

Pennod 8: Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig

Cyflwyniad

Gweledigaeth yr ASB fel y'i hamlinellir yn [strategaeth 2022-2027](#) yw system fwyd lle mae 'bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy'. Mae hyn yn rhoi ystyriaeth i iechyd a chynaliadwyedd deietegol fel blaenoriaethau cynyddol ar gyfer Llywodraeth Cymru, Llywodraeth y DU, Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon, a defnyddwyr.

Mae gan [Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig \(Defra\)](#) gylch gwaith eang ac mae'n chwarae rhan fawr wrth gynyddu cynaliadwyedd, cynhyrchiant a gwytnwch y sectorau amaethyddiaeth, pysgota, bwyd a diod, gwella bioddiogelwch ar y ffin, a chodi safonau lles anifeiliaid. Yn ogystal, mae Defra yn goruchwyllo'r [gwaith o reoleiddio technolegau genetig](#) fel organebau a addaswyd yn enetig (GMO) ac organebau sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE).

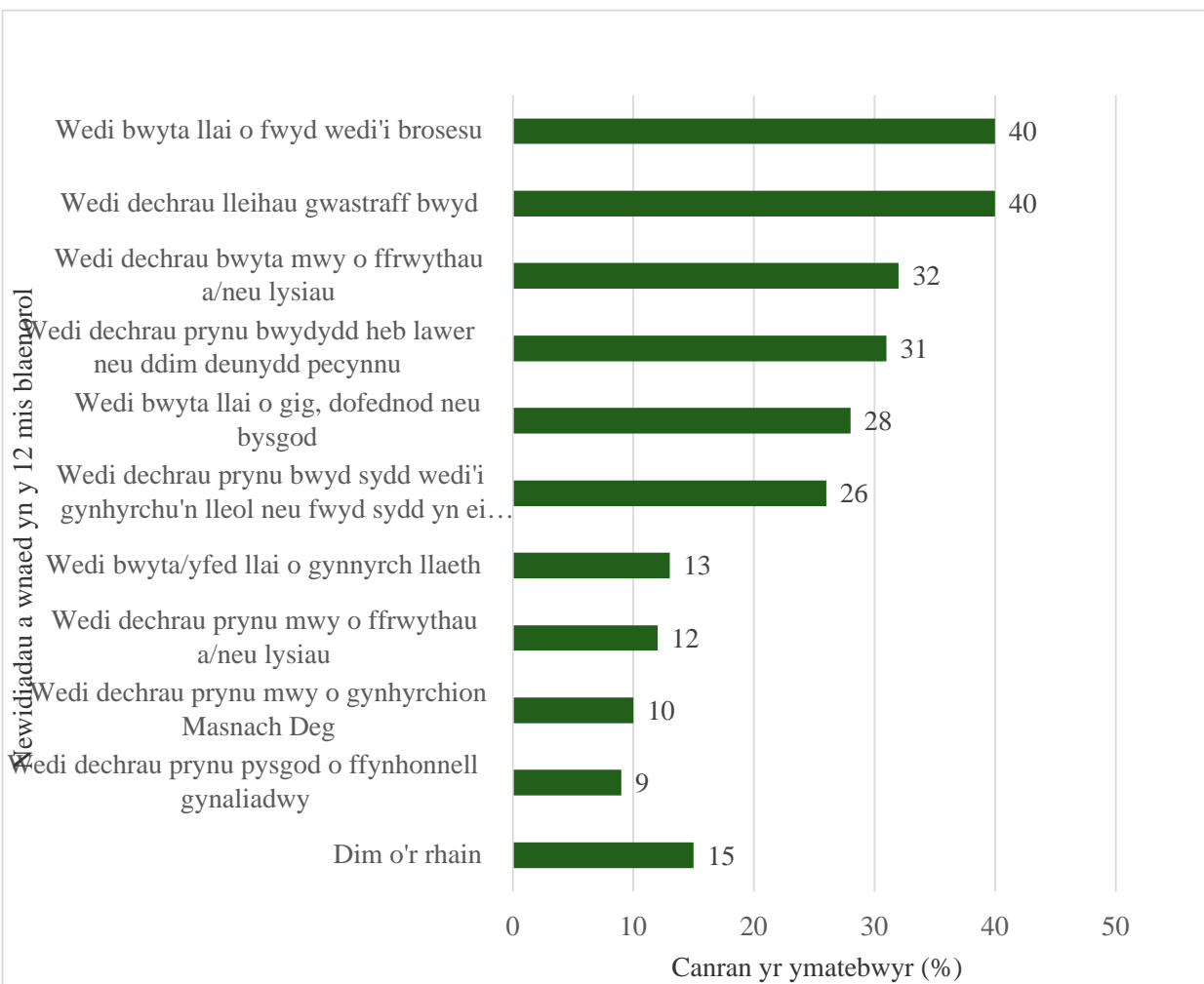
Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiad ymatebwyr mewn perthynas â bwydydd cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig. Cyd-ariannodd Defra gwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud ag effaith amgylcheddol a chynaliadwyedd bwyd.

Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd

Ffigur 25: Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



| Newidiadau a wnaed yn y 12 mis blaenorol | Canran yr ymatebwyr |
|---|---------------------|
| Wedi rhoi'r gorau i fwyta cig, dofednod neu bysgod yn llwyr | 2 |
| Wedi dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb ddefnyddio llawer dd?r a/neu wedi achosi'r graddau lleiaf posib o ddatgoedwigo | 4 |
| Wedi dechrau prynu bwydydd sy'n cael eu tyfu'n organig | 8 |
| Wedi dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid ? safonau lles uchel | 9 |
| Dim un o'r rhain | 15 |
| Wedi dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy | 9 |
| Wedi dechrau prynu mwy o gynhyrchion Masnach Deg | 10 |

| Newidiadau a wnaed yn y 12 mis blaenorol | Canran yr ymatebwyr |
|---|---------------------|
| Wedi dechrau tyfu llysiâu a/neu ffrwythau | 12 |
| Wedi bwyta/yfed llai o gynnyrch llaeth | 13 |
| Wedi dechrau prynu bwyd sydd wedi'i gynhyrchu'n lleol neu fwyd sydd yn ei dymor | 26 |
| Wedi bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod | 28 |
| Wedi dechrau prynu bwydydd heb lawer neu ddim deunydd pecynnu | 31 |
| Wedi dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau | 32 |
| Wedi dechrau lleihau gwastraff bwyd | 40 |
| Wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu | 40 |

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

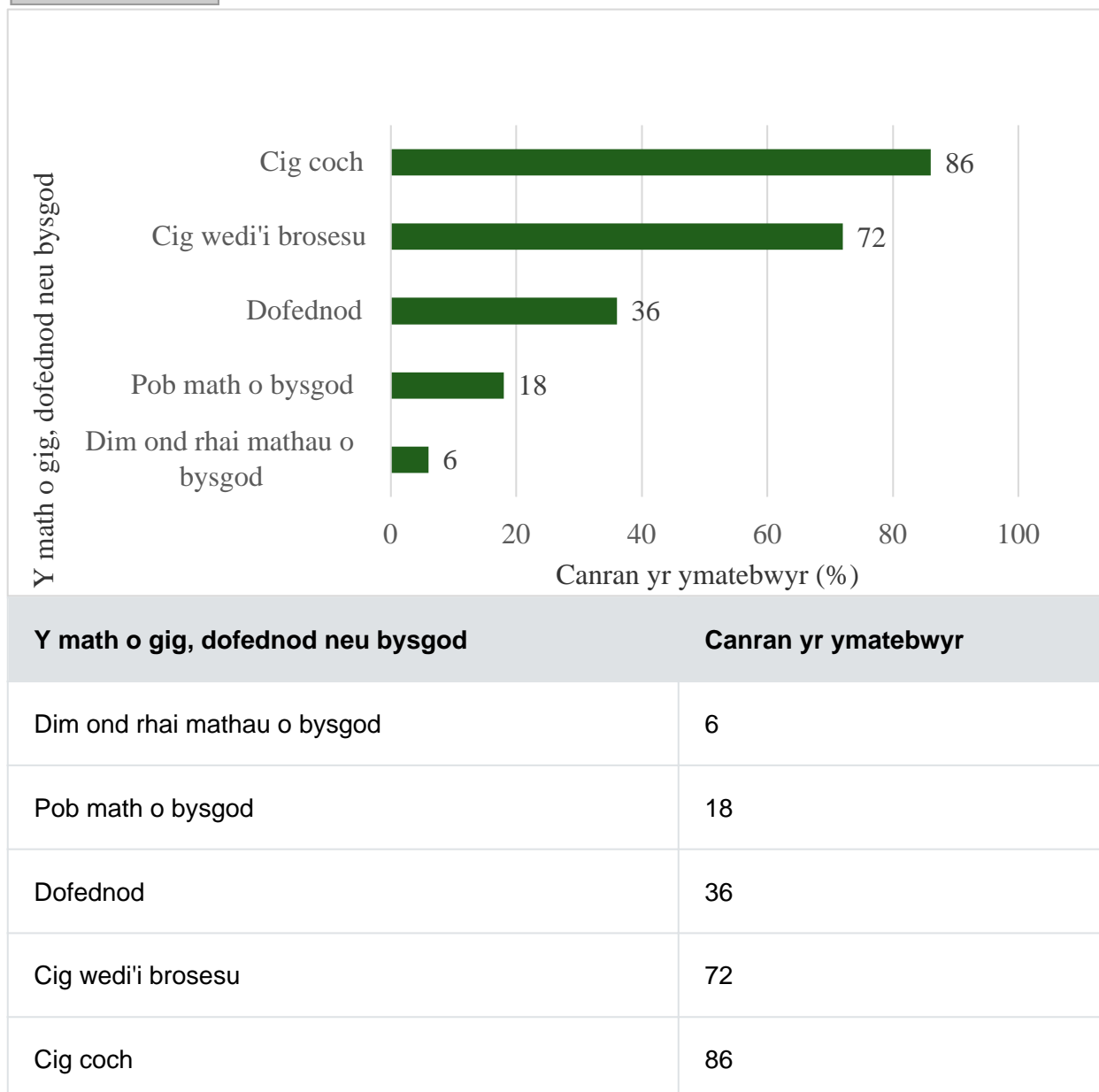
Gofynnwyd i'r ymatebwyr, pa newidiadau, o restr o opsiynau, a wnaed ganddynt yn ystod y 12 mis blaenorol, os o gwbl. Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (40%) a dechrau lleihau gwastraff bwyd (40%). Dywedodd bron i draean yr ymatebwyr eu bod wedi dechrau bwyta mwy o ffrwythau a llysiâu (32%), wedi dechrau prynu bwyd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl (31%) a/neu wedi bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod (28%) yn ystod y 12 mis blaenorol. Dywedodd tua chwarter (26%) yr ymatebwyr eu bod wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol neu fwyd yn ei dymor. Fodd bynnag, dywedodd 15% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd yn ystod y 12 mis blaenorol (Ffigur 25) [\(footnote 1\)](#).

Cig, dofednod a physgod: newidiadau mewn arferion bwyta

Ffigur 26: Mathau o gig, dofednod neu bysgod yr oedd ymatebwyr wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis blaenorol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

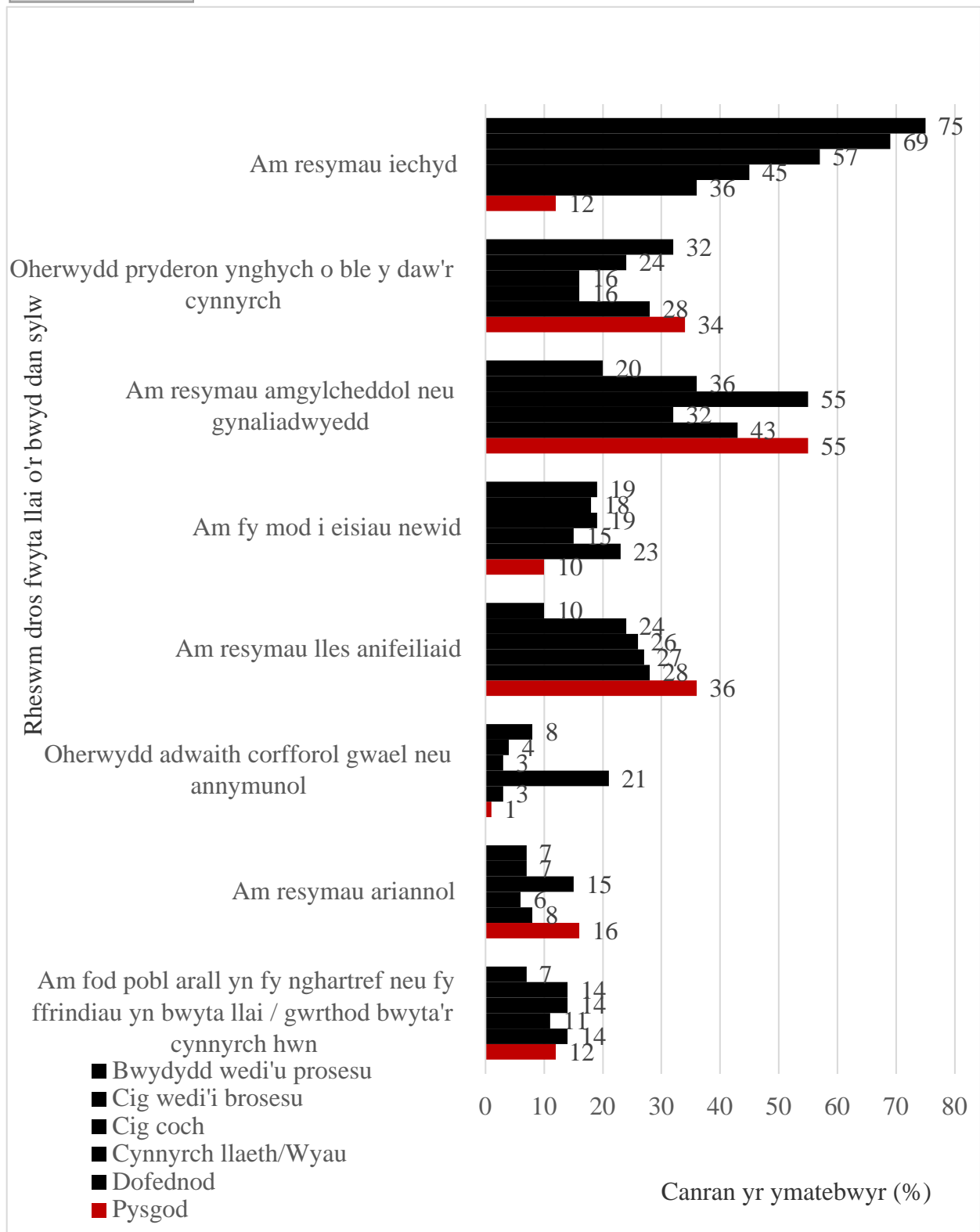
Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod yn ystod y 12 mis blaenorol pa fathau o gynhyrchion yr oedd y newidiadau'n ymwneud â hwy. O'r ymatebwyr hyn, roedd y rhan fwyaf (86%) wedi bwyta llai o gig coch (er enghraifft, cig eidion, porc, neu gig oen) ac roedd 72% wedi bwyta llai o gig wedi'i brosesu (er enghraifft, nygets cyw iâr, ham, cig moch) yn ystod y 12 mis blaenorol. Dywedodd dros draean (36%) eu bod wedi bwyta llai o dofednod a dywedodd 18% eu bod wedi bwyta llai o bob math o bysgod, gyda 6% yn bwyta llai o rai mathau o bysgod yn unig yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 26) ([footnote 2](#)).

Rhesymau dros newidiadau mewn arferion defnydd

Ffigur 27: Rhesymau cyffredin pam mae ymatebwyr wedi bwyta llai o fwydydd penodol yn ystod y 12 mis blaenorol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



| Rheswm dros fwyta llai o'r bwyd dan sylw | Pysgod | Dofednod | Cynnyrch llaeth/Wyau | Cig coch | Cig wedi'i brosesu | Bwyd wedi'i brosesu |
|---|---------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------|
| Am fod pobl arall yn fy nghartref neu fy ffrindiau yn bwyta llai / gwrthod bwyta'r cynnyrch hwn | 12 | 14 | 11 | 14 | 14 | 7 |
| Am resymau ariannol | 16 | 8 | 6 | 15 | 7 | 7 |
| Oherwydd adwaith corfforol gwael neu annymunol | 1 | 3 | 21 | 3 | 4 | 8 |
| Am resymau lles anifeiliaid | 36 | 28 | 27 | 26 | 24 | 10 |
| Am fy mod i eisiau newid | 10 | 23 | 15 | 19 | 18 | 19 |
| Am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd | 55 | 43 | 32 | 55 | 36 | 20 |
| Oherwydd pryderon ynghych o ble y daw'r cynnyrch | 34 | 28 | 16 | 16 | 24 | 32 |
| Am resymau iechyd | 12 | 36 | 45 | 57 | 69 | 75 |

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

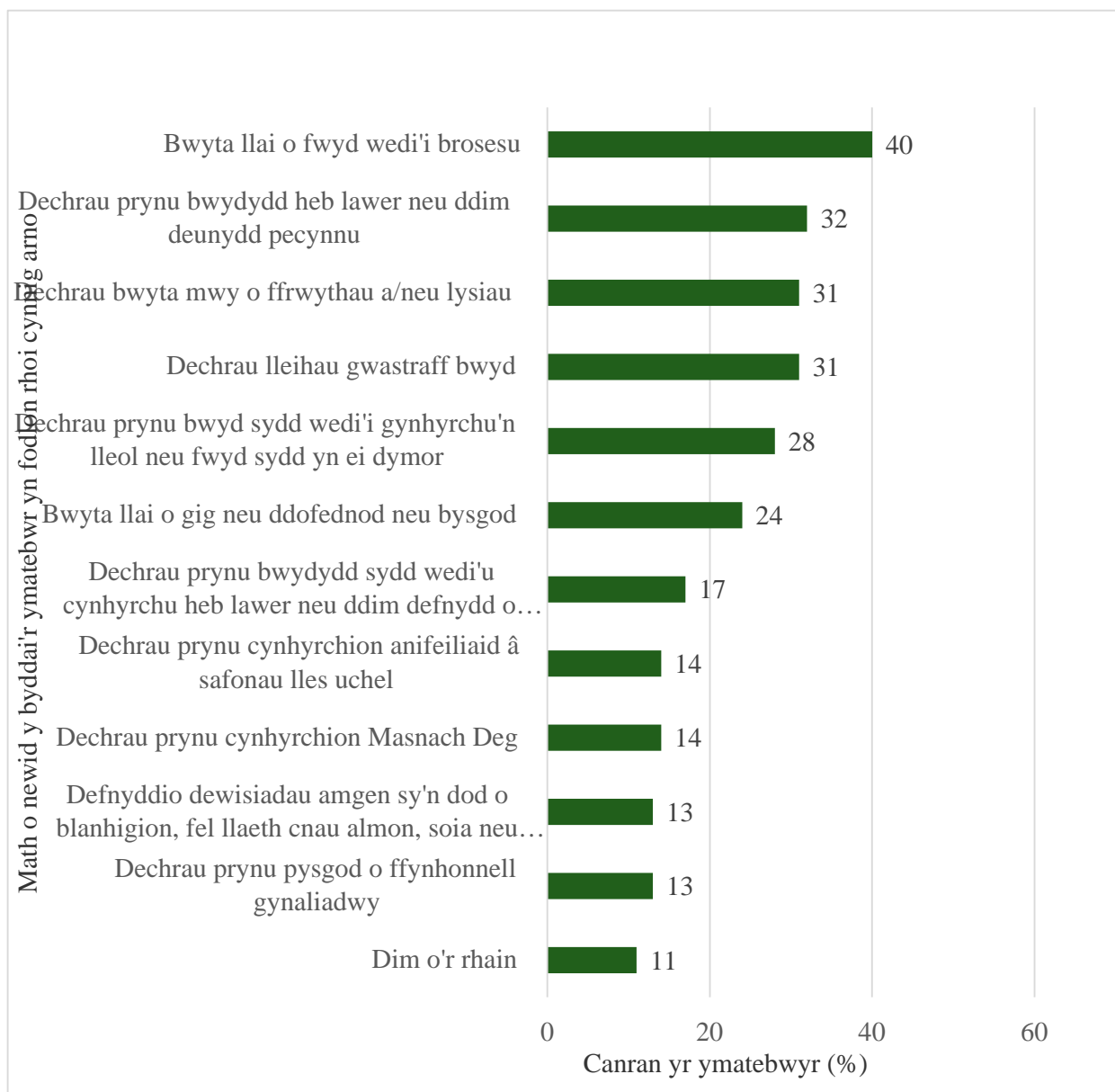
Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, cig coch, cig wedi'i brosesu, dofednod, pysgod neu laeth a/neu wyau yn ystod y 12 mis blaenorol, pa rai o'r opsiynau a roddwyd, os o gwbl, oedd y rhesymau pam yr oeddent wedi bwyta llai o'r cynnyrch hwnnw. Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (75%), cig wedi'i brosesu (69%), cig coch (57%), laeth a/neu wyau (45%) oedd er budd iechyd (er enghraifft, er mwyn bod yn fwy iach neu golli pwysau). Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o bysgod (55%) neu ddofednod (43%) oedd am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (er enghraifft, effaith ar newid hinsawdd). Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi bwyta llai o gynnyrch laeth a/neu wyau (21%) oherwydd adwaith corfforol gwael neu annymunol o gymharu â bwydydd eraill (er enghraifft, roedd 1% o ymatebwyr wedi bwyta llai o bysgod oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol) (Ffigur 27) [\(footnote 3\)](#).

Newidiadau cysylltiedig â bwyd yr oedd ymatebwyr yn fodlon rhoi cynnig arnynt

Ffigur 28: Newidiadau yr oedd ymatebwyr yn fodlon rhoi cynnig arnynt yn ystod y 12 mis dilynol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



| Math o newid | Canran yr ymatebwyr |
|--|---------------------|
| Arall | 2 |
| Rhoi'r gorau i fwyta cig, dofednod neu bysgod yn llwyr | 4 |
| Ddim yn gwybod | 7 |
| Dechrau tyfu ffrwythau a'neu lysiau | 11 |
| Dechrau prynu bwydydd sy'n cael eu tyfu'n organig | 11 |

| Math o newid | Canran yr ymatebwyr |
|---|---------------------|
| Dim un o'r rhain | 11 |
| Bwyta/yfed llai o laeth (er enghraifft llaeth, caws, menyn neu wyau) | 12 |
| Dechrau prynu pysgod o ffynhonnell gynaliadwy | 13 |
| Defnyddio dewisiadau amgen sy'n dod o blanhigion, fel llaeth cnau almon, soia neu geirch, yn lle cynhyrchion llaeth | 13 |
| Dechrau prynu cynhyrchion Masnach Deg | 14 |
| Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid ? safonau lles uchel | 14 |
| Dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb lawer neu ddim defnydd o dd?r a/neu heb ddatgoedwigo | 17 |
| Bwyta llai o gig neu ddofednod neu bysgod | 24 |
| Dechrau prynu bwyd sydd wedi'i gynhyrchu'n lleol neu fwyd sydd yn ei dymor | 28 |
| Dechrau lleihau gwastraff bwyd | 31 |
| Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau | 31 |
| Dechrau prynu bwydydd heb lawer neu ddim deunydd pecynnu | 32 |
| Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu | 40 |

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa rai, os o gwbl, o restr benodol o newidiadau yr oeddent yn fodlon rhoi cynnig arnynt yn ystod y 12 mis dilynol. Y newid mwyaf cyffredin y dywedodd ymatebwyr eu bod yn fodlon rhoi cynnig arno oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (40%). Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr eu bod yn fodlon dechrau prynu bwyd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl (32%), dechrau creu cyn lleied o wastraff bwyd â phosib (31%) neu ddechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau (31%) yn y 12 mis dilynol. Fodd

bynag, dywedodd 11% o'r ymatebwyr na fyddent yn fodlon rhoi cynnig ar unrhyw un o'r newidiadau a restrir yn y 12 mis dilynol (Ffigur 28) [\(footnote 4\)](#).

Dewisiadau amgen i gig

Cynhyrchion nad ydynt yn cynnwys cig y gellir eu bwyta yn lle cig, fel selsig a byrgyrs seitan neu lysieuol, yw dewisiadau amgen i gig (er enghraifft, cynhyrchion Quorn, Linda McCartney, neu Beyond Meat).

Bwyta dewisiadau amgen i gig

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig. Dywedodd tua thraean (32%) o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta dewisiadau amgen i gig, dywedodd 21% o'r ymatebwyr eu bod yn arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydynt yn eu bwyta mwyach, a dywedodd 39% o'r ymatebwyr nad oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig [\(footnote 5\)](#).

O'r ymatebwyr sy'n bwyta dewisiadau amgen o gig ar hyn o bryd, dywedodd 34% eu bod yn bwyta cig amgen 2-3 gwaith yr wythnos neu'n amlach (hynny yw, bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos), dywedodd 45% eu bod yn bwyta cig o bryd i'w gilydd (hynny yw, tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis) a dywedodd 21% eu bod yn bwyta cig amgen tua unwaith y mis neu'n llai aml (hynny yw, tua unwaith y mis, llai nag unwaith y mis) [\(footnote 6\)](#).

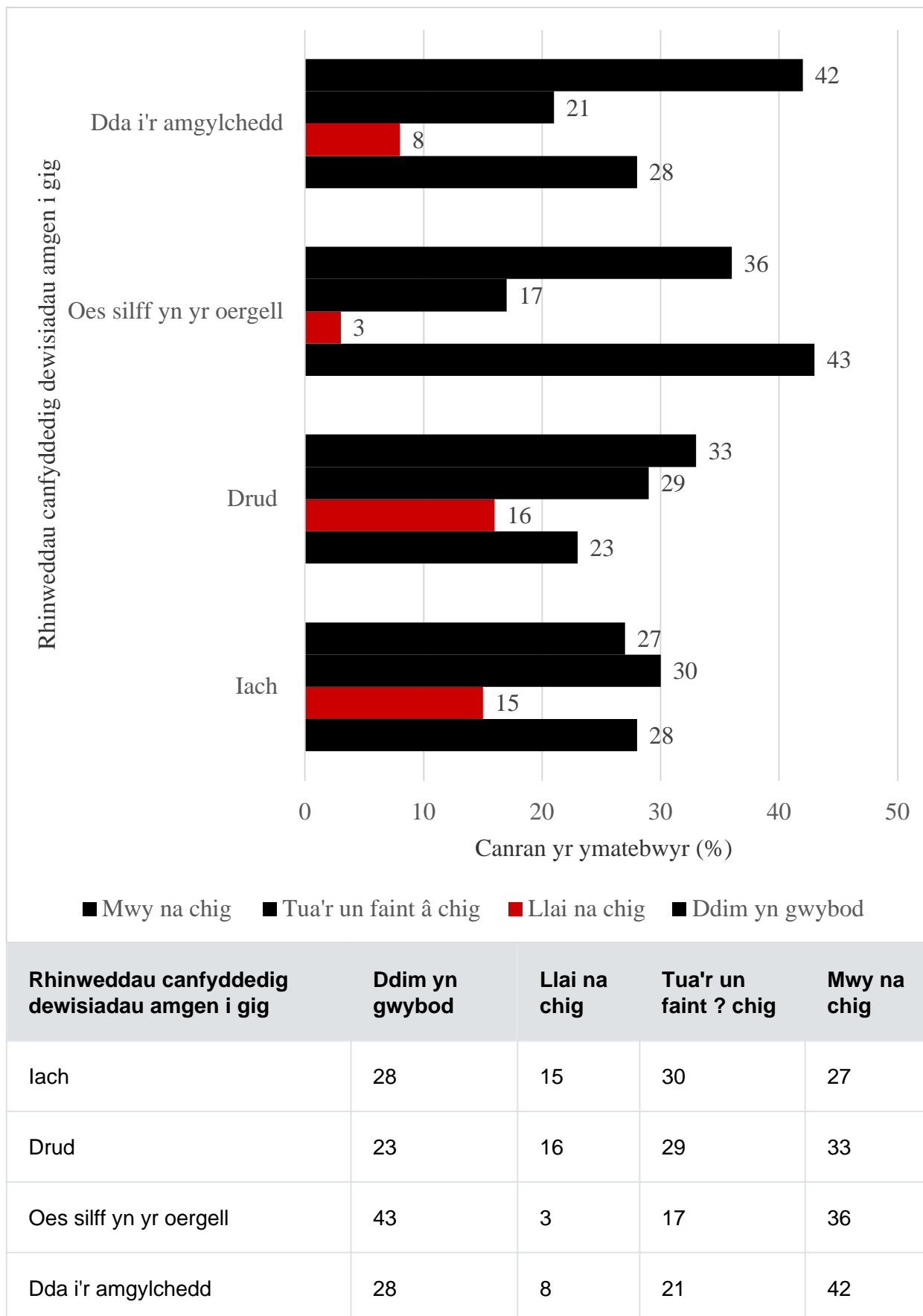
Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd pam y maent yn bwyta dewisiadau cig amgen o restr o opsiynau. Y rhesymau mwyaf cyffredin oedd rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (41%), rhesymau lles anifeiliaid (35%) a rhesymau iechyd (35%) [\(footnote 7\)](#).

Canfyddiadau o ddewisiadau amgen i gig o gymharu â chig

Ffigur 29: Canfyddiadau o ddewisiadau amgen i gig a brynir mewn siop o gymharu â chig

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sut mae dewisiadau amgen i gig yn cymharu â chig yn eu barn nhw, o safbwynt nifer o rinweddau, gan gynnwys effaith amgylcheddol, oes silff, cost ac iechyd. Roedd tua 4 o bob 10 o ymatebwyr o'r farn bod dewisiadau amgen i gig yn well i'r amgylchedd (42%) ac y byddent yn para'n hirach yn yr oergell (36%) o gymharu â chig. Fodd bynnag, nid oedd llawer o ymatebwyr yn gwybod sut mae dewisiadau amgen i gig yn cymharu â chig, wrth ystyried pa mor hir y mae dewisiadau amgen i gig wedi'u hoeri a brynwyd yn y siop yn para (43%), a pha mor dda i'r amgylchedd (28%), iach (28%) a drud (23%) ydynt (Ffigur 29) [\(footnote 8\)](#).

Parodrwydd i roi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy

Mae hyn yn cynnwys cig a dyfir mewn labordy o gelloedd neu feinwe (tissue) anifail byw fel buwch, heb orfod lladd yr anifail.

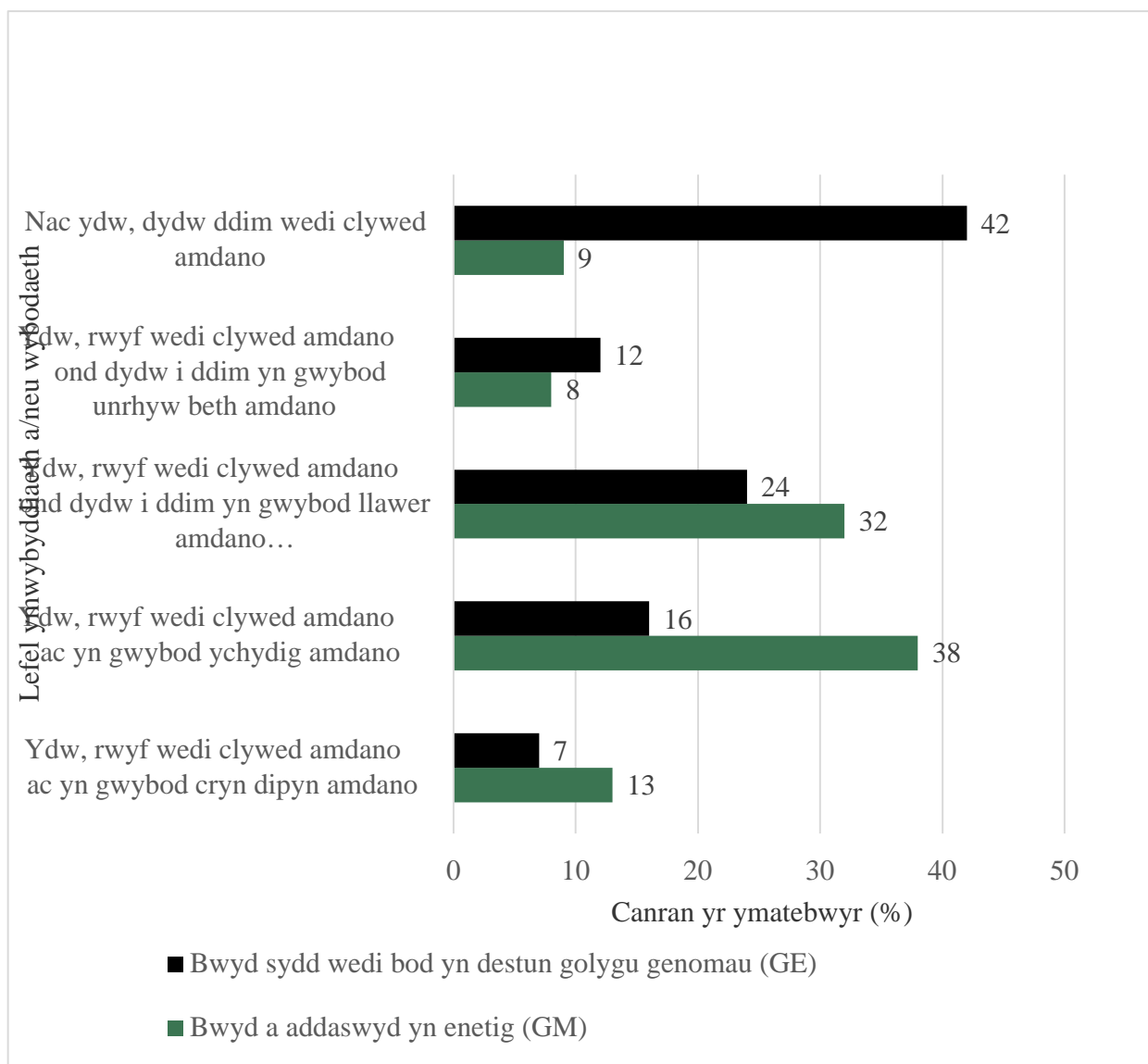
Gofynnwyd i ymatebwyr a fyddent yn dymuno cynnwys cig a dyfir mewn labordy yn eu deiet pe bai ar gael yn y wlad hon. Dywedodd bron i 3 o bob 10 (28%) o ymatebwyr y byddent yn dymuno rhoi cynnig ar gig wedi'i dyfu mewn labordy (hynny yw, byddai 9% yn bendant yn hoffi rhoi cynnig arno; byddai 18% yn debygol o roi cynnig arno) ac ni fyddai tua 6 o bob 10 (59%) yn rhoi cynnig arno (hynny yw, byddai 21% yn debygol o beidio â rhoi cynnig arno, byddai 38% yn bendant ddim yn dymuno rhoi cynnig arno). Fodd bynnag, dywedodd 14% o ymatebwyr nad oeddent yn gwybod a fyddent yn dymuno rhoi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy yn eu deiet [\(footnote 9\)](#).

Ymwybyddiaeth o fwydydd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE) a bwydydd wedi'u haddasu'n enetig (GM)

Ffigur 30: Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM) a bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau/golygu genomau (GE)

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



| Lefel ymwybyddiaeth neu wybodaeth | Bwyd a addaswyd yn enetig (GM) | Bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genomau (GE) |
|--|--------------------------------|--|
| Ydw, rwyf wedi clywed amdano ac yn gwybod cryn dipyn amdano | 13 | 7 |
| Ydw, rwyf wedi clywed amdano ac yn gwybod ychydig amdano | 38 | 16 |
| Ydw, rwyf wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano | | |
| but don't know much about it" | 32 | 24 |

| Lefel ymwybyddiaeth neu wybodaeth | Bwyd aaddaswyd ynenetig (GM) | Bwyd sydd wedi bod yn destun golygugenomau (GE) |
|---|------------------------------|---|
| Ydw, rwyf wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod unrhyw beth amdano | 8 | 12 |
| Nac ydw, dydw ddim wedi clywed amdano | 9 | 42 |

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi clywed am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM) a bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau. Adroddodd ymatebwyr fod mwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd a addaswyd yn enetig (GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE). Er enghraifft, nid oedd 42% o ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GE ac nid oedd 9% o ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GM (Ffigur 30) ([footnote 10](#)).

1. Cwestiwn: Pa rai o'r newidiadau canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Rho'r gorau i fwyta cig neu ddofednod neu bysgod yn gyfan gwbl, Bwyta llai o gig neu ddofednod neu bysgod, Bwyta/yfed llai o laeth neu gynnyrch llaeth, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau gwastraff cyn lleied o fwyd â phosib, Dechrau tyfu ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel, Dechrau prynu cynhyrchion masnach deg, Dechrau prynu bwyd wedi'i gynhyrchu'n lleol neu fwyd sydd yn ei dymor, Dechrau prynu bwydydd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl, Dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o dd?r a/neu ychydig o ddatgoedwigo, Dechrau prynu bwydydd a dyfwyd yn organig, Dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Arall, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod . Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post
2. Cwestiwn: Pa fathau o gig, dofednod a/neu bysgod ydych chi wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Cig coch, er enghraifft cig eidion, porc neu gig oen; Cig wedi'i brosesu, er enghraifft nygets cyw iâr, ham, cig moch, selsig, salami; Dofednod, er enghraifft cyw iâr, twrci, hwyaden; Pob pysgodyn; Dim ond rhai mathau o bysgod; Dydw i ddim wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf. Sylfaen = 1308, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheini a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sydd wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf.
3. Cwestiwn: Rydych chi wedi dweud eich bod wedi bwyta llai o ...A/B/C/D/E/F... yn ystod y 12 mis diwethaf. Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam y gwnaethoch ddewis gwneud y newid hwn? A) cig coch B) cig wedi'i brosesu, C= dofednod, D=pysgod,

E= llaeth a/neu wyau, F= bwydydd wedi'u prosesu. Ymatebion: Am resymau lles anifeiliaid, Am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd, Am resymau ariannol, er enghraifft cost cig neu ostyngiad mewn incwm, Am resymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau, Am resymau crefyddol, Oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu adwaith annymunol mae bwyta A/B/C yn ei achosi i mi (er enghraifft anoddefiad bwyd), Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd, Oherwydd bod pobl eraill yn fy nghartref neu fy ffrindiau wedi lleihau eu defnydd o A/B/C neu ddim yn bwyta cig, Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu, Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddylanwadwyr, Oherwydd pryderon ynghylch o ble mae cig yn dod, Oherwydd roeddwn i eisïau newid, Oherwydd beichiogrwydd, Dim un o'r rhain. Sylfaen A = 908, B = 755, C=389, D=255, E=497, F=1550, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi bwyta llai o A/B/C/D/E/F yn ystod y 12 mis diwethaf.

4. Cwestiwn: Pa rai o'r newidiadau canlynol, os o gwbl, ydych chi'n barod i roi cynnig arnyn nhw yn ystod y 12 mis nesaf? Ymatebion: Rhoi'r gorau i fwyta cig neu ddofednod neu bysgod yn gyfan gwbl, Bwyta llai o gig neu ddofednod neu bysgod, Bwyta/yfed llai o gynnyrch llaeth er enghraifft llaeth, caws, menyn neu wyau, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Amnewid cynhyrchion llaeth â chynhyrchion eraill sy'n seiliedig ar blanhigion fel llaeth soia, llaeth ceirch neu laeth almon, Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysïau, Dechrau creu cyn lleied o wastraff bwyd â phosib, Dechrau tyfu ffrwythau a/neu lysïau, Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel, Dechrau prynu cynhyrchion masnach deg, Dechrau prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor, Dechrau prynu bwydydd sydd ag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl, Dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o dd ?r a/neu ychydig o ddatgoedwigo, Dechrau prynu bwydydd wedi'u tyfu'n organig, Dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Arall, Dim o'r rhain, Ddim yn gwybod . Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
5. Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi bwyta cynhyrchion dewis amgen i gig (meat alternatives)? Ymatebion: Ydw, ar hyn o bryd rwy'n bwyta dewisiadau amgen i gig; Oeddw, roeddwn i'n arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond dydw i ddim nawr; Na, dydw i erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig; Dydw i erioed wedi clywed am ddewisiadau amgen i gig; Ddim yn gwybod . Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
6. Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n bwyta cynhyrchion dewis amgen i gig? Ymatebion: Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1411, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur `Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd.
7. Cwestiwn: Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam eich bod chi'n dewis bwyta dewisiadau amgen i gig? Ymatebion: Rhesymau lles anifeiliaid; Rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd; Rhesymau ariannol, er enghraifft am eu bod yn rhatach na chig; Rhesymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau; Rhesymau crefyddol; Oherwydd dydw i ddim yn bwyta cig; Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd; Am fod person arall wedi coginio dewisiadau amgen i gig i mi neu am fy mod i wedi eu coginio i eraill; Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu; Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddylanwadwyr; Am fy mod i'n hoffi'r blas; Oherwydd pryderon ynghylch o ble y daw cig; Am fy mod i eisïau newid; Oherwydd beichiogrwydd; Rheswm arall; Dim o'r rhain; Gwell gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1126,

pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd.

8. Cwestiwn: Yn gyffredinol, pa mor A/B/C/D yw dewisiadau amgen i gig a brynir mewn siop o gymharu â chig yn eich barn chi? A) iach B) dda i'r amgylchedd C) ddrud D) dda o ran para yn yr oergell. Ymatebion: A/B/C - Mwy na chig, Tua'r un peth â chig, Llai na chig, Ddim yn gwybod . D - Mae dewisiadau amgen i gig yn para'n hirach na chig yn yr oergell, Mae dewisiadau amgen i gig yn para tua'r un amser â chig yn yr oergell, Nid yw dewisiadau cig yn para mor hir â chig yn yr oergell, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3645, yr holl ymatebwyr ar-lein ac eithrio'r rhai nad oeddent erioed wedi clywed am ddewisiadau amgen i gig.
9. Cwestiwn: A fydddech chi'n hoffi rhoi cynnig ar gynnwys cig a dyfir mewn labordy yn eich deiet, pe bai ar gael yn y wlad hon? Ymatebion: Byddwn i'n bendant eisiau rhoi cynnig ar hyn, Byddwn i'n debygol o eisiau rhoi cynnig ar hyn, Fyddwn i ddim yn debygol o eisiau rhoi cynnig ar hyn, Fyddwn i'n bendant ddim eisiau rhoi cynnig ar hyn, Ddim yn gwybod . Sylfaen = 3745, pob un a ymatebodd ar-lein.
10. Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am...A/B? A) Bwyd sydd wedi'i addasu'n enetig (bwyd GM)? B) Bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau? Ymatebion: Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod ychydig amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano, Na, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen= 5796, pawb a ymatebodd.