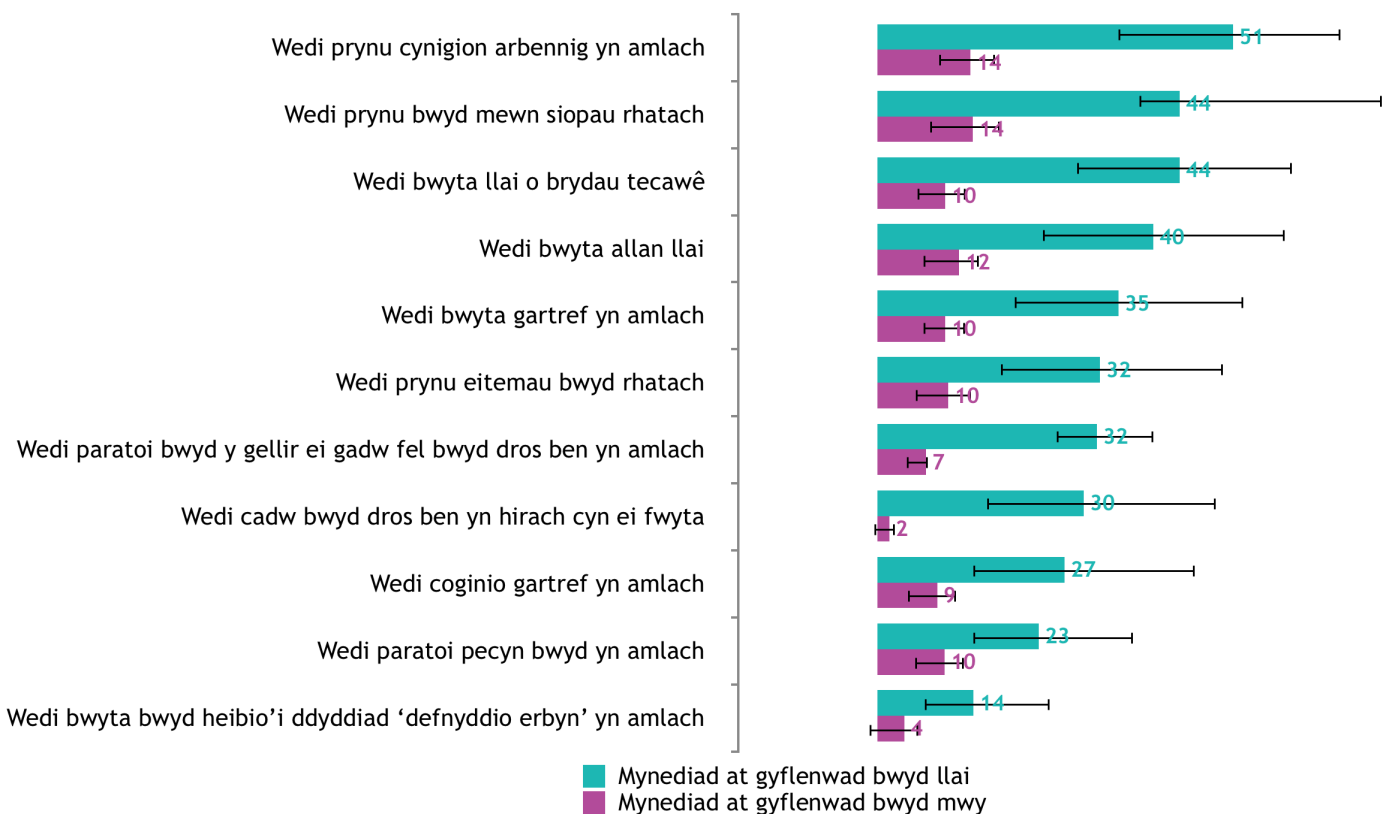
Roedd y cartrefi a oedd wedi gwneud newidiadau yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod wedi newid i brynu bwydydd rhatach na'r rhai yr oeddent wedi'u prynu o'r blaen (Ffigwr 3). Roedd hyn yn cynnwys prynu 'cynigion arbennig', siopa mewn siopau rhatach a bwyta llai o brydau tecawê. Dywedodd hanner y cyfranogwyr â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Nghymru (51%) eu bod wedi prynu mwy o 'gynigion arbennig' (Tabl 27) yn y 12 mis diwethaf, dywedodd 44% eu bod wedi dechrau prynu bwyd mewn siop rhatach (Tabl 28) a dywedodd 44% eu bod wedi bwyta llai o brydau tecawê (Tabl 32). Dywedodd traean (32%) eu bod wedi newid y bwyd yr oeddent yn ei brynu am ddewisiadau rhatach (Tabl 29).

³⁷ Fel y gwelwyd yn wreiddiol yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg gan yr ystadegydd o'r Almaen Engels, mae'r cyfran o wariant aelwydydd a gaiff ei wario ar fwyd yn amrywio gydag incwm aelwydydd fel bod cyfraniad y gyllideb fwyd yn cynyddu wrth i incwm ostwng, hyd yn oed os yw gwariant gwirioneddol yn disgyn. Mae'r ystadegyn hwn wedi'i defnyddio fel dangosydd lles ac fel dangosydd o lefelau tlodi yn y cartref.

³⁸ $p < 0.001$

³⁹ $p < 0.001$

Ffigwr 3: Newidiadau a wnaed am resymau ariannol yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl statws mynediad at gyflenwad bwyd digonol



Mae bariau gwall yn nodi cyfyngau hyder o 95%

Yng Ngogledd Iwerddon, canfuom hefyd fod cyfranogwyr â mynediad at gyflenwad bwyd llai wedi nodi eu bod wedi prynu bwydydd rhatach dros y 12 mis diwethaf. Dywedodd dros hanner (57%) eu bod wedi prynu 'cynigion arbennig' yn amlach (Tabl 34), dywedodd hanner (48%) eu bod wedi bwyta gartref yn amlach (Tabl 35), dywedodd 46% eu bod wedi prynu eitemau bwyd rhatach (Tabl 33) a dywedodd 45% eu bod wedi dechrau prynu bwyd mewn siopau rhatach (Tabl 37).

Roedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Nghymru yn fwy tebygol na'r rhai â mynediad at gyflenwad bwyd mwy i fwyta neu baratoi bwyd yn y cartref yn amlach yn y 12 mis diwethaf nag oeddent yn flaenorol. Dywedodd 40% o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai eu bod wedi bwyta allan llai yn y 12 mis diwethaf, o'i gymharu â dim ond 12% o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (Tabl 40)⁴⁰. Dywedodd ychydig o dan chwarter cyfranogwyr Cymru â mynediad at gyflenwad bwyd llai (23%) eu bod wedi paratoi pecyn bwyd yn amlach, tra bod 10% o gyfranogwyr yng Nghymru â mynediad at

⁴⁰ p=0.001

gyflenwad bwyd mwy eu bod wedi paratoi mwy o becynnau bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (Tabl 41)⁴¹. Cafodd coginio gartref yn amlach (27%) (Tabl 39)⁴² a bwyta gartref yn fwy aml (35%) (Tabl 38)⁴³ eu nodi hefyd gan gyfran fwy o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai o'i gymharu â phobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (9% a 10% yn y drefn honno).

Roedd hyn hefyd yn wir yng Ngogledd Lwerddon. Roedd cyfranogwyr Gogledd Lwerddon â mynediad at gyflenwad bwyd llai (39%) yn fwy tebygol na chyfranogwyr â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (9%) i ddweud eu bod wedi bwyta allan llai yn y 12 mis diwethaf (Tabl 42)⁴⁴. Roedd 17% o'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd llai wedi paratoi mwy o becynnau bwyd gartref o'i gymharu â dim ond 10% o'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (Tabl 43)⁴⁵. Yng Ngogledd Lwerddon roedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi coginio (37%) (Tabl 44)⁴⁶ neu fwyta gartref (48%) (Tabl 45)⁴⁷ yn fwy aml yn ystod y 12 mis diwethaf o'i gymharu â phobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (10% ac 11% yn y drefn honno).

Er bod y gyfran gyffredinol yn isel iawn, roedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Nghymru yn fwy tebygol (30%) na phobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (2%) i ddweud eu bod yn fwy tebygol o gadw bwyd dros ben am amser hirach nag oeddent 12 mis yn ôl (Tabl 46)⁴⁸.

Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi bwyta bwyd heibio'i ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach (14% o'i gymharu â 4% o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy) (Tabl 47)⁴⁹. Gallai

hyn olygu bod aelwydydd â mynediad at gyflenwad bwyd mewn mwy o berygl o gael gwenwyn bwyd gan fod bwyta bwyd heibio'i ddyddiad 'defnyddio erbyn' neu fwyd dros ben mwy na dau ddiwrnod ar ôl ei goginio yn fwy tebygol o gynnwys lefelau uchel o germau sy'n achosi salwch⁵⁰.

Unwaith eto, roedd patrwm tebyg yng Ngogledd Lwerddon, lle dywedodd 4% eu bod wedi bwyta bwyd heibio'y ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml (Tabl 48) ac roedd 6% wedi cadw bwyd dros ben yn hirach cyn ei fwyta yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (Tabl 49). Fel yng Nghymru, roedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy tebygol na phobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy i gadw bwyd dros ben yn hirach (27% a 2% yn y drefn honno)⁵¹. Fodd bynnag, yn wahanol i Gymru, nid oedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Ngogledd Lwerddon yn fwy tebygol na'r rhai â mynediad at gyflenwad bwyd mwy i ddweud eu bod wedi bwyta bwyd heibio'i ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml yn y 12 mis diwethaf.

Dangosodd aelwydydd sy'n byw ar yr incwm isaf yng Nghymru (llai na £10,399 y flwyddyn) batrwm tebyg o ymddygiad i'r rhai â mynediad at gyflenwad bwyd llai, gyda chyfran fwy yn dweud eu bod wedi prynu bwydydd rhatach a chyfran fechan yn dweud eu bod wedi ceisio lleihau gwastraff bwyd un ai drwy gadw bwyd dros ben am fwy o amser neu fwyta bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Mewn cyferbyniad â'r gwahaniaethau yn ôl cyflenwad bwyd, nid oedd llawer o wahaniaethau arwyddocaol mewn newidiadau mewn ymddygiad yn ôl incwm.

⁴¹ p=0.002

⁴² p=0.002

⁴³ p<0.001

⁴⁴ p<0.001

⁴⁵ p=0.015

⁴⁶ p<0.001

⁴⁷ p<0.001

⁴⁸ p<0.001

⁴⁹ p=0.04

⁵⁰ <https://www.food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/newyddiondatgan/ymgyrchoedd/wdb2012/gwyddoniaeth-wdb/bwyd-dros-ben>

⁵¹ p<0.001

Diogelwch bwyd

Prif ganfyddiadau

- Yn gyffredinol, nid oedd ymddygiadau diogelwch bwyd yn amrywio'n sylweddol yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd, gan nodi nad yw'r rhai â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy tebygol o wneud pethau sy'n cynyddu'r perygl o gael gwenwyn bwyd o'i gymharu â'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd mwy.
- Mae 63% o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Nghymru yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' bob amser wrth brynu bwyd. Dywedodd 58% eu bod yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' bob amser wrth goginio neu baratoi bwyd.
- Mae pobl yng Nghymru â mynediad at gyflenwad bwyd llai yr un mor debygol â phobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy i gadw bwyd dros ben am fwy na deuddydd cyn ei fwyta.
- Roedd golchi dwylo cyn coginio neu baratoi bwyd yr un mor debygol ym mhob grŵp.
- Roedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai ychydig yn llai tebygol (31%) na'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (36%) o olchi cyw iâr amrwd.

Fel y trafodwyd yn y bennod flaenorol, dywedodd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai eu bod wedi bwyta a pharatoi bwyd gartref yn fwy aml dros y 12 mis diwethaf er mwyn arbed arian ac ymestyn eu cyllideb fwyd. Mae hyn yn golygu bod safonau hylendid da yn y cartref yn debygol o fod o bwys cynyddol i'r grŵp hwn.

Mae offer cegin digonol yn golygu bod aelwydydd yn gallu storio a pharatoi prydau bwyd diogel gartref. Roeddem wedi canfod bod gan bron pob cyfranogwr yng Nghymru fynediad at oergell a rhewgell, gan sicrhau eu bod nhw'n

gallu storio bwydydd sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym yn ddiogel. Roeddem hefyd wedi canfod bod gan bron pob aelwyd fynediad at griliau, hobiau, meicro-donnau a thegellau. Er bod gan y rhan fwyaf o gartrefi fynediad at bopty, nid oedd gan gyfran fechan o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai (5%) bopty yn eu cartref (Tabl 50)⁵².

Yn gyffredinol, nid oedd ymddygiadau diogelwch bwyd yn amrywio'n sylweddol yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd, gan nodi nad yw'r rhai â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy tebygol o wneud pethau sy'n cynyddu'r perygl o gael gwenwyn bwyd o'i gymharu â'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd mwy.

Roedd y tebygolrwydd o wirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn debyg waeth beth oedd statws mynediad at gyflenwad bwyd yr aelwyd yng Nghymru a Gogledd Iwerddon;

er bod y defnydd cyffredinol o ddyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth goginio neu baratoi bwyd yn uwch yng Ngogledd Iwerddon (72%) nag yng Nghymru (59%) (Tabl 51)⁵³.

Yng Nghymru, dywedodd 70% o bobl eu bod bob amser yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth brynu bwyd a dywedodd 58% o bobl eu bod bob amser yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth goginio neu baratoi bwyd. Ymhlith y rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd llai, roedd 63% bob amser yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth siopa a 58% bob amser yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth goginio (Tabl 52).

⁵² $p < 0.001$

⁵³ $p = 0.002$

Er bod pobl yng Nghymru â mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy tebygol na phobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy i ddweud eu bod wedi cadw bwyd dros ben yn hirach cyn ei fwyta'n amlach nag oeddent o'r blaen yn ystod y 12 mis diwethaf, nid oedd gwahaniaeth yn y gyfran gyffredinol a ddywedodd y byddent yn ystyried bwyta bwyd dros ben mwy na deuddydd ar ôl ei goginio⁵⁴. Dywedodd 18% o bobl yng Nghymru, pe baent yn paratoi bwyd ar ddydd Sul, y byddent yn ystyried bwyta unrhyw fwyd dros ben ddydd Mercher neu'n ddiweddarach yn yr wythnos (Tabl 53).

Yn yr un modd, dywedodd y rhan fwyaf o bobl a holwyd yng Nghymru mai dim ond unwaith (83%) y byddent yn ystyried ailgynhesu bwyd dros ben. Dim ond 8% a ddywedodd y byddent yn ailgynhesu bwyd mwy nag unwaith: eto, nid oedd hyn yn amrywio gyda statws mynediad at gyflenwad bwyd. Roedd hyn yn gyson â'r canlyniadau yng Ngogledd Iwerddon, lle'r oedd 6% o bobl yn dweud y byddent yn ystyried ailgynhesu bwyd dros ben mwy nag unwaith (Tabl 54).

Roedd golchi dwylo cyn coginio neu baratoi bwyd yr un mor debygol ym mhob grŵp. Dywedodd 88% o bobl yng Nghymru (gan gynnwys 82% o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai, ac 88% o bobl â mynediad at gyflenwad bwyd mwy) eu bod nhw bob amser yn golchi eu dwylo cyn coginio neu baratoi bwyd. Roedd hyn yn debyg i'r 88% o bobl yng Ngogledd Iwerddon a ddywedodd eu bod nhw bob amser yn golchi eu dwylo cyn dechrau coginio neu baratoi bwyd (Tabl 55).

Dywedodd mwy na hanner (62%) o bobl a holwyd yng Nghymru eu bod nhw bob amser yn golchi llysiau amrwd cyn eu bwyta, a dywedodd 48% eu bod bob amser yn golchi ffrwythau amrwd cyn eu bwyta. Roedd y rhain hefyd yn gyson ar draws pob statws mynediad at gyflenwad bwyd. Dywedodd cyfran fwy o gyfranogwyr yng Ngogledd Iwerddon (78%) eu bod nhw bob amser yn golchi llysiau amrwd cyn eu bwyta (Tabl 56)⁵⁵. Roedd cyfranogwyr o Ogledd Iwerddon hefyd yn fwy tebygol (59%) nag ymatebwyr yng Nghymru i olchi ffrwythau cyn eu bwyta'n amrwd bob amser (Tabl 57)⁵⁶.

Dywedodd y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru (61%), yn unol â chanllawiau'r ASB,⁵⁷ nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd. Hwn oedd yr unig ymddygiad diogelwch bwyd a gafodd ei gynnwys a oedd yn amrywio yn ôl statws mynediad at gyflenwad bwyd⁵⁸. Roedd pobl â mynediad at gyflenwad bwyd llai ychydig yn llai tebygol (31%) na'r rhai â mynediad at gyflenwad bwyd mwy (36%) o olchi cyw iâr ac felly, yn wynebu llai o risg o gael gwenwyn bwyd oherwydd y perygl is o groeshalogi. Mewn cyferbyniad â Chymru, nid oedd cyfran y bobl yng Ngogledd Iwerddon (62%) a ddywedodd eu bod byth yn golchi cyw iâr yn amrywio yn ôl statws cyflenwad bwyd (Tabl 58).

⁵⁴ Mae'r ASB yn argymhell y dylid storio'r holl fwyd dros ben yn yr oergell a'i fwyta o fewn deuddydd. <https://www.food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/newyddiondatgan/ymgyrchoedd/wdb2012/gwyddoniaeth-wdb/bwyd-dros-ben>. Wedi'i ddarllen 03/01/2018

⁵⁵ $p=0.003$

⁵⁶ $p=0.011$

⁵⁷ <https://www.food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/newyddiondatgan/ymgyrchoedd/wdb2014> Wedi'i ddarllen 03/01/2018

⁵⁸ $p=0.023$

Trafodaeth

Mae'r dadansoddiad hwn yn darparu amlinelliaid manylach o bwy sy'n wynebu risg diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yng Nghymru. Mae diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yng Nghymru, fel y dangoswn, yn debyg i'r lefelau ar draws Lloegr a Gogledd Iwerddon. Roedd cyfranogwyr ifanc yng Nghymru, fel yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, yn fwy tebygol o gael mynediad at gyflenwad bwyd llai na phobl hŷn. Roedd y gyfran o bobl a oedd yn poeni am eu cyflenwad bwyd yn dod i ben yn debyg ar gyfer ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym wedi arddangos bod menywod yn wynebu risg uwch o brofi diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym hefyd wedi dangos bod lleoliad daearyddol yn gysylltiedig â lefelau diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol: mae'r rheiny mewn ardaloedd trefol yn wynebu risg uwch na phobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig Yng Nghymru, yn ogystal ag yn Lloegr a Gogledd Iwerddon, roedd pobl yn fwy tebygol o boeni am fwyd os roeddent hefyd wedi rhoi gwybod am iechyd gwael.

Yn yr un modd â phobl yng Ngogledd Iwerddon, soniodd pobl yng Nghymru am newid eu hymddygiad siopa bwyd pan fyddant yn profi mynediad at gyflenwad bwyd llai. Soniodd pobl yn y ddwy wlad hefyd am goginio a bwyta gartref yn fwy aml pan fyddant yn profi diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol.

Roedd pobl yng Nghymru yn wahanol o ran eu hymddygiad diogelwch bwyd i'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon gan eu bod yn llai tebygol o olchi ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta. Tra bod ychydig o bobl wedi rhoi gwybod am gadw bwyd yn hirach neu fwyta bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' ac nid oedd gwahaniaethau llwyr yn y gyfran i'r rheiny a soniodd am arferion yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd, roedd yr arferion hyn wedi cynyddu ymhlith y rheiny sydd

â mynediad at gyflenwad bwyd llai yng Nghymru ac roeddent yn fwy tebygol na'r rheiny â mynediad at gyflenwad bwyd mwy i nodi eu bod wedi gwneud hyn yn amlach yn ystod y 12 mis diwethaf. Mae astudiaethau eraill wedi dangos cysylltiad rhwng achosion a difrifoldeb salwch a gludir gan fwyd ag amddifadedd a statws economaidd-gymdeithasol,⁵⁹ gan awgrymu bod angen archwilio effeithiau diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol ar arferion diogelwch bwyd ymhellach. Gall negeseuon wedi'u targedu ynghylch bwyd dros ben fod yn fuddiol i grwpiau sy'n agored i niwed.

Mae'r astudiaeth hon wedi dangos bod mynediad at gyflenwad bwyd llai yn fwy o bryder i bobl ifanc a theuluoedd nag i bobl hŷn. Mae'n bwysig nodi nad yw'r astudiaeth hon yn esbonio pam fod y grwpiau hyn yn poeni rhagor. Er ei bod yn bosibl bod y gwahaniaeth yn cael ei esbonio'n llawn gan lefelau is o fynediad at gyflenwad bwyd ymhlith pobl iau, mae hefyd yn bosibl y gallai ffactorau eraill gyfrannu at y gwahaniaeth hwn. Er enghraifft, mae dadansoddiad blaenorol o ddata Bwyd a Chi wedi dangos bod gan bobl hŷn ddealltwriaeth waeth o ganllawiau maeth na phobl iau.⁶⁰ Efallai bod pobl iau yn poeni fwy am eu defnydd o fwyd oherwydd bod ganddynt well dealltwriaeth o ofynion maeth. Gallai ffactorau tebyg hefyd yn rhannol esbonio'r gwahaniaethau rhwng dynion a menywod a phreswylwyr neu drigolion trefol yn erbyn gwledig. Fodd bynnag, byddai angen dadansoddiad pellach a setiau data ehangach i brofi'r cysylltiad.

Fel y dengys, mae mynediad at gyflenwad bwyd llai yn effeithio ar gyfran uwch o bobl sy'n ystyried bod eu hiechyd yn wael neu'n deg na phobl sy'n ystyried bod eu hiechyd yn dda. Felly, mae yna risg y gallai mynediad at gyflenwad bwyd llai waethygu cyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes.

⁵⁹ Gillespie, I.A., Mook, P., Little, C.L., Grant, K.A., McLauchlin, J. (2010). Human listeriosis in England, 2001-2007: An association with neighbourhood deprivation. *Euro Surveillance*. 15: 7-16.

Rose, T., Adams, N.L., Barr, B., Hawker, J., O'Brien, S.J., Violato, M., Whitehead, M., Taylor-Robinson, D.C. (2017). Socioeconomic status is associated with symptom severity and sickness absence in people with infectious intestinal disease in the UK. *BMC Infectious Diseases*. 17: 447.

⁶⁰ Saunders, C., Irdam, D., Draper, A. (2017) Engagement with labelling: informing the Calorie Wise scheme. Retrieved from <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/caloriewisepaper.pdf#overlay-context=science/research-reports/ssresearch/foodandyou>

Dylai ymchwil yn y dyfodol ymgysylltu ymhellach â'r cwestiynau ynghylch diogelu'r cyflenwad bwyd yn yr holiadur. Gellir defnyddio peth data pwysig (megis hepgor prydau bwyd) ar gyfer dadansoddi canlyniadau iechyd ymhellach (er enghraifft, mae canlyniadau negyddol mewn cleifion â diabetes ac ymchwil o UDA⁶¹ yn dangos bod diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn gysylltiedig â rheolaeth glycemig gwael o ganlyniad i hepgor prydau bwyd). Dylai ymdrechion ymchwil pellach hefyd archwilio'r cysylltiad rhwng diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol a lles (eto, mae ymchwil o UDA yn dangos bod diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn effeithio'n negyddol ar les oedolion a phlant). Mae canlyniadau diffyg mynediad at gyflenwad bwyd digonol yn eang fel hyn.⁶² Maent yn cynnwys, ond yn ymestyn y tu hwnt i risgiau diogelwch bwyd. Yn ogystal â phwysigrwydd incwm cynyddol yr aelwyd, mae cost bwyd yn hanfodol a dylid ystyried hyn wrth ddiwygio rheoliadau.

⁶¹ Heerman W.J., et al (2016). Food insecurity is associated with diabetes self-care behaviours and glycaemic control. *Diabetic Medicine*. 33: 844-850.

⁶² Knowles M, et. al. (2016). "Do you wanna breathe or eat?": parent perspectives on child health consequences of food insecurity, trade-offs, and toxic stress. *Maternal and Child Health*. 20: 25-32.

Appendix

Mae'r ffigurau mewn cromfachau'n dangos cyfyngau hyder o 95%

Tabl 1 Statws cyflenwad bwyd, yn ôl gwlad

Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, Cylch 4	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon
	%	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	74 (70, 78)	80 (77, 82)	78 (74, 82)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	17 (13, 21)	12 (11, 14)	12 (9, 15)
Mynediad isel at gyflenwad bwyd	6 (4, 9)	5 (4, 7)	5 (3, 8)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	3 (2, 5)	3 (2, 4)	5 (3, 8)
Sail	492	2105	521

Tabl 2 Mynediad pobl at gyflenwad bwyd digonol yn gyffredinol, yn ôl gwlad

Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, Cylch 4	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon	Cyfanswm
	%	%	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	74 (70, 78)	80 (77.2, 81.7)	78 (74, 82)	79 (77, 81)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	17 (13, 21)	12 (11, 14)	12 (9, 15)	13 (11, 14)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	9 (7, 12)	8 (7, 10)	10 (7, 14)	8 (7, 10)
Sail	492	2105	521	3118

Tabl 3 Mynediad pobl at gyflenwad bwyd digonol yn gyffredinol, yn ôl oedran

Cymru, Cylch 4	16 - 34	35 - 64	65+	Cyfanswm
	%	%	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	56 (45, 67)	76 (70, 80)	93 (87, 96)	74 (70, 78)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	30 (20, 42)	15 (11, 19)	5 (2, 11)	17 (13, 22)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	14 (8, 24)	10 (7, 14)	2 (1, 6)	9 (7, 12)
Seiliau	101	236	155	492

Tabl 4 Mynediad pobl at gyflenwad bwyd digonol yn gyffredinol, yn ôl rhyw

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Gwrywaidd	Benywaidd
	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	78 (70, 85)	70 (63, 76)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	16 (10, 26)	17 (12, 23)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	5 (3, 8)	13 (10, 18)
Seiliau	185	307

Tabl 5 Mynediad pobl at gyflenwad bwyd digonol yn gyffredinol, yn ôl statws iechyd hunan-adroddedig

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Da	Gweddol neu wael
	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	77 (72, 81)	65 (56, 73)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	16 (12, 21)	19 (13, 28)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	7 (5, 11)	16 (10, 24)
Seiliau	363	129

Tabl 6 Mynediad pobl at gyflenwad bwyd digonol yn gyffredinol, yn ôl math o deulu

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Plant o dan 16 oed ar yr aelwyd	Dim plant o dan 16 oed ar yr aelwyd
	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	64 (54, 73)	79 (73, 84)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	25 (17, 37)	13 (8, 19)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	11 (7, 17)	9 (6, 12)
Seiliau	125	365

Tabl 7 Mynediad pobl at gyflenwad bwyd digonol yn gyffredinol, yn ôl lleoliad trefol/gwledig

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Trefol	Gwledig
	%	%
Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	70 (64, 76)	80 (73, 86)
Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	18 (13, 25)	14 (9, 23)
Mynediad isel iawn at gyflenwad bwyd	12 (8, 16)	5 (3, 9)
Seiliau	313	179

Tabl 8 Poeni am fwyd yn dod i ben, yn ôl gwlad

<i>Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon	Cyfanswm
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	5 (3, 7)	4 (3, 5)	4 (3, 7)	4 (3, 5)
Weithiau'n wir	15 (12, 19)	13 (11, 15)	14 (11, 18)	13 (11, 15)
Byth yn wir	80 (76, 83)	83 (81, 85)	82 (78, 85)	83 (81, 85)
Seiliau	492	2105	520	3117

Tabl 9 Poeni fwyd yn dod i ben, yn ôl oedran

<i>Cymru, Cylch 4</i>	16 - 34	35 - 64	65+	Cyfanswm
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	8 (4, 17)	3 (1, 7)	2 (1, 7)	5 (3, 7)
Weithiau'n wir	27 (17, 40)	15 (11, 19)	4 (2, 8)	16 (12, 19)
Byth yn wir	65 (53, 75)	82 (77, 86)	94 (90, 97)	80 (76, 83)
Seiliau	101	236	155	492

Tabl 10 Poeni am fwyd yn dod i ben, yn ôl rhyw

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Gwrywaidd	Benywaidd
	%	%
Yn aml yn wir	3 (1, 8)	6 (3, 10)
Weithiau'n wir	13 (8, 20)	18 (14, 23)
Byth yn wir	84 (77, 89)	76 (70, 82)
<i>Seiliau</i>	185	307

Tabl 11 Poeni fwyd yn dod i ben, yn ôl math o deulu

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Plant o dan 16 oed ar yr aelwyd	Dim plant o dan 16 oed ar yr aelwyd
	%	%
Yn aml yn wir	5 (2, 13)	4 (2, 7)
Weithiau'n wir	23 (16, 34)	12 (9, 17)
Byth yn wir	71 (60, 80)	84 (79, 88)
<i>Seiliau</i>	125	365

Tabl 12 Poeni fwyd yn dod i ben, yn ôl statws iechyd hunan-adroddedig

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Da	Gweddol neu wael
	%	%
Yn aml yn wir	4 (2, 7)	6 (3, 13)
Weithiau'n wir	13 (10, 18)	23 (17, 31)
Byth yn wir	83 (79, 86)	70 (62, 77)
<i>Seiliau</i>	363	129

Tabl 13 Poeni am fwyd yn dod i ben, yn ôl lleoliad trefol/gwledig

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Trefol	Gwledig
	%	%
Yn aml yn wir	6 (3, 9)	3 (1, 6)
Weithiau'n wir	18 (14, 24)	11 (7, 17)
Byth yn wir	76 (71, 81)	86 (81, 90)
Seiliau	313	179

Tabl 14 Bwyd wedi dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl gwlad

<i>Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon	Cyfanswm
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 3)	2 (1, 2)	2 (1, 6)	2 (1, 2)
Weithiau'n wir	12 (9, 17)	9 (8, 11)	10 (7, 14)	9 (8, 11)
Byth yn wir	86 (82, 89)	89 (88, 91)	88 (84, 91)	89 (87, 91)
Seiliau	492	2105	521	3118

Tabl 15 Bwyd wedi dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl oedran

<i>Cymru, Cylch 4</i>	16 - 34	35 - 64	65+	Cyfanswm
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 7)	2 (1, 6)	1 (0, 4)	2 (1, 3)
Weithiau'n wir	24 (16, 35)	10 (6, 16)	3 (1, 7)	12 (9, 17)
Byth yn wir	74 (64, 82)	88 (82, 92)	96 (92, 98)	86 (82, 89)
Seiliau	101	236	155	492

Tabl 16 Bwyd wedi dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl rhyw

Cymru, Cylch 4	Gwrywaidd	Benywaidd
	%	%
Yn aml yn wir	1 (0, 5)	3 (2, 6)
Weithiau'n wir	13 (8, 21)	12 (7, 18)
Byth yn wir	86 (78, 92)	85 (79, 90)
Seiliau	185	307

Tabl 17 Bwyd wedi dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl statws iechyd hunan-adroddedig

Cymru, Cylch 4	Da	Gweddol neu wael
	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 4)	2 (1, 6)
Weithiau'n wir	11 (8, 16)	16 (10, 25)
Byth yn wir	87 (83, 90)	81 (73, 87)
Seiliau	363	129

Tabl 18 Bwyd wedi dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl math o deulu

Cymru, Cylch 4	Plant o dan 16 oed ar yr aelwyd	Dim plant o dan 16 oed ar yr aelwyd
	%	%
Yn aml yn wir	4 (2, 9)	1 (0, 3)
Weithiau'n wir	13 (8, 20)	12 (8, 18)
Byth yn wir	83 (76, 89)	87 (82, 91)
Seiliau	125	365

Tabl 19 Bwyd wedi dod i ben yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl lleoliad trefol/gwledig

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Trefol	Gwledig
	%	%
Yn aml yn wir	1 (1, 3)	2 (1, 6)
Weithiau'n wir	15 (11, 22)	7 (4, 15)
Byth yn wir	83 (77, 88)	90 (84, 94)
Seiliau	313	179

Tabl 20 Methu fforddio prydau cytbwys, yn ôl gwlad

<i>Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Cymru	Lloegr	Gogledd Iwerddon	Cyfanswm
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 4)	2 (1, 3)	1 (1, 3)	2 (1, 3)
Weithiau'n wir	10 (7, 13)	8 (7, 10)	11 (8, 15)	8 (7, 10)
Byth yn wir	88 (85, 91)	90 (88, 91)	88 (83, 91)	90 (88, 91)
Seiliau	492	2104	521	3,117

Tabl 21 Methu fforddio prydau cytbwys, yn ôl oedran

<i>Cymru, Cylch 4</i>	16 - 34	35 - 64	65+	Cyfanswm
	%	%	%	%
Yn aml yn wir	1 (0, 7)	2 (1, 7)	1 (0, 5)	2 (1, 4)
Weithiau'n wir	16 (9, 27)	10 (6, 15)	2 (1, 6)	10 (7, 13)
Byth yn wir	82 (72, 89)	88 (83, 92)	97 (93, 98)	88 (85, 91)
Seiliau	101	236	155	492

Tabl 22 Methu fforddio prydau cytbwys, yn ôl rhyw

Cymru, Cylch 4	Gwrywaidd	Benywaidd
	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 5)	2 (1, 5)
Weithiau'n wir	7 (4, 11)	13 (9, 18)
Byth yn wir	92 (88, 95)	85 (80, 89)
Seiliau	185	307

Tabl 23 Methu fforddio prydau cytbwys, yn ôl statws iechyd hunan-adroddedig

Cymru, Cylch 4	Da	Gweddol neu wael
	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 4)	2 (1, 7)
Weithiau'n wir	9 (6, 13)	14 (9, 22)
Byth yn wir	90 (86, 93)	83 (76, 89)
Seiliau	363	129

Tabl 24 Methu fforddio prydau cytbwys yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl math o deulu

Cymru, Cylch 4	Plant o dan 16 oed ar yr aelwyd	Dim plant dan 16 oed ar yr aelwyd
	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 7)	2 (1, 5)
Weithiau'n wir	14 (9, 20)	8 (5, 13)
Byth yn wir	84 (78, 89)	90 (86, 93)
Seiliau	125	365

Tabl 25 Methu fforddio prydau cytbwys, yn ôl lleoliad trefol/gwledig

Cymru, Cylch 4	Trefol	Gwledig
	%	%
Yn aml yn wir	2 (1, 6)	2 (1, 5)
Weithiau'n wir	13 (9, 18)	6 (3, 11)
Byth yn wir	86 (81, 90)	92 (87, 96)
Seiliau	313	179

Tabl 26 Wedi newid ymddygiad siopa bwyd neu fwyta am resymau ariannol, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Wedi gwneud newidiadau am resymau ariannol	34 (27, 41)	76 (59, 88)	87 (72, 94)	46 (39, 52)
Heb wneud unrhyw newidiadau am resymau ariannol	66 (59, 73)	24 (12, 41)	13 (6, 29)	54 (48, 61)
Seiliau	372	68	52	492

Tabl 27 Wedi prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig yn ystod y 12 mis diwethaf, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb brynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig	86 (82, 90)	67 (53, 78)	49 (33, 65)	80 (74, 84)
Wedi prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig	14 (10, 18)	33 (22, 47)	51 (35, 67)	20 (16, 26)
Seiliau	372	68	52	492

Tabl 28 Wedi newid ble rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach amgen, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb newid ble rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau amgen rhatach	86 (81, 90)	70 (56, 81)	56 (38, 73)	81 (76, 85)
Wedi newid ble rydych chi'n prynu bwyd i gael dewisiadau amgen rhatach	14 (10, 20)	30 (19, 44)	44 (27, 62)	19, (16, 24)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Table 29 Changed the food you buy to cheaper alternatives, by food security status

Cymru, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i ddewisiadau amgen rhatach	90 (85, 93)	73 (59, 84)	68 (50, 82)	85 (80, 89)
Heb newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i ddewisiadau amgen rhatach	10 (7, 15)	27 (16, 41)	32 (18, 50)	15 (11, 20)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Tabl 30 Wedi newid ymddygiad siopa bwyd neu fwyta am resymau ariannol, yn ôl incwm

Cymru, Cylch 4	< £10,399	£10,400 - £25,999	£26,000 - £51,999	> £52,000	Cyfanswm
	%	%	%	%	%
Heb wneud unrhyw newidiadau am resymau ariannol	41 (29, 55)	50 (41, 60)	57 (44, 69)	54 (38, 68)	54 (44, 60)
Wedi gwneud newidiadau am resymau ariannol	59 (45, 71)	50 (40, 60)	43 (31, 56)	46 (32, 62)	46 (40, 56)
Seiliau	60	148	109	72	492

Tabl 31 Wedi newid ymddygiad siopa bwyd neu fwyta am resymau ariannol, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Gogledd Iwerddon, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb wneud unrhyw newidiadau am resymau ariannol	63 (57, 69)	36 (20, 56)	13 (5, 26)	55 (50, 60)
Wedi gwneud newidiadau am resymau ariannol	37 (31, 43)	64 (44, 80)	87 (74, 94)	45 (40, 50)
Seiliau	411	58	52	521

Tabl 32 Wedi bwyta llai o brydau tecawê, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta llai o brydau tecawê	90 (86, 93)	75 (60, 86)	56 (40, 71)	85 (79, 89)
Wedi bwyta llai o brydau tecawê	10 (7, 14)	25 (14, 40)	44 (29, 60)	16 (12, 21)
Seiliau	372	68	52	492

Tabl 33 Wedi newid i brynu eitemau bwyd rhatach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb newid i brynu eitemau bwyd rhatach	95 (90, 98)	85 (71, 93)	54 (37, 69)	90 (85, 93)
Wedi newid i brynu eitemau bwyd rhatach	5 (3, 10)	15 (7, 29)	46 (31, 63)	10 (7, 15)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 34 Wedi prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb brynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig	86 (81, 90)	68 (48, 83)	43 (26, 63)	79 (74, 84)
Wedi prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig	14 (10, 19)	32 (17, 52)	57 (37, 74)	21 (16, 26)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 35 Wedi bwyta gartref yn amlach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta gartref yn amlach	89 (84, 93)	91 (79, 97)	52 (37, 66)	86 (81, 90)
Wedi bwyta gartref yn amlach	11 (7, 16)	9 (3, 21)	48 (34, 63)	14 (10, 19)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 36 Wedi bwyta allan llai, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Gogledd Iwerddon, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta allan llai	91 (86, 94)	81 (68, 90)	61 (41, 77)	87 (82, 91)
Wedi bwyta allan llai	9 (6, 14)	19 (10, 32)	39 (23, 59)	13 (10, 18)
Seiliau	411	58	52	521

Tabl 37 Wedi newid y lleoedd rydych chi'n prynu bwyd am ddewisiadau amgen rhatach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Gogledd Iwerddon, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb newid y lleoedd rydych chi'n prynu bwyd am ddewisiadau amgen rhatach	91 (86, 94)	80 (68, 89)	55 (37, 72)	86 (81, 90)
Wedi newid ble rydych chi'n prynu bwyd am ddewisiadau amgen rhatach	9 (6, 14)	20 (11, 32)	45 (28, 63)	14 (10, 19)
Seiliau	411	58	52	521

Tabl 38 Wedi bwyta gartref yn amlach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru, Cylch 4	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta allan llai	90 (87, 93)	78 (68, 85)	65 (47, 80)	86 (82, 89)
Wedi bwyta allan llai	10 (7, 13)	22 (15, 32)	35 (20, 53)	14 (11, 18)
Seiliau	372	68	52	492

Tabl 39 Wedi coginio gartref yn amlach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb goginio gartref yn amlach	91 (87, 94)	79 (67, 88)	73 (54, 86)	88 (84, 91)
Wedi coginio gartref yn amlach	9 (6, 13)	21 (12, 34)	27 (14, 46)	12 (9, 16)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Tabl 40 Wedi bwyta allan llai, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta allan llai	88 (84, 92)	79 (66, 88)	60 (41, 76)	84 (79, 88)
Wedi bwyta allan llai	12 (9, 17)	21 (12, 34)	40 (24, 59)	16 (12, 21)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Tabl 41 Wedi gwneud mwy o becynnau bwyd, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb wneud mwy o becynnau bwyd	90 (87, 93)	74 (60, 84)	77 (63, 86)	86 (83, 89)
Wedi gwneud mwy o becynnau bwyd	10 (7, 14)	26 (16, 40)	23 (14, 37)	14 (11, 17)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Tabl 42 Wedi bwyta allan llai, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta allan llai	91 (86, 94)	81 (68, 90)	61 (41, 77)	87 (82, 91)
Wedi bwyta allan llai	9 (6, 14)	19 (10, 32)	39 (23, 57)	13 (10, 18)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 43 Wedi gwneud mwy o becynnau bwyd, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb wneud mwy o becynnau bwyd	90 (86, 93)	72 (53, 85)	83 (65, 92)	87 (83, 91)
Wedi gwneud mwy o becynnau bwyd	10 (7, 14)	28 (15, 47)	17 (8, 35)	13 (9, 17)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 44 Wedi coginio gartref yn amlach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb goginio gartref yn amlach	90 (85, 93)	86 (71, 94)	63 (44, 78)	87 (82, 90)
Wedi coginio gartref yn amlach	10 (7, 15)	14 (6, 29)	37 (22, 56)	13 (10, 18)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 45 Wedi bwyta gartref yn amlach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta gartref yn amlach	89 (84, 93)	91 (79, 97)	52 (37, 66)	86 (81, 90)
Wedi bwyta gartref yn amlach	11 (7, 16)	9 (3, 21)	48 (34, 63)	14 (10, 19)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 46 Wedi cadw bwyd dros ben am amser hirach cyn ei fwyta, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb gadw bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach	98 (96, 99)	91 (74, 97)	70 (51, 84)	94 (91, 97)
Wedi cadw bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach	2 (1, 4)	9 (3, 26)	30 (16, 49)	6 (4, 9)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Tabl 47 Wedi bwyta bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach	96 (92, 98)	94 (87, 97)	86 (75, 93)	94 (91, 97)
Wedi bwyta bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach	5 (2, 9)	6 (3, 13)	14 (7, 25)	6 (3, 9)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Tabl 48 Wedi bwyta bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb fwyta bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach	97 (94, 98)	95 (86, 98)	89 (74, 95)	96 (94, 97)
Wedi bwyta bwyd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach	3 (2, 6)	5 (2, 14)	11 (5, 26)	4 (3, 7)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 49 Wedi cadw bwyd dros ben am amser hirach cyn ei fwyta, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Heb gadw bwyd dros ben am amser hirach cyn ei fwyta	98 (95, 99)	89 (73, 96)	73 (55, 86)	94 (91, 97)
Wedi cadw bwyd dros ben am amser hirach cyn ei fwyta	2 (1, 5)	11 (4, 27)	27 (14, 45)	6 (4, 9)
<i>Seiliau</i>	411	58	52	521

Tabl 50 Offer cegin sydd ar gael yn y cartref, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Popty	100 (99, 100)	100 (100, 100)	95 (73, 99)	99 (97, 100)
Gril	94 (89, 97)	90 (70, 97)	91 (73, 97)	93 (88, 96)
Hob	96 (92, 98)	94 (84, 98)	88 (69, 96)	95 (91, 97)
Micro-don	95 (92, 97)	97 (90, 99)	95 (86, 98)	95 (93, 97)
Tegell	98 (94, 99)	99 (95, 100)	96 (75, 100)	98 (95, 99)
<i>Seiliau</i>	372	68	52	492

Tabl 51 Gwirio dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ bob tro wrth goginio neu baratoi bwyd, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru a Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Cymru	57 (50, 64)	67 (50, 80)	58 (41, 74)	59 (52, 66)
Gogledd Iwerddon	72 (68, 77)	63 (45, 77)	83 (67, 92)	72 (67, 77)
Seiliau	745	121	103	969

Tabl 52 Gwirio dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ bob tro wrth goginio neu baratoi bwyd, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru a Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Cymru	68 (60, 74)	81 (68, 90)	63 (49, 75)	70 (63, 76)
Gogledd Iwerddon	75 (68, 81)	76 (61, 87)	76 (61, 86)	75 (69, 80)
Seiliau	751	121	103	975

Tabl 53 Pe baech yn paratoi pryd ddydd Sul, beth yw’r diwrnod olaf y byddech chi’n ystyried bwyta’r bwyd sydd dros ben, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru, Cylch 4</i>	Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
	%	%	%	%
Yr un diwrnod, bob amser yn ei orffen neu taflu i ffwrdd ar unwaith	13 (10, 17)	13 (5, 28)	7 (3, 18)	12 (9, 16)
Dydd Llun	36 (30, 44)	47 (31, 63)	44 (29, 59)	39 (33, 45)
Dydd Mawrth	30 (24, 36)	32 (19, 48)	39 (23, 57)	31 (27, 36)
Dydd Mercher neu’r ddiweddarach	21 (16, 26)	9 (4, 19)	11 (4, 25)	18 (14, 22)
Seiliau	372	68	52	492

Tabl 54 Sawl gwaith fydddech chi'n ystyried ailgynhesu bwyd, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru a Gogledd Iwerddon, Cylch 4		Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
		%	%	%	%
Cymru	Dim o gwbl	10 (7, 15)	9 (5, 16)	6 (2, 17)	9 (7, 13)
	Unwaith	8 (75, 86)	91 (84, 96)	87 (72, 95)	83 (78, 87)
	Dwywaith neu fwy	9 (6, 14)	-	7 (2, 23)	8 (5, 11)
Gogledd Iwerddon	Dim o gwbl	8 (6, 12)	4 (2, 11)	5 (2, 14)	8 (5, 11)
	Unwaith	85 (82, 87)	89 (71, 96)	93 (82, 97)	87 (83, 90)
	Dwywaith neu fwy	6 (4, 9)	7 (1, 31)	2 (0, 16)	6 (4, 9)
Seiliau	Cymru	331	64	49	444
	Gogledd Iwerddon	379	55	49	483
	Cyfanswm	710	119	98	927

Tabl 55 Pa mor aml ydych chi'n golchi'ch dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru a Gogledd Iwerddon, Cylch 4		Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
		%	%	%	%
Cymru	Byth	1 (0, 3)	1 (0, 6)	1 (0, 10)	1 (0, 3)
	Weithiau	4 (2, 7)	4 (1, 13)	7 (2, 24)	4 (3, 7)
	Rhan fwyaf o'r amser	7 (5, 11)	4 (1, 13)	9 (3, 25)	7 (5, 10)
	Bob tro	88 (82, 92)	91 (82, 96)	82 (65, 92)	88 (83, 91)
Gogledd Iwerddon	Byth	1 (0, 3)	-	-	1 (0, 2)
	Weithiau	4 (2, 7)	10 (3, 29)	8 (3, 21)	5 (3, 9)
	Rhan fwyaf o'r amser	6 (4, 9)	10 (3, 28)	5 (1, 19)	6 (4, 9)
	Bob tro	90 (85, 93)	80 (62, 91)	88 (73, 95)	88 (84, 92)
Seiliau	Cymru	366	67	52	485
	Gogledd Iwerddon	396	55	51	502
	Cyfanswm	762	122	103	987

Tabl 56 Bob tro yn golchi llysiau amrwd cyn bwyta, yn ôl statws mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru a Gogledd Iwerddon, Cylch 4		Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
		%	%	%	%
Cymru	Bob tro yn golchi llysiau amrwd (gan gynnwys salad)	64 (58, 69)	47 (31, 63)	71 (54, 84)	62 (56, 67)
Gogledd Iwerddon	Bob tro yn golchi llysiau amrwd	78 (73, 83)	75 (61, 86)	73 (56, 85)	78 (72, 82)
Seiliau	Cymru	360	65	48	473
	Gogledd Iwerddon	384	51	49	484
	Cyfanswm	744	116	97	957

Tabl 57 Bob tro yn golchi ffrwythau amrwd cyn bwyta, yn ôl mynediad at gyflenwad bwyd

Cymru a Gogledd Iwerddon, Cylch 4		Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
		%	%	%	%
Cymru	Bob tro yn golchi ffrwythau amrwd	49 (43, 54)	44 (31, 58)	46 (30, 62)	48 (42, 53)
Gogledd Iwerddon	Bob tro yn golchi ffrwythau amrwd	62 (56, 68)	41 (26, 59)	55 (36, 73)	59 (53, 64)
Seiliau	Cymru	361	67	51	479
	Gogledd Iwerddon	394	56	51	501
	Cyfanswm	755	123	102	980

Tabl 58 Byth yn golchi cyw iâr amrwd, yn mynediad at gyflenwad bwyd

<i>Cymru a Gogledd Iwerddon, Cylch 4</i>		Mynediad uchel at gyflenwad bwyd	Mynediad ymylol at gyflenwad bwyd	Mynediad isel at gyflenwad bwyd	Cyfanswm
		%	%	%	%
Cymru	Byth	65 (58, 71)	42 (29, 57)	69 (54, 81)	61 (55, 68)
	Weithiau	9 (6, 14)	7 (3, 19)	6 (1, 24)	8 (6, 12)
	Rhan fwyaf o'r amser	4 (2, 7)	3 (1, 8)	7 (2, 19)	4 (2, 6)
	Bob tro	22 (17, 29)	48 (33, 63)	19 (9, 33)	26 (22, 32)
Gogledd Iwerddon	Byth	63 (57, 69)	62 (43, 78)	54 (38, 69)	62 (57, 67)
	Weithiau	8 (5, 13)	14 (7, 26)	11 (5, 24)	9 (6, 13)
	Rhan fwyaf o'r amser	4 (2, 7)	1 (0, 6)	11 (4, 28)	4 (2, 8)
	Bob tro	24 (19, 30)	23 (11, 43)	24 (13, 41)	24 (19, 29)
<i>Seiliau</i>	<i>Cymru</i>	337	65	48	450
	<i>Gogledd Iwerddon</i>	368	52	49	469
	<i>Cyfanswm</i>	705	117	97	919

Awduron:

Darja Irdam, Lauren Porter
NatCen Social Research

Alizon Draper
Prifysgol San Steffan

Dyddiad: Chwefror 2018

Paratowyd ar gyfer: yr Asiantaeth Safonau Bwyd