

Cylch 5: Pennod 4 Siopa bwyd a labelu

Mae labelu bwyd yn rhan o gylch gwaith nifer o gyrff, a'r rheiny'n amrywio rhwng [Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon](#).

Mae'r ASB yn gyfrifol am yr agweddau hynny ar labelu bwyd sy'n ymwneud â diogelwch bwyd ac alergenau yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Yn ogystal, mae'r ASB yng Nghymru yn gyfrifol am labelu bwyd sy'n ymwneud â safonau cyfansoddiad bwyd a'r wlad tarddiad. Mae'r ASB yng Ngogledd Iwerddon yn gyfrifol am labelu bwyd mewn perthynas â safonau cyfansoddiad bwyd, gwlad tarddiad, a maeth [\(footnote 1\)](#).

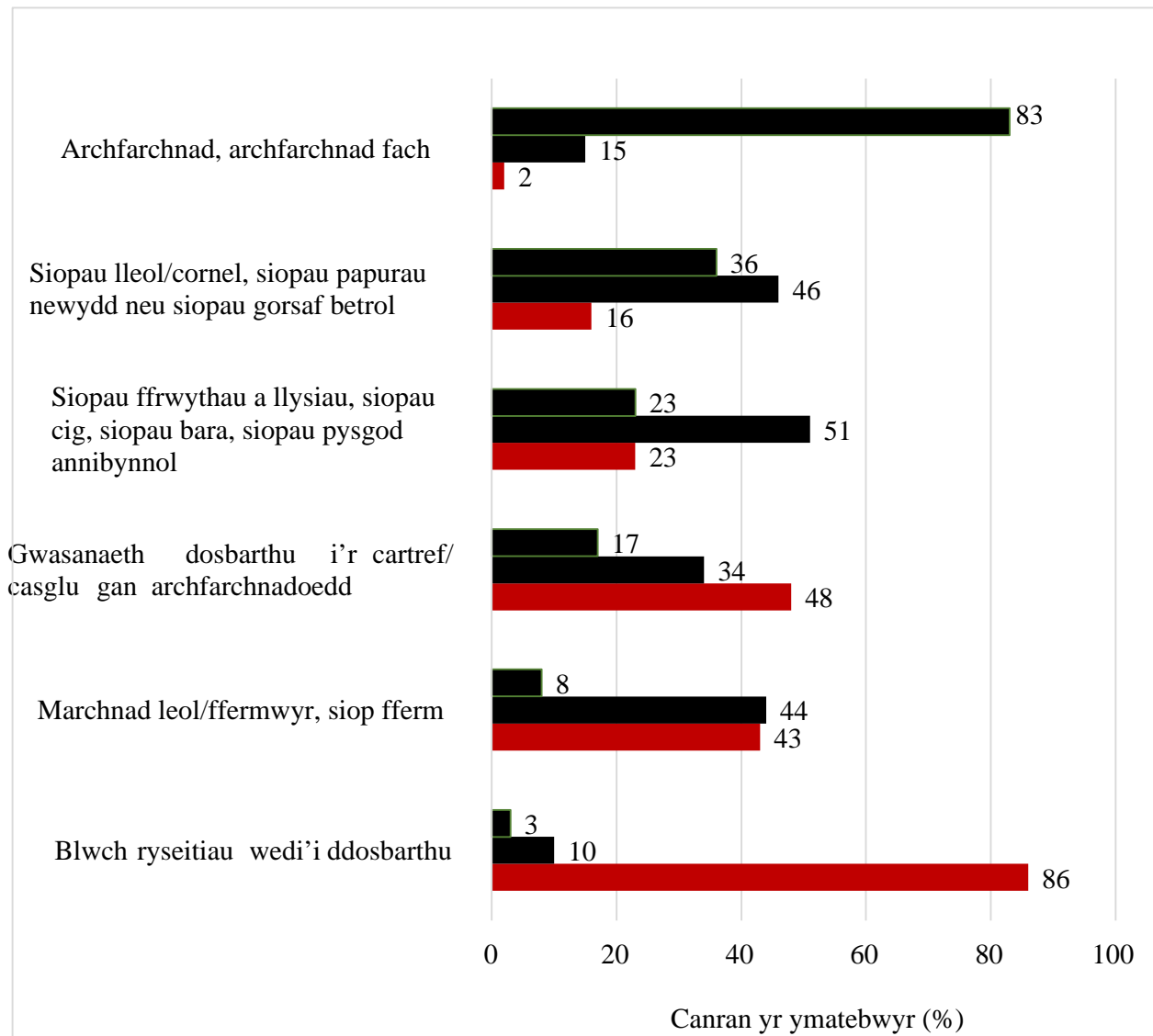
Mae [Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig \(Defra\)](#) yn chwarae rôl bwysig mewn perthynas â chynhyrchu bwyd, ac mae'n gyfrifol am agweddau ar labelu bwyd, fel cyfansoddiad a tharddiad.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o brynu bwyd, yr hyn y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdano pan fyddan nhw'n siopa, a hyder mewn labelu alergenau. Cyd-ariannodd Defra gwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud â tharddiad bwyd, cynaliadwyedd, a lles anifeiliaid.

Ffigur 9. O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



■ Tua unwaith yr wythnos neu'n fwy aml ■ 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml ■ Byth

	Byth	2-3 gwaith y mis neu'n llai aml	Tua unwaith yr wythnos neu'n fwy aml
Blwch ryseitiau wedi'i ddsbarthu	86	10	3
Marchnad leol/ffermwyr, siop fferm	43	44	8
Gwasanaeth dosbarthu i'r cartref/casglu gan archfarchnadoedd	48	34	17

	Byth	2-3 gwaith y mis neu'n llai aml	Tua unwaith yr wythnos neu'nfwy aml
Siopau ffrwythau a llysiau, siopau cig, siopau bara, siopau pysgod annibynnol	23	51	23
Siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd neu siopau gorsaf betrol	16	46	36
Archfarchnad, archfarchnad fach	2	15	83

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

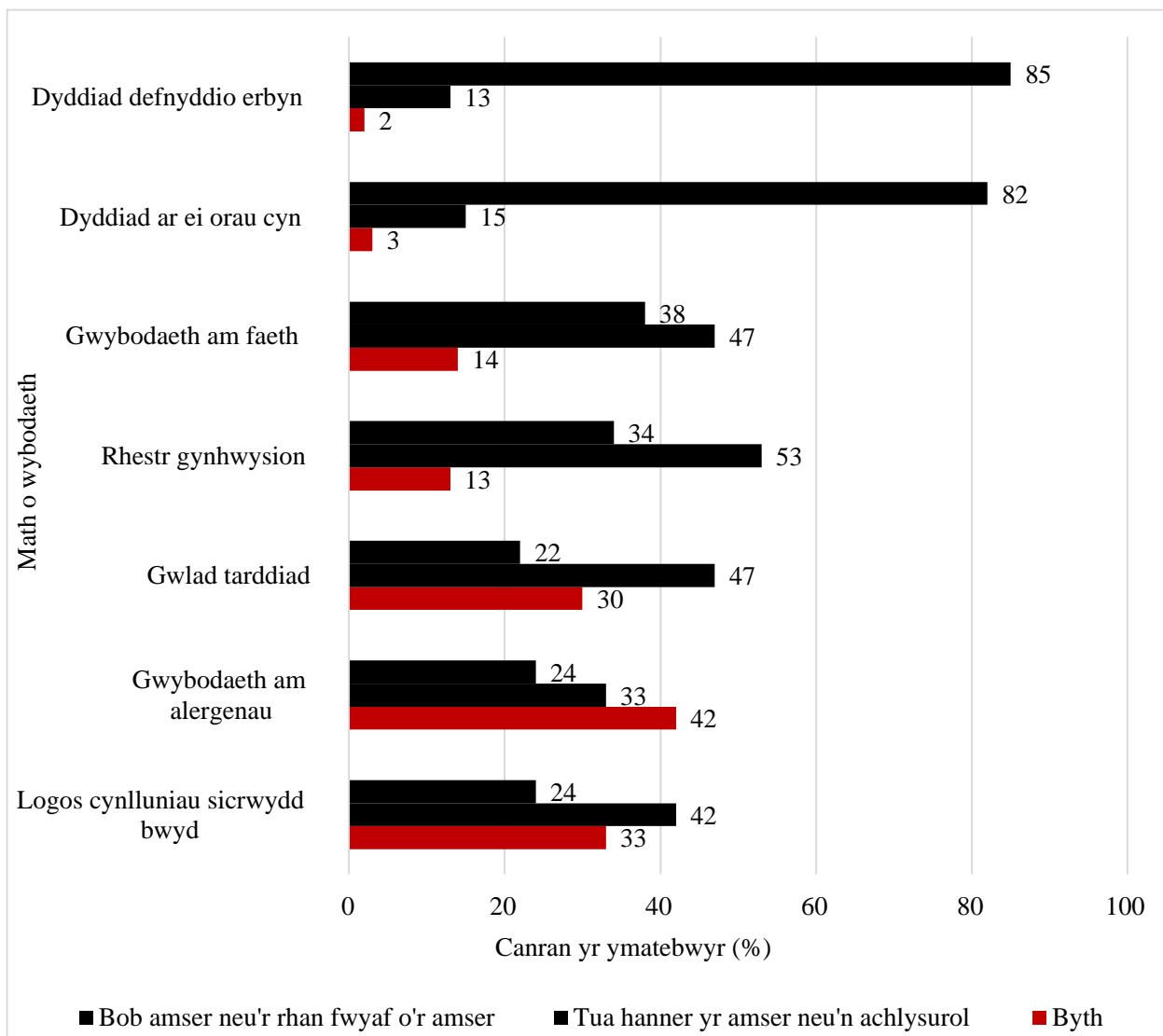
Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud ble a pha mor aml y maen nhw'n prynu bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach tua unwaith yr wythnos neu'n amlach (83%). Dywedodd tua hanner (51%) o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o siopau annibynnol (siopau llysiau a ffrwythau, cigyddion, siopau bara, siopau pysgod) a 44% yn prynu bwyd o siop leol / siop gornel neu siop bapur newydd 2-3 gwaith y mis neu lai (Ffigur 9). [\(footnote 2\)](#)

Beth mae'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn chwilio amdano wrth brynu bwyd?

Ffigur 10. Pa wybodaeth y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdani wrth brynu bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o wybodaeth	Bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser	Tua hanner yr amser neu'n achlysurol	Byth
Logos cynlluniau sicrwydd bwyd	24	42	33
Gwybodaeth am alergenau	24	33	42
Gwlad tarddiad	22	47	30
Rhestr gynhwysion	34	53	13
Gwybodaeth am faeth	38	47	14
Dyddiad ar ei orau cyn	82	15	3

Math o wybodaeth	Bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser	Tua hanner yr amser neu'n achlysurol	Byth
Dyddiad defnyddio erbyn	85	13	2

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa wybodaeth maen nhw'n chwilio amdani wrth brynu bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn aml (hynny yw 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser') yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' (85%) neu'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (82%) wrth brynu bwyd. Dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn chwilio am y rhestr gynhwysion (53%), gwybodaeth am faeth (47%), y wlad tarddiad (47%), a'r logos cynlluniau sicrwydd bwyd (42%) yn achlysurol (hynny yw, 'tua hanner yr amser' neu'n achlysurol). Yr wybodaeth am alergenau oedd yn cael ei gwirio leiaf aml (Ffigur 10) ([footnote 3](#)). Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr ag alergedd bwyd (72%) neu anoddefiad bwyd (46%) yn fwy tebygol (hynny yw, 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser') o chwilio am wybodaeth am alergenau'n aml wrth siopa am fwyd o gymharu â'r rheiny heb orsensitifrwydd i fwyd (19%).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth yn eu barn nhw oedd bwysicaf wrth benderfynu pa fwyd i'w brynu, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau. Y nodwedd fwyaf cyffredin y soniodd yr ymatebwyr amdani oedd pris neu werth am arian (57%), ansawdd (40%), a ffresni (33%). Soniodd oddeutu 1 o bob 5 o'r ymatebwyr am ddyddiadau 'defnyddio erbyn' a/neu am ba mor hir y bydd y bwyd yn para (24%), pa mor iachus yw'r bwyd (22%) a'r blas (21%) ([footnote 4](#)).

Pan ofynnwyd iddyn nhw pa wybodaeth maen nhw'n ei defnyddio i farnu ansawdd bwyd o blith rhestr o opsiynau, dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn defnyddio ffresni (54%), blas (46%), a sut mae'n edrych (45%) amlaf i farnu ansawdd bwyd. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn barnu ansawdd bwyd yn ôl cynhwysion (28%), pris (27%), brand (24%), lles anifeiliaid (16%) a gwlad tarddiad (10%). Cynlluniau sicrwydd (9%), effaith amgylcheddol (7%) a chyfleustra (3%) a ddefnyddir leiaf gan yr ymatebwyr wrth farnu ansawdd bwyd ([footnote 5](#)).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am eu safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd, ac effaith amgylcheddol bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr ei bod yn bwysig prynu cig, wyau a llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel (90%), cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr Prydain (87%), a phrynu bwyd ag effaith amgylcheddol isel (84%) ([footnote 6](#)).

Roedd pwysigrwydd prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Gr?p oedran: roedd yr ymatebwyr h?n yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig nag ymatebwyr iau. Er enghraifft, roedd 90% o bobl 55 oed neu h?n yn ystyried ei bod yn bwysig prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel o gymharu â 73% o'r rheiny 16-25 oed.
- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi â llai o bobl yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi â mwy o bobl. Er enghraifft, roedd 90% o bobl a oedd yn byw mewn cartref ag 1 person yn ystyried bob prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig o gymharu â 76% o'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi gyda 5 neu fwy o bobl.

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 88% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol, a phroffesiynol) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig na myfyrwyr amser llawn (74%) ac ymatebwyr a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (68%).
- Rhanbarth (Lloegr): roedd y tebygolrwydd y byddai'r ymatebwyr yn ystyried prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn amrywio fesul rhanbarth. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw yn Nwyrain Lloegr (90%) a De Ddwyrain Lloegr (89%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig o gymharu â'r rheiny a oedd yn byw yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (79%) a Gorllewin Canolbarth Lloegr (78%).
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (86%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (74%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (85%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig, o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (75%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa (86%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig, o gymharu â'r rheiny nad ydynt byth yn siopa (69%).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud pa mor aml maen nhw'n chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd ac am les anifeiliaid wrth siopa. Dywedodd bron i draean (31%) o'r ymatebwyr eu bod yn aml (hynny yw, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser) yn chwilio am wybodaeth am yr effaith ar yr amgylchedd wrth brynu bwyd a dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn aml yn chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid [\(footnote 7\)](#).

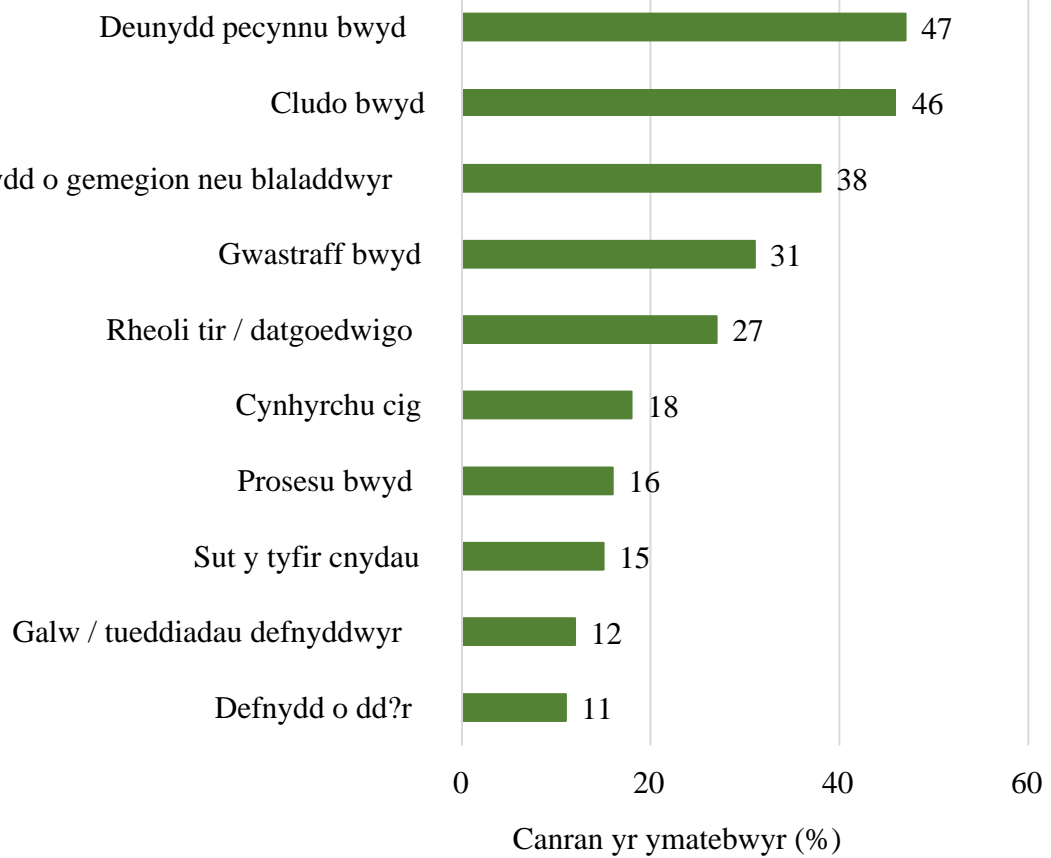
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml, lle bo'n bosib, y maen nhw'n prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid neu sydd ag effaith amgylcheddol isel. Mae tua 6 o bob 10 o'r ymatebwyr yn aml (hynny yw, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser) yn prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain (60%), neu'n prynu cig, wyau a llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid (61%); ac mae 41% yn aml yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel [\(footnote 8\)](#). Roedd traean (33%) yr ymatebwyr o'r farn bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid, ac roedd 21% o'r farn bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol [\(footnote 9\)](#).

Ffigur 11. Ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

Ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd



Ffactorau i'w hystyried	Canran yr ymatebwyr (%)
Defnydd o ddwr	11
Galw / tueddiadau defnyddwyr	12
Sut y tyfir cnydau	15
Prosesu bwyd	16
Cynhyrchu cig	18
Rheoli tir / datgoedwigo	27
Gwastraff bwyd	31
Defnydd o gemegion neu blaladdwyr	38

Ffactorau i'w hystyried	Canran yr ymatebwyr (%)
Cludo bwyd	46
Deunydd pecynnu bwyd	47

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

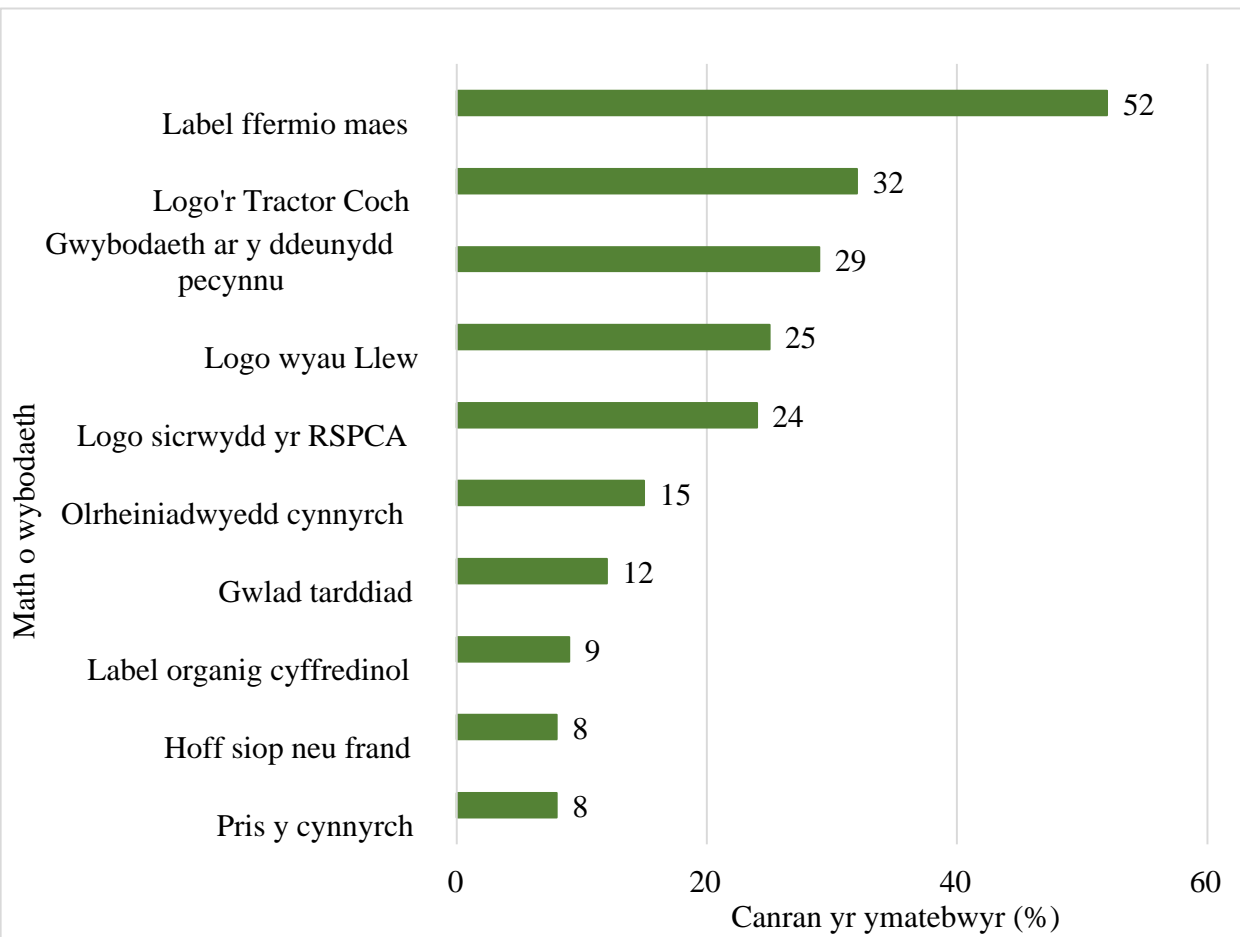
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth, o blith rhestr o opsiynau, sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd yn eu barn nhw. Y ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd oedd deunydd pecynnu bwyd (47%) a chludo bwyd (46%). Ystyriwyd bod y defnydd o gemegion a phlaladdwyr (38%), cludo bwyd (31%), rheoli tir a/neu ddatgoedwigo (27%) a chynhyrchu cig (18%) hefyd yn ffactorau sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd (Ffigur 11) [\(footnote 10\)](#).

Ffigur 12. Yr hyn a fyddai'n nodi safonau lles anifeiliaid uchel wrth gynhyrchu cig, wyau a chynhyrchion llaeth ym marn yr ymatebwyr

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o wybodaeth	Canran yr ymatebwyr
Pris y cynnyrch	8
Hoff siop neu frand	8
Label organig cyffredinol	9
Gwlad tarddiad	12
Olrheiniadwyedd cynnyrch	15
Logo sicrwydd yr RSPCA	24
Logo wyau Llew	25
Gwybodaeth ar y ddeunydd pecynnu	29
Logo'r Tractor Coch	32

Math o wybodaeth	Canran yr ymatebwyr
Label ffermio maes	52

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr, o blith rhestr o opsiynau, beth fyddai'n nodi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel, y dangosydd mwyaf cyffredin y soniwyd amdano oedd label ffermio maes (free-range) (52%). Nodwyd bod logo'r Tractor Coch (32%) a gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu (295) yn ddangosyddion eraill ar gyfer safonau lles anifeiliaid (Ffigur 12) ([footnote 11](#)).

Hyder mewn labelu alergenau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n siopa am fwyd ac yn ystyried rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd pa mor hyderus oedden nhw bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i adnabod bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Yn gyffredinol, dywedodd 83% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder (hynny yw, hyderus iawn neu eithaf hyderus) yn yr wybodaeth a ddarperir ([footnote 12](#)).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oedden nhw o ran nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n prynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu o gownter deli. Roedd yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd yn rhydd yn fwy hyderus wrth nodi'r bwydydd hyn mewn archfarchnadoedd (67%), wrth siopa mewn archfarchnad ar-lein (67%) ac wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (63%) o gymharu â phrynu bwyd o farchnadoedd bwyd neu stondinau bwyd (52%) ([footnote 13](#)).

1. Mae safonau maeth a labelu bwyd o ran maeth yn rhan o gylch gwaith Llywodraeth Cymru yng Nghymru a'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn Lloegr.
2. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n... a) siopa am fwyd mewn archfarchnad (gan gynnwys archfarchnadoedd bach fel Metro/Local). b) siopa am fwyd mewn siopau ffrwythau a llysiau annibynnol, cigyddion, siopau bara neu siopau pysgod. c) siopa am fwyd mewn siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd neu siopau gorsaf betrol. d) cael bwyd wedi'i ddosbarthu (delivered) i'ch cartref o archfarchnad. e) siopa am fwyd mewn marchnad leol, marchnad ffermwyr neu siop fferm. f) cael bocs ryseitiau i'ch cartref (er enghraifft Hello fresh, Gousto). 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, methu cofio, dydw i ddim yn siopa am fwyd. Sylfaen = 5160, yr holl ymatebwyr a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a ymatebodd Fersiwn A trwy'r post sy'n ysgwyddo o leiaf rywfaent o'r cyfrifoldeb dros siopa am fwyd ar gyfer eu cartref.
3. Wrth siopa am fwyd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n chwilio am y canlynol... a) dyddiadau defnyddio erbyn. b) dyddiadau ar ei orau cyn. c) rhestr gynhwysion. d)

gwybodaeth am alergenau. e) gwybodaeth am faeth. f) gwlad tarddiad. g) logos cynlluniau sicrwydd bwyd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 3771, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n siopa am fwyd.

4. Cwestiwn: Beth sydd bwysicaf i chi pan fyddwch chi'n dewis pa fwydydd i'w prynu? Ymatebion: pris/gwerth am arian, ansawdd, ffresni, blas, sut mae'r bwyd yn edrych, iachusrwydd, dyddiad 'defnyddio erbyn'/pa mor hir y bydd y bwyd yn cadw, gwlad tarddiad, cynhwysion, a yw'n foesegol neu'n eco-gyfeillgar, dulliau ffermio, er enghraifft, organig neu ffermio maes, sut mae'n cael ei wneud neu sut mae'n cael ei gynhyrchu, dewis/argaeledd/amrywiaeth, prynu beth mae fy nghartref/plant eisiau, ymddiriedaeth yn y cyflenwr, diogelwch y cynnyrch, cyfleustra/pa mor hawdd yw ei goginio neu ei baratoi, arall, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.
5. Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei ddefnyddio i farnu ansawdd bwyd? Ymatebion: blas, sut mae'n edrych, gwlad tarddiad, cyfleustra, cynhwysion, lles anifeiliaid, ffresni, cynlluniau sicrwydd, brand, pris, effaith amgylcheddol, arall. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.
6. Cwestiwn: Pa mor bwysig yw hi i chi eich bod... a) yn cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd Prydain [yng Ngogledd Iwerddon: ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd y DU ac Iwerddon. b) yn prynu cig, wyau a chynnyrch llaeth a gynhyrchir gyda safonau uchel o ran lles anifeiliaid. c) yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: pwysig iawn, eithaf pwysig, ddim yn bwysig iawn, ddim yn bwysig o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.
7. Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol...a) gwirio am wybodaeth am les anifeiliaid . b) gwirio am wybodaeth am effaith amgylcheddol. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.
8. Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol, lle bo'n bosib? A) Prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain [yng Ngogledd Iwerddon: 'y DU ac Iwerddon']? B) Prynu cig, wyau a llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid. C) Prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.
9. Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r canlynol? a) mae cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid. b) mae cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol. Ymatebion: cytuno'n gryf, cytuno, ddim yn cytuno nac yn anghytuno, anghytuno, anghytuno'n gryf, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.
10. Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd? Ymatebion: deunydd pecynnu bwyd, cemegion neu blaladdwyr, cludo bwyd, rheoli tir/datgoedwigo, gwastraff bwyd, cynhyrchu cig, y ffordd y caiff cynydu eu tyfu, prosesu bwyd, galw/tueddiadau defnyddwyr, defnydd o dd?r, arall, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

11. Cwestiwn: Beth fyddai'n dangos i chi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid? Ymatebion: label ffermio maes, gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu, gwlad tarddiad, olrheiniadwyedd cynnyrch, hoff frand neu siop, sut mae'r cynnyrch yn edrych, pris cynnyrch, label organig generig, logo'r Tractor Coch, label sicrwydd yr RSPCA, logo wyau Llew, logo Cymdeithas y Pridd, logo'r Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSC), logo/ardystiad arall [testun agored], arall [testun agored], ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

12. Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod yr wybodaeth sydd ar labeli bwyd yn golygu y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio o le i le, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2365, yr holl ymatebwyr sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa.

13. Cwestiwn: Wrth brynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd (er enghraifft mewn siop fara neu o gownter deli), pa mor hyderus ydych chi y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ystyriwch fwyd a werthir yn rhydd o'r ffynonellau canlynol...a) archfarchnadoedd. b) archfarchnadoedd ar-lein. c) siopau bwyd annibynnol. d) marchnadoedd/stondinau bwyd. Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio o le i le, ddim yn gwybod. Sylfaen A=2256, B=1857, C=2166, D=2036, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a lenwodd fersiwn A yr holiadur post, sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn eu cartref wrth siopa, ac eithrio 'Dydw i ddim yn prynu bwyd o'r manau hyn'/'Dydw i ddim yn prynu bwyd rhydd'.