

# Yr arolwg defnyddwyr diweddaraf yn olrhain lefel y pryder ynghylch cost bwyd ac effaith hyn ar ddiogelwch bwyd

Mae'r data diweddaraf o fis Medi 2022 yn dangos bod:

- 40% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod yn poeni am allu fforddio bwyd yn ystod y mis nesaf
- 30% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi hepgor pryd o fwyd neu leihau maint eu prydau am nad oedd ganddynt ddigon o arian i brynu bwyd yn ystod y mis diwethaf
- 32% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'i ddyddiad 'defnyddio erbyn', o leiaf unwaith yn ystod y mis diwethaf, am na allent fforddio prynu mwy o fwyd
- 18% o'r ymatebwyr wedi diffodd oergell a/neu rewgell a oedd yn cynnwys bwyd, o leiaf unwaith yn ystod y mis diwethaf, er mwyn lleihau biliau ynni ac arbed arian

Ynghyd â chyhoeddi'r dystiolaeth hon, mae'r ASB hefyd yn atgoffa pobl am ffyrdd o gadw'n ddiogel gan wneud y mwyaf o'u bwyd ac arbed arian.

Meddai Emily Miles, Prif Weithredwr yr ASB:

'Rydyn ni'n gwybod bod llawer o bobl yn poeni am fforddiadwyedd bwyd ar hyn o bryd ac mae ein tystiolaeth yn dangos bod pobl yn dod o hyd i ffyrdd o arbed arian lle gallant, ond nid yw'n syniad da diffodd yr oergell neu fwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'i ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Gall y pethau hyn arwain at risg uwch o fynd yn sâl gyda gwenwyn bwyd.

Mae eich oergell yn ffordd o gadw bwyd yn ddiogel, ond mae hefyd yn gallu helpu i leihau gwastraff bwyd. Bydd cadw eich oergell yn ddigon oer, 5°C neu is, yn atal bacteria rhag lluosu ar eich bwyd ac yn gwneud iddo bara mor hir â phosib. Dylech hefyd gadw bwyd â dyddiad 'defnyddio erbyn' yn yr oergell ac ystyried ei rewi ar y dyddiad hwnnw, neu cyn hynny, os nad ydych am ei ddefnyddio.

Mae gennym ni lawer mwy o gyngor ar ein gwefan i helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus, a chadw'n ddiogel.'

Camau y gall defnyddwyr eu cymryd i wneud y mwyaf o'u bwyd:

- Cadwch eich oergell ymlaen i fod yn ddiogel a gwneud y mwyaf o'ch bwyd
- Mae defnyddio eich oergell ar y tymheredd cywir (5C neu is) yn helpu i atal gwenwyn bwyd  
Os nad yw bwyd wedi'i oeri'n gywir, gallai fynd yn ddrwg yn gyflymach a bod yn annïogel i'w fwyta
- Mae dyddiad 'defnyddio erbyn' ar fwyd yn ymwneud â diogelwch. Dyma'r dyddiad pwysicaf i'w gofio. Gallwch fwyta bwyd hyd at, ac ar, y dyddiad 'defnyddio erbyn', ond nid ar ôl hynny. Gallwch hefyd rewi bwyd gyda dyddiad defnyddio erbyn hyd at y dyddiad ar y label
- Mae ['ar ei orau cyn'](#) yn ymwneud ag ansawdd. Bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd ar ei orau

- [Gosodwch eich rhewgell](#) i -18°C. Mae'r tymheredd hwn yn gohirio adweithiau cemegol mewn bwydydd ac yn "oedi" bacteria, gan ganiatáu i ni gadw bwyd yn hirach
- Mae gan ein [gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref](#) ragor o awgrymiadau ar sut i helpu i wneud i wneud y mwyaf o'ch bwyd a chadw'n ddiogel.

## **Arolwg Tracio Misol Mewnwelediadau Defnyddwyr**

Mae'r data hwn yn rhan o gyfres o ystadegau ar bryderon defnyddwyr yn ymwneud â bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae'r arolwg tracio mewnwelediadau defnyddwyr yn monitro tueddiadau ar ymddygiad ac agweddau defnyddwyr yn fisol ac fe'i cyhoeddir [ar ein gwefan](#).