

Blwyddyn yn yr

# Asiantaeth Safonau Bwyd 2008/09



Bwyd diogel a bwyta'n iach i bawb



ASIANTAETH  
SAFONAU  
BWYD



# Cynnwys

4 **Neges** gan Deirdre Hutton

6 **Edrych ymlaen** gan Tim Smith

7 **Yr ASB – pwy ydyn ni**

8 **Cadw'ch bwyd yn ddiogel**

8 Wythnos Diogelwch Bwyd

9 Bwyd mwy diogel,  
busnes gwell

10 Scores on the doors

11 Eich diogelu rhag  
digwyddiadau bwyd

12 Ymladd twyll bwyd

13 Cadw cig yn ddiogel

14 Cyngor ar alergeddau

15 Lliwiau bwyd

16 **Bwyd iachach – rhoi dewis ichi**

17 Braster dirlawn

18 Dewisiadau iachach wrth  
fwyta allan

19 Gostwng lefelau halen

20 Labeli ar flaen pecynnau

21 Hysbysebu i blant

21 Ryseitiau ar-lein

22 **Gweithio gyda chi**

22 Mentrau bwyd lleol yng Nghymru

23 Fforymau dinasyddion

23 Dewch i'n cyfarfodydd pwyllgor

24 Gwyddoniaeth

25 Edrychwch ar yr ASB

26 Gweithio gydag ysgolion



# Neges

gan Deirdre Hutton, Cadeirydd



Mae wedi bod yn ffraind fawr i mi gadeirio'r Asiantaeth Safonau Bwyd ers pedair blynedd ac, wrth i'm cyfnod i ddod i ben, mae'n amser da pwyso a mesur dulliau'r Asiantaeth a sut mae'r Asiantaeth wedi datblygu.

Mae'r gwerthoedd yn dal yn ganolog, sef rhoi'r defnyddiwr yn gyntaf, annibyniaeth, seilio popeth ar wyddoniaeth a thystiolaeth, a thryloywder ac rwy'n siŵr mai dyna pam y mae hyder defnyddwyr ynon ni fel rheoleiddiwr ac fel ffynhonnell cyngor y gallwch ymddiried ynddo yn dal i godi.

Mae dealltwriaeth yr Asiantaeth o reoleiddio a sut mae'r Asiantaeth yn rheoleiddio wedi tyfu dros y blynyddoedd. Er ein bod ni'n defnyddio'n pweraw i orfodi'r gyfraith ar fwyd, rydyn ni'n credu hefyd bod rhoi gwybodaeth glir, gywir a dealladwy i ddefnyddwyr er mwyn iddyn nhw wneud eu dewisiadau eu hunain yn un o'r ffyrdd gorau o reoleiddio'r farchnad.

Rydyn ni'n ceisio rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i ddefnyddwyr mewn llawer o ffyrdd, gan gynnwys:

- **labeli ar flaen pecynnau** – rydyn ni'n disgwyl i archfarchnadoedd a gweithgynhyrchwyr roi labeli clir ar flaen pecynnau a hynny yn y ffordd sy'n helpu'r defnyddwyr fwyaf
- **mwyl o gyngor wrth fwyta allan** – rydyn ni'n cydweithio â bwytai'r stryd fawr i sicrhau eu bod yn darparu dewisiadau iachach a mwyl o wybodaeth, gan gynnwys manylion am galoriau ar fwydleni
- **enwi cwmnïau sy'n ymuno â'n mentrau** fel ei bod yn hawdd gwybod pa fusnesau sy'n gweithredu ar faterion fel gostwng lefelau halen, darparu dewisiadau iachach wrth fwyta allan a gwell labeli

- **scores on the doors** – cynllun sgoriau yw hwn a'r bwriad yw rhoi gwybodaeth i ddefnyddwyr am safonau hylendid yn eu busnesau bwyd lleol, boed yn archfarchnadoedd, bwytai, caffis neu safleoedd tecawê
- **gwefan eatwell** – ein gwefan arbennig ar gyfer cyngor a gwybodaeth i ddefnyddwyr, sy'n cynnig ystod o gynghorion ymarferol ar fwyta'n iach a diogelwch bwyd, ar gyfer pob oed a phob cyfnod mewn bywyd. Cofiwch glicio ar 'Cymraeg'

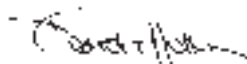
Ond y diwydiant, nid y rheoleidiwr, sy'n dod â bwyd i'r defnyddwyr ac mae'n bwysig cydnabod y cyfraniad sy'n cael ei wneud gan llawer o fusnesau bwyd ar hyd a lled y wlad. Mae llawer o'r cynnydd yn ein gwaith ar iechyd deietegol wedi digwydd drwy gydweithredu'n adeiladol â busnesau bwyd a thrwy eu parodrwydd nhw i gydweithio â ni er lles y defnyddiwr.

Mae'r heriau ym maes iechyd deietegol yn parhau, ac felly hefyd yr heriau ym maes diogelwch bwyd, sef rôl ganolog yr Asiantaeth o hyd. Er bod yr Asiantaeth wedi bod yn llwyddiannus wrth reoli diogelwch bwyd dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf,

er mwyn cynnal y llwyddiant fe fydd angen sylw parhaus gan y diwydiant bwyd, yr Asiantaeth a'r awdurdodau gofodi. Mae'n rhaid i'r defnyddwyr hefyd gymryd eu rhan o'r cyfrifoldeb dros storio a choginio bwyd yn ddiogel.

Rwy'n credu fy mod yn gadael yr Asiantaeth mewn cyflwr da. Mae wedi parhau i ddatblygu dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, gan wella ac ehangu ei sail wyddoniaeth, mireinio'r gwaith rheoli ar ddigwyddiadau bwyd a mynd yn fwy soffistigedig wrth ymdrin â risg a rheoliadau. Rydyn ni wedi cydweithio â llawer o bartneriaid i gyrraedd ein nodau ac rydyn ni wedi dysgu bod partneriaeth a chydweithredu yn gyffredinol yn fuddiol i ni – ac i'r defnyddwyr rydyn ni'n parhau i edrych arnyn nhw fel canolbwynt ein gwaith.

Hoffwn ddiolch i'r cannoedd llawer o bobl yr ydw i wedi cyfarfod â nhw ac wedi cydweithio â nhw dros y blynyddoedd. Yn benodol, rwy'n ddiolchgar i staff yr Asiantaeth, y Prif Weithredwr a'r Bwrdd am fod yn gefnogol ac yn benderfynol o roi buddiannau'r defnyddwyr yn gyntaf.



Y Fonesig Deirde Hutton

# Edrych ymlaen

gan Tim Smith, Prif Weithredwr

Mae bwyd yn bwysig. Mae bwyd o bwys mawr i bobl. Prin bod diwrnod yn mynd heibio heb ryw stori am fwyd yn y cyfryngau, boed priodweddau rhyw 'fwyd llawn lles' penodol i ymestyn hyd bywyd neu ddychryn ynghylch diogelwch.



I'r cyhoedd, mae'n gallu bod yn anodd pwysu a mesur yr holl wybodaeth wrthgyferbyniol am fwyd. A dyna ble mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn dod i mewn. Os ydych chi'n chwilio am y ffeithiau am fwyd, ni sy'n gosod safon – gan ddweud beth nad ydyn ni'n ei wybod, yn ogystal â beth yr ydyn ni'n ei wybod.

Wrth gwrs, nid dyna'r cyfan rydyn ni'n ei wneud. Rydyn ni'n cydweithio i wireddu blaenoriaethau allweddol ein Cynllun Strategol hyd at 2010 – diogelwch bwyd, bwyta er iechyd a dewis i ddefnyddwyr.

Ni fydd llawer o'n gwaith yn cyrraedd y penawdau. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi blas ar ryw faint o'n gwaith, ond mae'n amhosibl disgrifio popeth.

Yn y flwyddyn sy'n dod, bydd ein hymgyrch i leihau faint o halen sy'n cael ei fwyta yn parhau gyda chyfnod newydd o hysbysebu ar y teledu ac yn y wasg. Y tu ôl i'r llenni bydd fy nghydweithwyr yn dal i gydweithio â gweithgynhyrchwyr, manwerthwyr ac arlwywyr i leihau'r halen yn y bwyd rydyn ni'n ei fwyta, yn ogystal â braster dirlawn. Bydd yr Asiantaeth hefyd yn gwneud mwy o waith gydag arlwywyr ar fwydlenni ac ar labeli ar flaen pecynnau, er mwyn sicrhau bod gan bobl yr wybodaeth y mae arnyn nhw ei hangen, ar amrantiad, i wneud dewisiadau iachach.

O ran diogelwch bwyd, mae cynllun 'scores on the doors' cenedlaethol ar fin dod yn ddarn mawr o waith inni, gan roi'r wybodaeth y mae ar bobl

ei hangen am safonau hylendid busnes bwyd. A byddwn yn parhau i gydweithio â'r diwydiant dofednod i leihau lefelau bacteria campylobacter mewn ieir. Rydyn ni'n bwriadu cyflymu'n gwaith gyda'r awdurdodau lleol i'w helpu i wella'u heffeithiolrwydd.

Byddwn yn parhau i ddatblygu ein Cynllun Strategol newydd ar gyfer 2010 i 2015 ac yn parhau i newid strwythur a rheolaeth yr Asiantaeth i'n galluogi i fodloni heriau'r dyfodol. Byddwn yn gweithio mewn partneriaeth â'r Llywodraethau datganoledig i gyrraedd ein nodau cyffredin.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith, daliwch ati i ddarllen. Neu edrychwch ar [food.gov.uk](http://food.gov.uk) a'n gwefan sy'n rhoi cyngor i ddefnyddwyr sef [eatwell.gov.uk](http://eatwell.gov.uk) a chofiwch glicio ar 'Cymraeg'.

Tim Smith

# Yr ASB

## – pwy ydyn ni

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran annibynnol o'r Llywodraeth, sy'n gweithio 'hyd braich' oddi wrth y Llywodraeth. Rydyn ni'n cael ein llywodraethu gan Fwrdd, yn hytrach nag adrodd i weinidogion penodol, ac rydyn ni'n cael cyhoeddi'n cyngor.

Dyma'n prif waith ni:

- rhoi gwybodaeth i'r cyhoedd i'w helpu i wneud dewisiadau am fwyd
- cyngori'r Llywodraeth am ddiogelwch bwyd a bwyta'n iach
- cydweithio â busnesau 'o'r fferm i'r fforc' i'w helpu i gynhyrchu bwyd diogel



- cydweithio â'r awdurdodau lleol a chyrrff eraill sy'n gorfodi'r gyfraith ar fwyd i'w helpu i gymryd camau priodol i gadw'r cyhoedd yn ddiogel
- sicrhau bod bwyd yn cael ei brofi'n rheolaidd i wneud yn siŵr ei fod yn ddiogel i'w fwyta
- ariannu ymchwil ar amrywiaeth eang o faterion bwyd

Rydyn ni'n seilio'n penderfyniadau a'n cyngor ar yr wyddoniaeth a'r dystiolaeth orau sydd ar gael – gan sicrhau ein bod yn esbonio sut a pham rydyn ni'n cymryd pob penderfyniad.

Mae siopwyr bwyd yn 2009 yn wynebau llawer o benderfyniadau am beth i'w brynu a beth i beidio â'i brynu. Nod yr Asiantaeth yw rhoi'r ffeithiau angenrheidiol i bobl er mwyn iddyn nhw wneud dewisiadau mwy gwybodus.

Mae'r adroddiad hwn yn amlygu rhywfaint o'n gwaith o'r flwyddyn ddiwethaf ac yn edrych ymlaen hefyd at sut y byddwn yn parhau i wella diogelwch bwyd a sicrhau dewisiadau iachach i ddefnyddwyr.

Os hoffech gael gwybodaeth fanwl am sut mae'r ASB yn cyrraedd ei amcanion strategol a sut rydyn ni'n gwario'n cyllideb, mae honno ar gael yn *Adroddiad Blynyddol a Chyfrifon* yr ASB yn [food.gov.uk/aboutus/publications/busreps/annualreport/](http://food.gov.uk/aboutus/publications/busreps/annualreport/)

Rhagor o wybodaeth:  
[food.gov.uk/aboutus/](http://food.gov.uk/aboutus/)



# Cadw'ch bwyd yn ddiogel

Wrth fwyta, rydyn ni i gyd am fod yn hyderus bod y bwyd yn ddiogel. A dyna sydd wrth galon gwaith yr Asiantaeth.

## Wythnos Diogelwch Bwyd

Ym mis Mehefin bob blwyddyn, mae Wythnos Diogelwch Bwyd yn tanlinellu pa mor bwysig yw cadw at egwyddorion sylfaenol hylendid bwyd fel ffordd syml i atal gwenyn bwyd difrifol.

Amcangyfrifir bod 850,000 o achosion o wenwyn bwyd bob blwyddyn yn y DU a bydd rhyw 500 o bobl y flwyddyn yn marw o wenwyn bwyd.

Mae achosion o'r ddau brif fyg gwenwyn bwyd, sef salmonela a campylobacter, yn cynyddu'n aruthrol yn ystod misoedd yr haf ac fe allai'r bygiau ddod yn ddigon hawdd o'ch cegin neu'ch barbeciw chi'ch hun.

Dim ond un rhan yn unig o'n gwaith i leihau'r achosion hyn o salwch a gludir gan fwyd yn y cartref yw'r Wythnos Diogelwch Bwyd.

Ar gyfer Wythnos Diogelwch Bwyd 2008, bu'r ASB yn cydweithio â nifer o sefydliadau, gan gynnwys awdurdodau lleol, ysgolion, busnesau, y grŵp gwybodaeth ar-lein Netmums a'r grŵp ymgyrchu Focus on Food i hybu ymgyrch yr Asiantaeth, GwylïoGermau, ac i helpu i leihau gwenwyn bwyd.



Rhagor o wybodaeth: [eatwell.gov.uk/keepingfoodsafegermwatch](http://eatwell.gov.uk/keepingfoodsafegermwatch) a chofiwch glicio ar 'Cymraeg'.

I wneud yn siŵr bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta, rydyn ni'n gwneud y canlynol:

- cynghori'r cyhoedd am faterion diogelwch bwyd, gan gynnwys hylendid bwyd, diogelwch cemegol ac alergeddau bwyd
- cydweithio â'r diwydiant bwyd – gan gynnwys ffermydd, arlwywyr, gweithgynhyrchwyr a manwerthwyr – i'w helpu i gynhyrchu bwyd mwy diogel
- ariannu ymchwil ar amrywiaeth fawr o faterion diogelwch bwyd
- cydweithio â'r awdurdodau lleol i'w helpu i orfodi'r gyfraith ar fwyd

Mae'r adran hon yn amlygu rhywfaint yn unig o'r gwaith rydyn ni wedi'i wneud eleni i sicrhau bod eich bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

## Bwyd mwy diogel, busnes gwell

Mae bwyd mwy diogel, busnes gwell (SFBB) yn ffordd arloesol ac ymarferol o fynd ati i reoli diogelwch bwyd.

Mae'r Asiantaeth wedi'i ddatblygu i helpu busnesau bach i sefydlu gweithdrefnau i reoli diogelwch bwyd ac i gydymffurfio â'r rheoliadau ar hylendid bwyd.

Ym mis Chwefror 2008, lansiodd yr Asiantaeth DVD ryngweithiol bwyd mwy diogel, busnes gwell (SFBB) sy'n helpu busnesau arlwygo a busnesau manwerthu bach i ddefnyddio pecynnau SFBB ac sy'n cynnwys ffilmiau sy'n dangos negeseuon allweddol hylendid bwyd. Cafodd fersiwn ar-lein ei lansio ym mis Mehefin 2008. Gyda throsais ar gael mewn 16 o wahanol ieithoedd, mae'r ffilmiau'n ddull hyfforddi amhrisiadwy i fusnesau bwyd.

Mae bwyd mwy diogel, busnes gwell yn rhan o ystod o ddeunyddiau cyfarwyddyd sydd wedi'u cynhyrchu gan yr Asiantaeth ar gyfer arlwygyr a manwerthwyr. Yn yr Alban, mae deunyddiau'r Asiantaeth, CookSafe a RetailSafe, gan

gynnwys y feddalwedd e-ddysgu CookSafe, yn cael eu defnyddio'n helaeth.

### Bwyd mwy diogel, busnes gwell i gartrefi gofal

Yn sgil llwyddiant y pecynnau ar gyfer busnesau arlwygo a busnesau manwerthu bach, gwahanol ddulliau coginio a'r DVD ryngweithiol, ym mis Mai 2008 lansiodd yr Asiantaeth atodiad ar gyfer arlwygyr a staff sy'n gweithio mewn cartrefi gofal preswyl bach. Mae'r atodiad, y bwriedir iddo gael ei ddefnyddio gyda SFBB ar gyfer arlwygyr, yn ymdrin â materion diogelwch bwyd sy'n benodol i gartrefi gofal, megis bwyd sy'n dod i mewn fel anrheg i'r preswylwyr a cheginau bach ar wahân i'r brif gegin.

Rhagor o wybodaeth  
[food.gov.uk/sfbb](http://food.gov.uk/sfbb)

Rhagor o wybodaeth  
am yr Alban  
[food.gov.uk/cookretailsco](http://food.gov.uk/cookretailsco)

### Ar y gweill...

#### Bwyd mwy diogel, busnes gwell i warchodwyr plant

Yn haf 2009 bydd yr Asiantaeth yn lansio pecyn SFBB newydd sy'n targedu warchodwyr a gofalwyr plant cofrestredig ar fangroedd domestig (gofalu am y plentyn yng nghartref y gofalwr yn hytrach nag yng nghartref y plentyn).

O dan y gyfraith, mae'n ofynnol i warchodwyr plant sy'n darparu pryddau neu fyrbryddau, neu sy'n aildwymo bwyd a ddarperir gan riant neu ofalwr, gael system diogelwch bwyd mewn ysgrifen. Mae SFBB i warchodwyr plant wedi'i gynllunio i roi ffordd hawdd ac ymarferol iddyn nhw sefydlu system.

Rhagor o wybodaeth:  
[food.gov.uk/childminders](http://food.gov.uk/childminders)

## Scores on the doors

Mae cynlluniau 'scores on the doors' wedi'u bwriadu i roi gwybodaeth ichi am safonau hylendid busnesau bwyd. Mae'r sgôr yn adlewyrchu canfyddiadau'r awdurdod lleol y tro diwethaf i'r busnes gael ei archwilio.



Yn ogystal â'ch helpu i wneud dewisiadau gwybodus am ble i fwyta bwyd neu ei brynu, mae profiad yn awgrymu bod cynlluniau o'r fath hefyd yn hwb i fusnesau wella'u safonau.

Yn sgil ymgynghori â'r cyhoedd, mae'r Asiantaeth wrthi'n datblygu cynllun cenedlaethol chwe-haen yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, tra bydd yr Alban yn parhau â chynllun dwy-haen. Bydd y cynlluniau'n cynnwys bwytai, caffis, safleoedd tecawê, siopau brechdanau a manau eraill ar gyfer bwyta allan, yn ogystal ag archfarchnadoedd a siopau manwerthu eraill.

Bydd ymchwil ymhlith defnyddwyr yn helpu i benderfynu pa symbolau a disgrifiadau a ddylai gael eu defnyddio ar gyfer pob un o'r haenau, ac mae cynrychiolwyr defnyddwyr yn helpu i oruchwylio gwaith datblygu'r cynllun chwe-haen.

Rhagor o wybodaeth  
[food.gov.uk/scores](https://www.food.gov.uk/scores)

## Eich diogelu rhag digwyddiadau bwyd

Mae digwyddiad bwyd yn unrhyw beth sy'n digwydd wrth i fwyd gael ei gynhyrchu neu ei ddsbarthu ac sy'n golygu nad yw o bosibl yn ddiogel i'w fwyta.



Mae llawer o achosion posibl i ddigwyddiadau bwyd, gan gynnwys halogi drwy'r amgylchedd (tanau, arllwysiadu a gollyngiadau), halogi â chemegau naturiol (mycotocsinau, tocsinau algaid ac eraill), digwyddiadau meicrobiologol a digwyddiadau ar ffermydd.

Yn 2008 trafododd yr Asiantaeth 1,298 o ymchwiliadau i ddigwyddiadau bwyd, gan gynnwys digwyddiadau amlwg fel:

- diocsinau mewn porc – cemegau sy'n mynd i mewn i fwyd o'r amgylchedd yw diocsinau ac maen nhw'n gysylltiedig ag amrywiaeth o effeithiau ar iechyd pan fydd pobl yn agored i lefelau cymharol uchel ohonyn nhw am gyfnod hir
- melamin mewn llaeth – cemegyn diwydiannol yw melamin ac ni ddylai fod yn bresennol mewn bwyd

*Mae Adroddiad Blynyddol yr Asiantaeth ar Ddigwyddiadau yn 2008 yn rhoi manylion y digwyddiadau hyn a pha gamau a gymerwyd i ddiogelu defnyddwyr.*

Ym mis Ebrill 2008, cyhoeddodd yr ASB ganllawiau i fusnesau bwyd ar atal digwyddiadau bwyd ac ymateb iddyn nhw. Cafodd system ar-lein ei lansio hefyd i'w gwneud yn haws i'r awdurdodau lleol roi gwybod inni am ddigwyddiadau bwyd.

Rhagor o wybodaeth [food.gov.uk/foodindustry/incidents](http://food.gov.uk/foodindustry/incidents)

## Ymladd twyll bwyd

Twyll bwyd yw pan fydd rhywun yn mynd ati'n fwriadol i geisio camarwain defnyddwyr ynghylch bwyd er mwyn enillion ariannol.



Ym mis Ebrill 2009, lansiodd yr Asiantaeth Uned Cyngori Twyll Bwyd – y mae ei haelodau'n dod o amrywiaeth o gyrff gorfodi – i roi cyngor i unrhyw awdurdod lleol yn y Deyrnas Unedig (DU) sy'n ymwneud ag ymchwilio i dwyll bwyd.

Er bod yna lawer o fathau o dwyll bwyd, dau brif fath sydd:

- Gwerthu bwyd sy'n an-ffit ac a allai fod yn niweidiol, megis:
  - ailgylchu sgil-gynhyrchion anifeiliaid yn ôl i'r gadwyn fwyd
  - pacio a gwerthu cig eidion a chig dofednod o darddiad anhysbys
  - gwerthu nwyddau yn fwriadol sydd heibio'u dyddiad defnyddio erbyn

- Mae camddisgrifio bwyd yn fwriadol, er nad yw o angenrheidrwydd yn annioegel, yn twyllo defnyddwyr ynghylch natur y cynnyrch, megis:
  - rhoi dewisiadau rhatach yn lle'r cynhyrchion eu hunain, er enghraifft, eog wedi'i ffermio yn cael ei werthu fel eog gwyllt, a reis Basmati yn cael ei gymysgu â mathau rhatach
  - gwneud datganiadau ffug am darddiad cynhwysion, megis y lleoedd, y planhigion neu'r anifeiliaid y maen nhw'n dod ohonyh nhw

Er nad ydyn ni'n credu bod yna broblem arwyddocaol yn y DU, mae gan ddefnyddwyr ran hanfodol i'w chwarae wrth fynd i'r afael â thwyll bwyd drwy roi gwybod am unrhyw dwyll bwyd sy'n hysbys iddyn nhw neu unrhyw dwyll bwyd y maen nhw'n ei amau.

Rhagor o wybodaeth  
[food.gov.uk/foodfraud](http://food.gov.uk/foodfraud)

## Cadw cig yn ddiogel

Mae'r ASB yn gyfrifol, drwy gyfrwng y Gwasanaeth Hylendid Cig (MHS), am sicrhau bod gweithredwyr safleoedd cig yn cyflawni eu dyletswydd i gynhyrchu bwyd diogel.



Mae'r MHS hefyd yn diogelu iechyd a lles anifeiliaid wrth iddyn nhw gael eu cigyddu. Mae'r gwaith hwn yn cael ei wneud yn ôl y galw 24 awr y dydd, 365 dydd y flwyddyn a hynny mewn mwy na 400 o ladd-dai, safleoedd torri a mangreodd sy'n trin anifeiliaid hela.

Dros y 12 mis diwethaf, mae swyddogion yr MHS wedi archwilio mwy na 775 miliwn o adar, 15.6 miliwn o ddefaid, ŵyn a geifr, 7.9 miliwn o foch a mwy na 2 filiwn o wartheg cyn iddyn nhw fynd i'r gadwyn fwyd.

Mae'r MHS yn cydweithio â busnesau i'w helpu i gydmyffufio ond os byddan nhw'n methu â chyrraedd y safonau hylendid angenrheidiol, mae camau'n cael eu cymryd. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, dygodd yr MHS 156 o achosion gorfodi fffurfiol a 1,721 o achosion gorfodi anffurfiol gan gynnwys Hysbysiadau Camau Adfer i atal y cynhyrchu yn y tymor byr a Hysbysiadau Gwella Hylendid i sicrhau gwelliannau at y tymor hirach; mae'r tramgwyddau mwyaf difrifol yn cael eu herlyn yn y llysoedd.

Mae'r Asiantaeth hefyd yn gweithredu i atal cymeradwyaeth sefydliadau cig lle mae diffygion difrifol neu i dynnu eu cymeradwyaeth yn ôl.

Rhagor o wybodaeth [food.gov.uk/foodindustry/meat/mhservice](http://food.gov.uk/foodindustry/meat/mhservice)

### BSE

Yr Asiantaeth sy'n gyfrifol am gynghori'r Llywodraeth ynghylch a yw newidiadau yn y rheolau ar BSE yn dderbyniol ar sail y risg. Ym mis Rhagfyr 2008, cefnogodd yr Asiantaeth gynnydd, o 30 mis i 48 mis, yn yr oedran pryd y bydd gwartheg sydd i'w cigyddu i'w bwyta gan bobl yn cael eu profi ar gyfer BSE. Cafodd y penderfyniad ei gymryd drwy ddilyn cyngor gwyddonol arbenigol mai bach iawn yw'r risg ychwanegol i iechyd pobl drwy godi'r oedran ar gyfer profion, a sicrwydd y byddai gwaith arolygu BSE yn dal yn effeithiol ar ôl y newid.

Rhagor o wybodaeth [food.gov.uk/news/newsarchive/2008/dec/bse](http://food.gov.uk/news/newsarchive/2008/dec/bse)

## Cyngor ar alergeddau

Os ydych chi neu os yw rhywun yn eich teulu yn dioddef alergedd bwyd neu anoddefiad bwyd, byddwch yn hen gyfarwydd ag anawsterau prynu bwyd neu fwyta allan.



Mae'r Asiantaeth yn gwneud llawer o waith i sicrhau bod gan ddefnyddwyr gymaint o gyngor da â phosibl a bod gweithgynhyrchwyr a manwerthwyr bwyd yn rhoi gwybodaeth briodol am eu cynhyrchion i ddefnyddwyr.



Mae ein gwaith ni ar alergeddau bwyd eleni yn cynnwys:

- 'cardiau cogydd' – sef cardiau y gall pobl sydd ag alergedd neu anoddefiad eu defnyddio wrth fwyta allan i roi gwybod i staff bwyty am fwydydd y mae angen iddyn nhw eu hosgoi
- safle hyfforddi ar-lein – sef cwrs i swyddogion awdurdodau lleol a busnesau bwyd sy'n gorfodi'r gyfraith ar fwyd i wella'u hymwybyddiaeth o alergeddau bwyd

Rhagor o wybodaeth [eatwell.gov.uk/allergy](http://eatwell.gov.uk/allergy) a chofiwch glicio ar 'Cymraeg'.

### Rhybuddion alergedd

Weithiau, mae'n bosibl na fydd bwydydd yn ddiogel i bobl sydd ag alergeddau bwyd neu anoddefiadau bwyd penodol am fod yr wybodaeth am alergeddau ar y label yn eisiau neu'n anghywir. Pan fydd hyn yn digwydd mae'r bwyd yn aml yn cael ei dynnu'n ôl neu ei alw'n ôl. Mae'r Asiantaeth yn cyhoeddi rhybuddion alergedd ar-lein, drwy e-bost a thrwy negeseuon testun i rybuddio pobl sydd ag alergedd bwyd neu anoddefiad bwyd am y digwyddiadau hyn.

I gael y rhybuddion hyn yn rhad ac am ddim, ewch i: [food.gov.uk/safereating/allergyintol/alerts](http://food.gov.uk/safereating/allergyintol/alerts)

## Lliwiau bwyd

Mae gwaith ymchwil yn dangos y gall fod cysylltiad rhwng rhai lliwiau bwyd artiffisial a chynnydd mewn gorfywiogrwydd mewn rhai plant.



Mae'r lliwiau hyn yn cael eu defnyddio mewn amrywiaeth fawr o fwydydd sy'n tueddu i fod o liw llachar, gan gynnwys rhai diodydd ysgafn, losin, teisennau a hufen iâ.

Yn 2008, cytunodd y Llywodraeth â chynnig yr Asiantaeth y dylid cael gwaharddiad gwirfoddol ar chwe lliw. Drwy gydol y flwyddyn, mae mwy o siopau, gweithgynhyrchwyr, arlwywyr a bwytai wedi ychwanegu eu cynhyrchion nhw at y rhestr o gynhyrchion sy'n rhydd rhag y lliwiau.



Mae'r Asiantaeth yn rhoi cyhoeddusrwydd i'r amrediadau o gynhyrchion er mwyn i chi gael gwybod pa fwydydd sy'n rhydd rhag y lliwiau hyn, ac i annog mwy o fusnesau i gymryd rhan yn y gwaharddiad gwirfoddol.

Rhagor o wybodaeth  
[food.gov.uk/coloursadvice](http://food.gov.uk/coloursadvice)

# Bwyd iachach

– rhoi dewis ichi

Un o nodau allweddol yr Asiantaeth yw ei gwneud yn haws i bawb ddewis deiet iach.



Er mwyn gwneud dewisiadau iachach, mae arnon ni angen gwybodaeth am beth sydd mewn bwyd, y pethau y dylen ni geisio bwyta mwy neu lai ohonyn nhw, a'r ffyrdd gorau i baratoi prydau bwyd. Wrth geisio bwyta'n iachach, mae hefyd yn fuddiol os yw'r bwydydd yr ydyn ni'n eu prynu yn cynnwys llai o'r pethau y dylen ni geisio'u hosgoi, fel halen a braster dirlawn.

Rydyn ni'n gwneud amrywiaeth o waith i sicrhau bod dewisiadau bwyd iachach ar gael a bod gennych chi'r wybodaeth y mae arnoch ei hangen i wneud y dewisiadau a ddymunwch. Yn y flwyddyn ddiwethaf mae hyn wedi cynnwys:

- Drwy gydweithio â manwerthwyr, gweithgynhyrchwyr ac arlwywyr, mae datblygiadau arwyddocaol wedi'u sicrhau i leihau halen a braster dirlawn mewn bwyd, a gwella'r ystod o ddewisiadau iachach wrth fwyta allan.
- Bydd yr ymchwil ar labeli ar flaen pecynnau, a datblygu gwybodaeth am galoriau ar fwydlenni, yn darparu mwy o wybodaeth am y bwyd rydych chi'n ei brynu, a hynny mewn ffordd sy'n glir a hawdd ei deall.

Mae'r adran hon yn dweud mwy am ein gwaith i sicrhau bod gennych chi ddewisiadau iachach wrth brynu a bwyta bwyd.



## Braster dirlawn

Efallai eich bod wedi gweld hysbysebion yn y papurau newydd ar ddechrau 2009 yn dangos eich bod chi'n gallu lleihau faint o fraster dirlawn rydych chi'n ei fwyta dim ond drwy dorri'r braster oddi ar gig – mae'n syml.



Neu efallai eich bod wedi ymuno â'n cynllun i gael ein cynghorion testun 'satfat' dyddiol ar eich ffôn symudol. Roedd y rhain yn rhan o ymgyrch fawr a redodd yr Asiantaeth i hybu'r camau syml ac ymarferol a all gael eu cymryd i leihau faint o fraster dirlawn y mae pobl yn ei fwyta.

Ar gyfartaledd, mae oedolion y DU yn bwyta 20% yn fwy na'r lefelau uchaf sy'n cael eu hargymell, gan gynyddu eu risg o gael clefyd y galon, ond dywedodd defnyddwyr wrthon ni nad ydyn nhw'n siŵr yn aml sut i leihau faint o fraster dirlawn y maen nhw'n ei fwyta.

### Ar y gweill...

#### Taro'r cydbwysedd iawn o ran calorïau

Yn sgil ein llwyddiant wrth gydweithio â manwerthwyr a gweithgynhyrchwyr i leihau halen, a gwaith yr ymgyrch braster dirlawn, mae'r Asiantaeth yn cydweithio â'r diwydiant i leihau braster dirlawn a lefelau siwgr mewn bwydydd a lleihau maint dognau lle gall hynny helpu i leihau faint o fraster dirlawn sy'n cael ei fwyta, gan gyfrannu at y gwaith o fynd i'r afael â gordewdra.

Bydd i'r gwaith ddau gyfnod, y cyntaf yn edrych ar ddiodydd

ysgafn, bisgedi, teisennau a chrwst, a losin siocled. Wedyn byddwn yn canolbwyntio ar gynhyrchion llaeth, cynhyrchion cig a byrbrydau.

Ar ôl ymgyngori â'r cyhoedd, bydd argymhellion gwirfoddol yn cael eu cyflwyno i'r diwydiant i'w hannog i newid fformiwlâu bwydydd a diodydd ysgafn a hefyd i ystyried lleihau maint dognau. Bydd hyn i gyd yn helpu i leihau faint o fraster dirlawn sy'n cael ei fwyta ac i fynd i'r afael â gordewdra

Mewn ymateb, amlygodd yr ymgyrch y prif ffyrdd i leihau faint o fraster dirlawn sy'n cael ei fwyta – er enghraifft, torri'r braster oddi ar gig, newid i gynhyrchion llaeth sydd â llai o fraster, a chymharu labeli a dewis yr opsiwn sydd isaf mewn braster dirlawn.

Roedd yr ymgyrch, a oedd yn un o'r nifer fawr o ffyrdd sydd gennyn ni i helpu pobl i fwyta'n iachach, hefyd yn cynnwys hysbysebion teledu yn amlygu peryglon bwyta gormod o fraster dirlawn.

Rhagor o wybodaeth [eatwell.gov.uk/satfat](http://eatwell.gov.uk/satfat) a chofiwch glicio ar 'Cymraeg'.

## Dewisiadau iachach wrth fwyta allan



Mae'r Asiantaeth yn credu y dylech chi allu gwneud dewisiadau iachach wrth fwyta allan yn ogystal ag wrth fwyta gartref – i sicrhau bod y dewisiadau hynny'n cael eu rhoi ichi, rydyn ni'n cydweithio â bwytaï a chwmnïau arlwyo'r stryd fawr er mwyn iddyn nhw roi mwy o ddewis a mwy o wybodaeth ichi.

O ganlyniad, yn ystod y flwyddyn ddiwethaf cafodd ymrwymïadau ar fwyta'n iach eu gwneud gan gwmnïau bwyd mawr drwy'r DU gyfan gan gynnwys arlwywyr manau gwaith, bwytaï i'r teulu, bwytaï gwasanaeth

## Mewn arolwg ym mis Mehefin 2008, dywedodd mwy na phedwar o bob pump o bobl y dylai bwytaï, tafarndai a chaffis wneud yn glir beth sydd yn y bwyd y maen nhw'n ei weini.

cyflym, bwytaï mewn tafarndai a chadwynau o siopau coffi a siopau brechdanau.

Mae hyn yn golygu bod dewisiadau iachach ar gael yn ehangach ichi erbyn hyn pan fyddwch yn bwyta allan, p'un a fyddwch chi mewn ffreutur staff, yn cael brechdan neu fyrbryd wrth fynd, neu'n eistedd i gael pryd o fwyd mewn tŷ bwyta.

Mae ymrwymïadau'r bwytaï a'r arlwywyr yn cynnwys:

- lleihau halen a braster dirlawn yn y cynhyrchion sy'n gwerthu orau
- cynyddu nifer y dewisiadau iachach
- gwneud bwydlenni plant yn iachach
- disodli sawsiau, dresinau ac olewau ffrio â dewisiadau â llai o fraster
- rhoi mwy o wybodaeth maeth i'r cwsmeriaid

Mae ein gwaith yn arwain at newidiadau cadarnhaol hefyd mewn mwy nag 1.6 miliwn o brydau sy'n cael eu gweini yn y gweithle bob dydd, gan gynnwys cyflwyno bwydlenni sy'n fwy cytbwys o safbwynt maeth, ryseitiau iachach, labeli 'dewis iach' a hyrwyddïadau bwyta'n iach, fel cynlluniau teyrngarwch i annog gweithwyr i brynu ffrwythau.

Hefyd, mae llawer o enwau poblogaidd y stryd fawr yn dechrau rhoi gwybodaeth am galoriau ar eu bwydlenni am y tro cyntaf, gan sicrhau ei bod yn glir a hawdd ei gweld yn y fan lle mae'r cwsmeriaid yn dewis eu bwyd.

Rhagor o wybodaeth [food.gov.uk/healthcommitments](http://food.gov.uk/healthcommitments)

## Gostwng lefelau halen

Mae'n anos lleihau cynhwysion penodol os ydyn nhw wedi'u 'cuddio' mewn cynifer o'r bwydydd rydych chi'n eu prynu. Efallai nad ydych yn ychwanegu llawer o halen at eich bwyd, ond mae 75% o'r halen rydyn ni'n ei fwyta yn y bwyd y byddwn ni'n ei brynu.



Gall bwyta gormod o halen godi'ch pwysedd gwaed, sy'n gallu treblu'r risg o ddioddef clefyd y galon neu strôc, ac felly mae'r Asiantaeth wedi ymrwymo i leihau faint y mae pobl yn ei fwyta ar gyfartaledd i 6g y dydd erbyn 2010. Gallai hynny atal mwy nag 20,000 o farwolaethau cynamserol y flwyddyn.



Yn ogystal â dangos sut y gallwch chi fwyta llai o halen, mae'r Asiantaeth hefyd yn gosod targedau gwirfoddol er mwyn i fanwerthwyr a gweithgynhyrchwyr leihau lefelau halen yn y bwydydd sy'n gwneud y cyfraniad mwyaf at halen yn ein deiet. Mae'r rhain yn cynnwys bara, cynhyrchion cig, grawnfwydydd a bwydydd hwylus fel pizza, prydau parod a byrbrydau sawrus. Mae llawer o fanwerthwyr a gweithgynhyrchwyr eisoes wedi lleihau'r lefelau halen yn eu

cynhyrchion ac mae eraill wedi addo gwneud hynny.

Mae'r ffigurau diweddaraf ar faint o halen sy'n cael ei fwyta yn tanlinellu effaith gadarnhaol gwaith yr Asiantaeth – wrth i'r lefelau halen gael eu gostwng mewn bwydydd, mae cyfartaledd yr halen sy'n cael ei fwyta bob dydd yn y DU wedi gostwng o 9.5g i 8.6g. Mae'r gostyngiadau hyn yn arbed bywydau yn barod.

Rhagor o wybodaeth  
[food.gov.uk/healthiereating/salt](http://food.gov.uk/healthiereating/salt)

## Labeli ar flaen pecynnau

Does gan lawer o bobl ddim oriau i'w treulio yn yr archfarchnad yn astudio pob label bwyd. Felly, sut mae dweud pa mor iach yw'r bwyd a dal i gyrraedd y man talu mewn da bryd?



Yr ateb yw cael gwybodaeth ar flaen pecynnau sy'n dweud popeth y mae angen ei wybod ar amrantiad.

Rydyn ni'n annog archfarchnadoedd a gweithgynhyrchwyr i ddefnyddio labeli clir sy'n eich helpu i ddewis dewisiadau iachach. Un ffordd o wneud hynny yw defnyddio lliwiau goleuadau traffig ar labeli i ddangos ai lefel uchel, canolig neu isel sydd yn y bwydydd o fraster, braster dirlawn, siwgrau a halen.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, cafodd labeli goleuadau traffig eu mabwysiadu gan ragor o fanwerthwyr a gweithgynhyrchwyr, gan gynnwys bwyd yn amrywio o rawnfwydydd brechwast i deisennau. Erbyn hyn mae mwy na 40 o fanwerthwyr a chynhyrchwyr yn cefnogi defnyddio labeli ac arnyn nhw oleuadau traffig.

Rhagor o wybodaeth [eatwell.gov.uk/trafficlights](http://eatwell.gov.uk/trafficlights) a chofiwch glicio ar 'Cymraeg'.

### Ar y gweill...

#### Labeli cliriach

Rydyn ni wrthi'n datblygu'n gwaith ar labeli drwy fwrw ymlaen â chanfyddiadau astudiaeth annibynnol gadarn sydd wedi dangos y byddai o les i siopwyr pe bai un dull labelu'n cael ei fabwysiadu ar gyfer labeli ar flaen pecynnau. Dangosodd yr astudiaeth hefyd fod y label mwyaf defnyddiol i'r defnyddwyr yn cyfuno'r geiriau 'uchel', 'canolig' ac 'isel' i ddangos lefel y maetholion, lliwiau goleuadau traffig i ddarlunio hyn a pha ganran o'r Canllaw Maint Dyddiol sydd yno.

Rhagor o wybodaeth [food.gov.uk/news/newsarchive/2009/may/fsaresponse](http://food.gov.uk/news/newsarchive/2009/may/fsaresponse)

# Hysbysebu i blant

Mae'r ASB yn gofidio ers blynyddoedd lawer am effaith diffyg cydbwysedd mewn hysbysebion bwyd ar ddeiet plant.



Mae'n model 'proffilio maetholion' yn helpu i benderfynu pa fwydydd a all gael eu hysbysebu yn ystod oriau'r plant ar y teledu ac mae wedi helpu i leihau nifer yr hysbysebion am fwydydd llai iach sy'n cael eu gweld gan blant.

Ym mis Mawrth 2009, argymhellodd ein Bwrdd y dylid cadw'r 'cap protein', sy'n atal bwydydd sy'n cynnwys lefelau uchel o fraster, halen neu siwgr rhag cael eu dosbarthu fel rhai 'iachach' dim ond oherwydd y protein ynddyn nhw. Byddai dileu'r cap protein wedi caniatáu i nifer cyfyngedig o gynhyrchion ychwanegol, sef grawnfwydydd brecwast a rhai mathau o greision yn bennaf, gael eu hysbysebu ar deledu i blant.

Rhagor o wybodaeth [food.gov.uk/healthiereating/advertisingtochildren/nutlab](http://food.gov.uk/healthiereating/advertisingtochildren/nutlab)



## Ryseitiau ar-lein

Does dim prinder ryseitiau ar-lein, ond faint sy'n cynnwys gwybodaeth am faeth ochr-yn-ochr â'r rhestr o gynhwysion a chyfarwyddiadau?

Ym mis Ionawr 2009, aethon ni ati i gasglu ryseitiau o brosiectau coginio a oedd wedi'u comisiynu gan yr Asiantaeth mewn un adran sy'n cynnwys bron 200 o ryseitiau. Mae pob rysâit yn cynnwys gwybodaeth am faeth, alergeddau a hylendid bwyd.

Rhagor o wybodaeth [eatwell.gov.uk/healthydiet/recipes](http://eatwell.gov.uk/healthydiet/recipes) a chofiwch glicio ar 'Cymraeg'.

# Gweithio gyda chi

Mae'r Asiantaeth yn aml yn mynd allan at y defnyddwyr, gan fynd â'n negeseuon yn uniongyrchol at grwpiau, ysgolion a digwyddiadau lleol.

Er enghraifft, roedd Recipe for Success ASB yr Alban (FSAS) yn golygu mynd ar y ffordd gyda'r cogydd enwog Phil Vickery i ddangos pa mor hawdd yw coginio prydau blasus a maethlon, yn ogystal â sut i drafod bwyd mewn modd diogel a hylan. Mae FSAS hefyd yn mynd i ddigwyddiadau fel Sioe Frenhinol Ucheldiroedd yr Alban i hybu negeseuon allweddol yr Asiantaeth drwy gyfrwng gweithgareddau, gan gynnwys gemau rhyngweithiol ac arddangosfeydd coginio.

Mae Bws Coginio lachach Llywodraeth yr Alban yn cael 25% o'i arian oddi wrth FSAS, ac mae'n teithio i ysgolion a chymunedau ledled yr Alban i ddysgu defnyddwyr sut i goginio prydau maethlon syml o'r dechrau'n deg. Mae FSAS hefyd wedi bod yn cynnal digwyddiadau mewn partneriaeth â sefydliadau gofal allweddol er mwyn casglu barn pobl hŷn.

Nod trelar adnoddau addysgol ASB Cymru yw codi ymwybyddiaeth o faterion

diogelwch bwyd a materion bwyta'n iach, gan ganolbwyntio'n benodol ar blant ysgol. Mae'r Asiantaeth yn gweithio mewn partneriaeth ag ysgolion, awdurdodau lleol a sefydliadau eraill ar gyfer y digwyddiadau hyn ac mae'n mynd hefyd i sioeau amaethyddol a digwyddiadau cyhoeddus eraill.

Bu ASB Gogledd Iwerddon (FSANI) yn cydweithio â Phrifysgol y Frenhines, Belfast a Phrifysgol Ulster i ddysgu beth yw agweddau myfyrwyr at fwyd, gan arwain at Fresher Food: A student survival guide to food. Mae'r canllaw hwn wedi'i fabwysiadu hefyd ar gyfer disgyblion chweched dosbarth a chaiff ei ddefnyddio fel adnodd addysgu yn ysgolion Gogledd Iwerddon.

Lansiodd FSANI The Good Life Magazine yn 2009 i roi gwybodaeth a chyngor am faeth i'r rhai dros 60 oed. Mae'r cylchgrawn hefyd yn trin a thrafod meysydd cyffredinol eraill sydd o ddiddordeb i'r grŵp oedran hwn gan gynnwys

posau a ryseitiau. Mae dwy gêm fingo wedi'u cyflwyno hefyd - Bingo Bwyta'n Iach, sydd wedi'i seilio ar blât bwyta'n iach yr Asiantaeth, a Churo Byg Bingo, a gynhyrchwyd ar gyfer Wythnos Diogelwch Bwyd ar y cyd â'r Bwrdd Hyrwyddo Diogelwch Bwyd a Gwasanaeth Iechyd yr Amgylchedd yng Ngogledd Iwerddon.

## Mentrau bwyd lleol yng Nghymru

Bob blwyddyn ers 2003, mae ASB Cymru yn rhedeg Gwobrau Afal am Fentrau Bwyd Lleol. Mae'r gwobrau'n agored i bob unigolyn neu sefydliad y mae eu gwaith yn anelu at wella deiet eu cymuned leol yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys gweithwyr cymunedol a gwirfoddol, y rhai ym myd addysg, arlwywyr, siopau a chynhyrchwyr bwyd.

Rhagor o wybodaeth:  
[food.gov.uk/wales/nutwales/afal/afal2009](http://food.gov.uk/wales/nutwales/afal/afal2009)

## Fforymau dinasyddion

Mae'n fforymau i ddinasyddion yn ein helpu i ymgysylltu'n fwy effeithiol â defnyddwyr unigol a pharhau â sgwrs gyda'r cyhoedd am y polisi bwyd.



Mae 10 o fforymau ledled y DU, ac mae'r aelodau'n adlewyrchu eu hardal benodol. Drwy'r fforymau, rydyn ni'n anelu at wneud y canlynol:

- deall prif bryderon defnyddwyr
- meithrin dealltwriaeth ddyfnach o'r pryderon penodol sydd gan ddefnyddwyr o ran bwyd
- profi polisiau'r ASB a sicrhau bod barn defnyddwyr yn cael ei chymryd i ystyriaeth ym mhob cyfnod o'r broses o wneud polisiau



Rhagor o wybodaeth [food.gov.uk/aboutus/how\\_we\\_work/acce](https://www.food.gov.uk/aboutus/how_we_work/acce)

### Dewch i'n cyfarfodydd pwyllgor

Mae gan yr Asiantaeth sawl pwyllgor a gweithgor annibynnol, gan gynnwys amryw o bwyllgorau cynghori gwyddonol arbenigol (SACs), a phwyllgorau cynghori ar fwyd yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon (FACs). Mae'r cyfarfodydd yn agored ac yn gyfle gwych i ddefnyddwyr ddod i ofyn cwestiynau am waith yr Asiantaeth.

Mae'r pwyllgorau'n rhoi cyngor i'r ASB ac yn helpu i sicrhau bod cyngor yr Asiantaeth i ddefnyddwyr bob amser yn cael ei seilio ar y dystiolaeth orau a mwyaf diweddar. Mae'r FACs yn cynghori'r Asiantaeth yn benodol am faterion ynglŷn â'u rhanbarth penodol.

Rhagor o wybodaeth: [food.gov.uk/aboutus/committees](https://www.food.gov.uk/aboutus/committees)

# Gwyddoniaeth

Ydych chi wedi meddwl erioed beth sydd a wnelo gwyddoniaeth â choginio bob dydd a bwyta? Gwyddoniaeth sydd wrth galon gwaith yr Asiantaeth a'r cyngor y byddwn yn ei roi i ddefnyddwyr, o baratoi bwyd yn ddiogel i ddeiet iach i'r arddegwyr, o lefelau halen diogel i reoli alergedd bwyd.

## Ar y gweill...

### Gofyn eich barn chi

Bydd yr Asiantaeth yn cynnal digwyddiadau yn 2009 a 2010 i gael eich barn chi am nifer o faterion bwyd. Ym mis Mehefin 2009 daeth mwy na 60 o ddefnyddwyr at ei gilydd gyda chynrychiolwyr o'r Asiantaeth ym Manceinion i rannu eu sylwadau am faterion fel halen, braster dirlawn a chyngor am faeth wrth fwyta allan. Cawson nhw gyfle hefyd i gyflwyno sylwadau ar y cynllun strategol y mae'r Asiantaeth wrthi'n ei ddatblygu.

Rydyn ni'n cyflawni ac yn comisiynu ymchwil ar arolygon gwyddonol helaeth i sicrhau bod ein cyngor yn cael ei seilio ar y wyddoniaeth orau a diweddaraf. Mae hyn yn golygu y gallai'n cyngor ni newid yng ngoleuni gwaith ymchwil newydd.

Er enghraifft, ym mis Tachwedd 2008 cyhoeddodd yr Asiantaeth gyngor newydd i fenywod beichiog ynghylch yr uchafswm caffein y dylen nhw ei gymryd, gan argymhell uchafswm dyddiol o 200mg – sef rhyw ddau fygaid o goffi y dydd – er mwyn lleihau gymaint â phosibl ar y risg i'w baban. 300mg oedd ein cyngor blaenorol, ond dangosodd ymchwil newydd fod yr isafswm is yn fwy priodol.

Fe argymhellon ni hefyd, yn sgil adolygiad o'r dystiolaeth wyddonol, y dylai'r Llywodraeth newid ei chyngor ar y risg y gallai plant ddatblygu alergedd i bysgnau. Cyn hynny, pan fyddai hanes alergedd yn y teulu roedd yna bryderon y gallai plant ddatblygu alergedd i bysgnau am fod eu mam wedi bwyta pysgnau

pan oedd yn feichiog neu wrth fwydo'r baban ar y fron. Er hynny, welodd adolygiad newydd o'r holl wyddoniaeth ddim tystiolaeth gytbwys glir y gallai naill ai bwyta neu osgoi pysgnau yn ystod bechiogwydd, wrth fwydo babanod ar y fron neu yn ystod blynyddoedd cynnar y plentyn amddiffyn plant rhag datblygu alergedd iddyn nhw.

## Rhoi ein neges ar led

I helpu i ledaenu'n negeseuon gwyddoniaeth ymhellach, cymerodd yr Asiantaeth ran yn un o ddigwyddiadau gwyddoniaeth mwyaf Ewrop, sef Gŵyl Wyddoniaeth y BA, a oedd yn cynnwys chwe diwrnod o ddigwyddiadau, anerchiadau, dadleuon a gweithgareddau ymarferol. Cymerodd staff yr Asiantaeth ran mewn paneli arbenigol a chyflwynodd ein Prif Wyddonydd, Andrew Wadge, weddarlliediad byw gan chwalu rhai o'r mythau ynglŷn â dychryniadau bwyd ac esbonio'r wyddoniaeth y tu ôl i'r penawdau mewn storïau am fwyd.

## Cymerwch ran yn y trafodaethau

Mae'r Asiantaeth yn eich croesawu i gymryd rhan yn ein trafodaethau parhaus ynghylch bwyd a gwyddoniaeth. Un ffordd ichi gymryd rhan yw drwy gyfrwng blog y Prif Wyddonydd. Mae'n ysgrifennu'n rheolaidd ar bynciau bwyd y dydd, yn esbonio'r materion y tu ôl i'r penawdau, ac yn siarad am ei waith ef a gwyddonwyr yr Asiantaeth. Mae croeso ichi edrych ar y blog a chynnig sylwadau am ei farn neu ymuno â'r trafodaethau amrywiol gydag ymwelwyr eraill.

Rhagor o wybodaeth:  
[food.gov.uk/scienceblog](http://food.gov.uk/scienceblog)



## Edrychwch ar yr ASB

Gallwch edrych ar hysbysebion o'n hymgyrchoedd yn ogystal â'n fideos eraill am fwyd diogel ac iach ar ein sianel youtube.

Rhagor o wybodaeth:  
[youtube/foodstandardsagency](https://www.youtube.com/foodstandardsagency)

Gallwch edrych hefyd ar weddarllodiadau byw o gyfarfodydd Bwrdd yr ASB – neu wrando arny'n nhw ar y ffôn neu eu gweld ar-lein yn nes ymlaen. Mae'r Bwrdd yn cynnal cyfarfodydd agored yn rheolaidd – bob mis fel arfer

– sy'n rhoi cyfle i'r cyhoedd weld sut mae'r Bwrdd yn mynd ati i drafod polisiau'r Asiantaeth ac adolygu ei gwaith.

Gall aelodau o'r cyhoedd sydd â diddordeb gofrestru a dod draw i ofyn cwestiynau a gwrandao ar drafodaethau'r Bwrdd.

Rhagor o wybodaeth:  
[food.gov.uk/aboutus/ourboard/boardmeetings](http://food.gov.uk/aboutus/ourboard/boardmeetings)

## Gweithio gydag ysgolion

Mae plant wrth eu bodd gyda bwyd ac rydyn ni am iddyn nhw ddysgu sut i ddewis, coginio a bwyta bwydydd diogel ac iach.



Dyna pam rydyn ni'n datblygu ac yn cefnogi cynlluniau ledled y DU i'w helpu i godi'r wybodaeth am fwyd a'r sgiliau bwyd sy'n briodol i'w hoed, yn unol â'r amlinelliad yn fframwaith cymwyseddau bwyd yr Asiantaeth.

Mae'r cynlluniau rydyn ni wedi'u rhedeg gydag ysgolion yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn cynnwys:

- **Something to Chew On** – rhaglen 10-wythnos a gynhaliwyd gyda Sefydliad Manchester United, lle cafodd plant saith ac wyth oed eu cymell i ddysgu am gymwyseddau bwyd yr Asiantaeth drwy gymysgedd o weithgareddau yn yr ystafell ddosbarth a gweithgareddau corfforol. Daeth eu rhieni nhw hefyd i weithdai i'w helpu i ddysgu sut i barhau â'r gwaith da gartref.

- **What's Cooking? Kick & Cook** – Dyma gynllun sy'n cael ei redeg mewn partneriaeth â Sefydliad Tottenham Hotspur, ac mae'n annog pobl ifanc 11 i 14 oed i ddysgu am fwyta'n iach a diogelwch bwyd drwy waith coginio ymarferol yn stadiwm y clwb.

- **Hylendid, Bwyta'n Iach a Gweithgarwch mewn Ysgolion Cynradd** – Ymunodd Asiantaeth Safonau Bwyd yr Alban ag Undeb Rygbi'r Alban a Chymdeithas Pêl-droed yr Alban ar gyfer rhaglen sy'n anelu at gyrraedd 10,000 o blant mewn 350 o ysgolion bob blwyddyn dros y tair blynedd nesaf.

- **Dulliau addysgu i'r ysgolion** – lansiodd yr Asiantaeth ddau ddull rhyngweithiol sy'n helpu i gyflwyno'r fframwaith cymwyseddau bwyd er mwyn i athrawon eu defnyddio gyda'u disgyblion. DVD yw 'bwydrwyd' ac mae'n helpu plant 9 i 11 oed ddysgu am labeli bwyd a'u defnyddio i wneud dewisiadau iachach, ac mae 'Dewis Di' yn CD i helpu plant 11 i 12 oed ystyried eu dewisiadau bwyd drwy gydol y diwrnod yn yr ysgol a'u cysylltu ag agweddau ar y fframwaith cymwyseddau.
- **Hyfforddiant elfennol mewn hylendid bwyd** – rhoddodd yr Asiantaeth yn yr Alban gymorth ariannol i fwy na 200 o ysgolion uwchradd i ddarparu hyfforddiant elfennol ardystiedig mewn hylendid bwyd i fwy na 12,400 o ddisgyblion. Dyma ran o fenter tair blynedd a ddechreuodd yn 2007.

Mae'r Asiantaeth hefyd yn annog pobl ifanc i roi eu barn ar bolisi bwyd drwy'r Rhwydwaith o Gynghorau Ysgol y mae wedi'i ddatblygu. Mae cynghorau ysgol o 10 o ysgolion cynradd ac uwchradd yn cyfrannu'n rheolaidd at waith gwneud polisi yr Asiantaeth – er enghraifft, rhoeson nhw gyngor defnyddiol am ymagwedd a golwg y CD 'Dewis Di'.

Rhagor o wybodaeth  
[food.gov.uk/healthiereating/nutritionschools](http://food.gov.uk/healthiereating/nutritionschools)



## Cael y newyddion diweddaraf

I gael rhagor o wybodaeth am fwyd, trowch at wefannau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

[food.gov.uk](http://food.gov.uk)

[eatwell.gov.uk](http://eatwell.gov.uk) – Cliciwch ar 'Cymraeg'



### Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Gorffennaf 2009

Dyluniwyd gan The Team  
Argraffwyd gan SLS Print Ltd  
Hawlfraint y Goron 2009

Argraffwyd yn Lloegr ar bapur sy'n cynnwys isafswm o 75% o ffeibr wedi'i ailgylchu  
FSA/1434/0709

 ailgylchwch

Ar ôl gorffen gyda'r llyfryn hwn  
a fydddechystal â'i ailgylchu