Arolwg blaenllaw’r Asiantaeth Safonau Bwyd yn datgelu ein harferion bwyta heddiw

Mae Bwyd a Chi 2, sef arolwg defnyddwyr blaenllaw yr ASB, hefyd yn dangos bod mwy na 2 o bob 5 ohonom yn dweud ein bod wedi bwyta llai o fwyd wedi’i brosesu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, ac yn ceisio lleihau gwastraff bwyd.

Mae’r arolwg yn ystadegyn swyddogol ac mae’n mesur yr wybodaeth, yr agweddau a’r ymddygiadau o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, fel y’u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain, ddwywaith y flwyddyn.

Cynhaliwyd yr arolwg diweddaraf hwn rhwng mis Hydref 2021 a mis Ionawr 2022 ac mae’n darparu data cyfoethog ac ansawdd uchel am yr hyn y mae pobl yn ei feddwl, yn ei deimlo ac yn ei wneud o ran bwyd.

Meddai Emily Miles, Prif Weithredwr yr ASB:

‘Yn ogystal â rhoi mewnwelediad pwysig i ni o gyfrifoldeb craidd yr ASB o ran diogelwch bwyd, mae Bwyd a Chi 2 hefyd yn rhoi cipolwg manwl i ni o ganfyddiadau ac ymddygiadau pobl mewn perthynas â materion sy’n ymwneud â bwyd, gan gynnwys cynaliadwyedd, diogelwch bwyd, a’u deiet.

‘Ymrwymodd strategaeth newydd yr ASB i helpu’r llywodraethau a wasanaethwn yng Nghymru, San Steffan a Gogledd Iwerddon i sicrhau bod bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy, yn ogystal â bod yn ddiogel ac yn cyd-fynd â’r hyn sydd ar y label. Mae’r mewnwelediad hwn yn rhan o’r dystiolaeth a ddarparwn fel bod safbwyntiau defnyddwyr ar y bwyd y maent yn ei fwyta yn cael ei glywed.’

Prif ganfyddiadau

Hyder mewn diogelwch bwyd, dilysrwydd bwyd, a’r gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr (92%) eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, a dywedodd mwy nag 8 o bob 10 (86%) o’r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir
- Dywedodd tua thri chwarter o’r ymatebwyr (76%) fod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd
- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder mewn ffermwyr (88%) a siopau ac archfarchnadoedd (85%) nag mewn siopau tecawê (61%) a gwasanaethau dosbarthu bwyd (45%)

Pryderon am fwyd

- Dywedodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr (86%) nad oedd ganddynt bryderon am y bwyd y maent yn ei fwyta
- Pan roddwyd rhestr o ddewisiadau iddynt, y pryderon mwyaf cyffredin ymhlith yr holl ymatebwyr oedd gwastraff bwyd (63%), faint o siwgr sydd mewn bwyd (59%), a lles anifeiliaid (56%).

Diogeledd bwyd *(Food security)*

- Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 82% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (70% diogeledd uchel, 12% diogeledd ymylol), a chafodd 18% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% diogeledd isel, 7% diogeledd isel iawn)

Bwyta allan a bwyd tecawê

- Yn y 4 wythnos flaenorol, roedd tua hanner yr ymatebwyr wedi bwyta bwyd mewn bwyty (53%), o gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd) (52%), neu wedi archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (50%)
- Roedd dros draean o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd o siop bwyd brys (fast-food) (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd) (38%), neu wedi archebu bwyd tecawê trwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (35%) yn y 4 wythnos flaenorol.
- Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (89%) wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a dywedodd tua 4 o bob 10 (41%) o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol

Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

- Dywedodd fymryn dros 1 o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag
- O'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd pysgnau (26%) a ffrwythau (24%).
- O'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (41%), a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (19%)

Bwyta gartref

- Dywedodd dros ddwy ran o dair (69%) o'r ymatebwyr taw'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach
- Dywedodd tua dwy ran o dair (67%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddynt goginio neu baratoi bwyd
- Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (56%) nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd, tra bo 40% o'r ymatebwyr yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf yn achlysurol

Siopa bwyd: cynaliadwyedd a'r effaith amgylcheddol

- Dywedodd hanner (50%) yr ymatebwyr taw bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu sy'n cyfrannu fwyaf at ddeiet cynaliadwy, a dywedodd 47% taw lleihau gwastraff bwyd sy'n cyfrannu ato fwyaf
- Roedd y rhan fwyaf (59%) o'r ymatebwyr yn credu taw prynu bwyd a gynhyrchir yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor sy'n cyfrannu fwyaf at ddewisiadau siopa bwyd cynaliadwy

Deietau cynaliadwy, dewisiadau amgen i gig, a thechnolegau genetig

- Dywedodd tua dwy ran o dair (32%) o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd; dywedodd 21% o'r ymatebwyr eu bod yn arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydynt yn eu bwyta bellach; a dywedodd 39% o'r ymatebwyr nad oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig

- Nododd ymatebwyr well ymwybyddiaeth o fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM) (nid oedd 9% erioed wedi clywed am fwyd GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE) (nid oedd 42% erioed wedi clywed am fwyd GE).

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Dywedodd tua thri chwarter (77%) o'r ymatebwyr a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label

Yngl?n â'r adolygiad

Cynhaliwyd gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 4 rhwng 18 Tachwedd 2021 a 10 Ionawr 2022. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,796 o oedolion o 4,026 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Darllen y gwaith ymchwil

Mae adroddiad llawn Cylch 4 ar gael yn adran ymchwil ein gwefan.