

Bwyd a Chi 2 Cylch 6: Pennod 3 Diogeledd Bwyd

Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn adrodd am lefelau diogeledd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, a sut roedd diogeledd bwyd yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl.

“Ceir diogeledd bwyd pan fo gan bawb, ar bob adeg, fynediad ffisegol ac economaidd at fwyd digonol, diogel a maethlon sy'n bodloni eu hanghenion deietegol a'u dewisiadau bwyd ar gyfer byw bywyd bywiog ac iach”. Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996.

Mae Bwyd a Chi 2 yn defnyddio [Modiwl Arolwg Diogelwch Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau](#) a ddatblygwyd gan Adran Amaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur statws diogeledd bwyd defnyddwyr.

Mae'r ymatebwyr yn cael eu neilltuo i un o'r categorïau statws diogeledd bwyd canlynol:

- **uchel:** dim arwyddion o broblemau neu gyfyngiadau o ran mynediad at fwyd.
- **diogeledd bwyd ymylol:** un neu ddau o arwyddion wedi'u nodi – fel arfer pryder o ran a oes digon o fwyd neu brinder bwyd yn y t?. Dim arwydd, neu ychydig arwydd, o newidiadau mewn deietau neu fwyta llai o fwyd.
- **isel:** adrodd bod ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet wedi lleihau. Dim arwydd, neu ychydig arwydd, o leihau faint o fwyd sy'n cael ei fwyta.
- **isel iawn:** adroddiadau o mwy nag un arwydd o darfu ar batrymau bwyta a llai o fwyd yn cael ei fwyta.

Cyfeirir at y rhai sydd â lefelau uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd fel rhai sydd â diogeledd bwyd. Cyfeirir at bobl â lefelau isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd fel rhai â diffyg diogeledd bwyd.

Ceir rhagor o wybodaeth am sut y caiff diogeledd bwyd ei fesur, a sut y caiff dosbarthiadau eu neilltuo a'u diffinio, yn Atodiad A, ac ar [wefan Diogeledd Bwyd yr USDA](#).

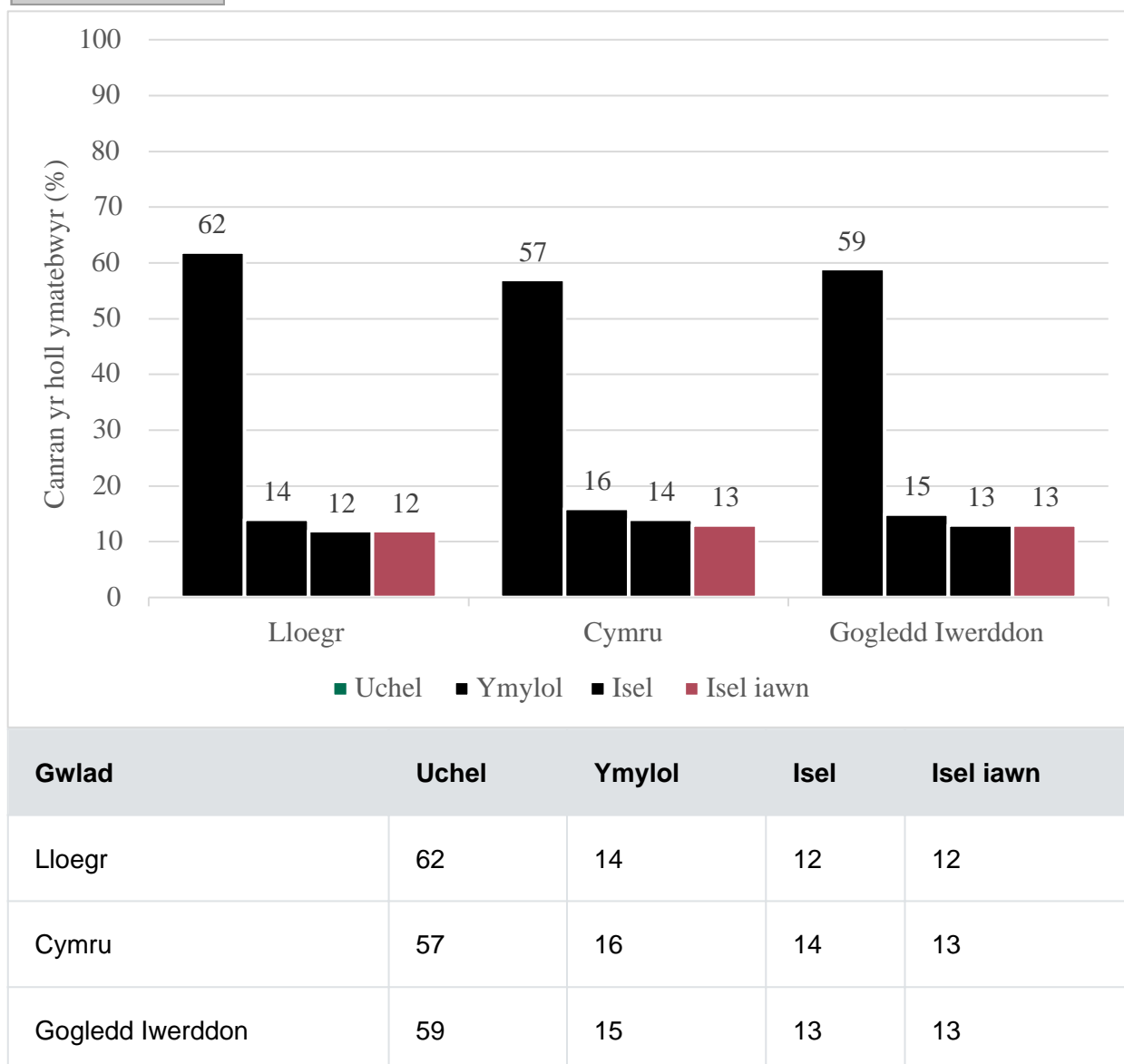
Diogeledd bwyd (*Food Security*)

Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 75% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (61% diogeledd bwyd uchel, 14% diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 25% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (12% diogeledd bwyd isel, 12% diogeledd bwyd isel iawn) ([footnote 1](#)).

Ffigur 6. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd gan tua thri chwarter yr ymatebwyr gyflenwad bwyd sicr (hynny yw, roedd ganddyn nhw gyflenwad bwyd sicr neu ymylol) yng Nghymru (73%), Lloegr (76%) a Gogledd Iwerddon (74%) Roedd gan chwarter o'r ymatebwyr ddiffyg diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeledd bwyd isel neu isel iawn) yng Nghymru (27%), Lloegr (24%) a Gogledd Iwerddon (26%) (Ffigur 5).

Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd

Er mwyn sefydlu dosbarthiad diogeledd bwyd, gofynnwyd hyd at ddeg cwestiwn i'r ymatebwyr o Fodiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion UDA [\(footnote 2\)](#).

Gofynnwyd y tri chwestiwn cyntaf o'r modiwl arolwg diogelwch bwyd i'r holl ymatebwyr. Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, yr oeddent wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn

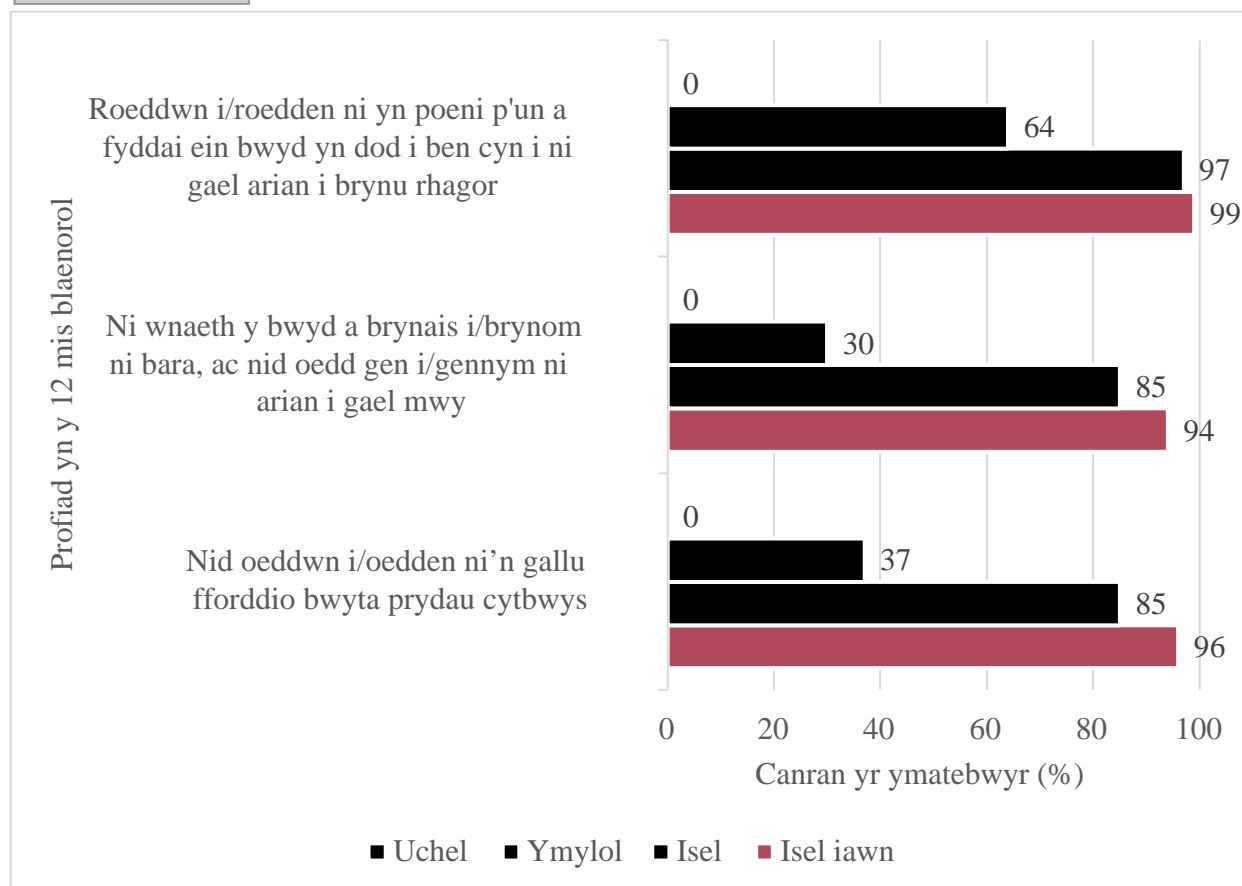
ystod y 12 mis blaenorol:

- Roeddwn i/roedden ni yn poeni p'un a fyddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor
- Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy
- Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys

Ffigur 7. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Profiad yn y 12 mis blaenorol	Uchel	Ymylol	Isel	Isel iawn
Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys	0	37	85	96
Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy	0	30	85	94

?Profiad yn y 12 mis blaenorol	Uchel	Ymylol	IseI	IseI iawn
Roeddwn i/roedden ni yn poeni p'un a fyddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor	0	64	97	99

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

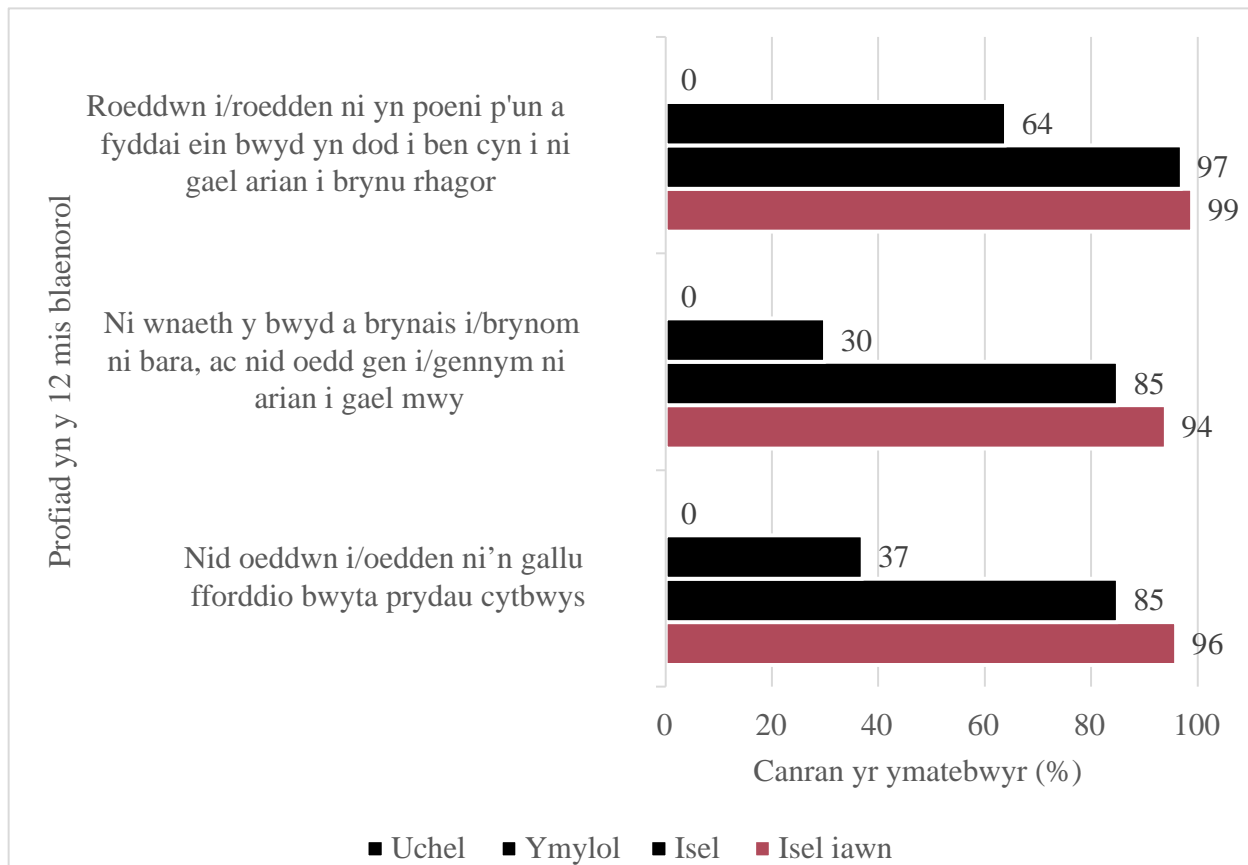
Yn y 12 mis blaenorol, roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (99%) o ddiogeledd bwyd, neu isel (97%) yn fwy tebygol o fod wedi poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddynt gael arian i brynu mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (64%) o ddiogeledd bwyd. Roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (94%) o ddiogeledd bwyd, neu isel (85%) yn fwy tebygol o ddweud nad oedd y bwyd a brynwyd ganddynt yn para, ac nad oedd ganddynt arian i gael mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (30%) o ddiogeledd bwyd. Roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn (96%), neu isel (85%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedden nhw'n gallu fforddio prydau cytbwys, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (37%) o ddiogeledd bwyd. Dywedodd yr ymatebwyr â lefelau uchel o ddiogeledd bwyd nad oedden nhw wedi cael unrhyw un o'r profiadau hyn (0% yn poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddynt gael arian i brynu mwy, 0% yn nodi nad oedd y bwyd a brynwyd ganddyn nhw yn para, ac nid oedd ganddyn nhw arian i gael mwy) yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 7).

Sut mae diogeledd bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig

Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Gr?p oedran	Uchel	Ymylol	Isel	Isel iawn
16-24	37	19	20	23
25-34	47	16	15	22
35-44	52	17	17	15
45-54	64	14	10	12
55-64	73	10	10	7
65-79	79	11	6	4
80+	84	9	7	1

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

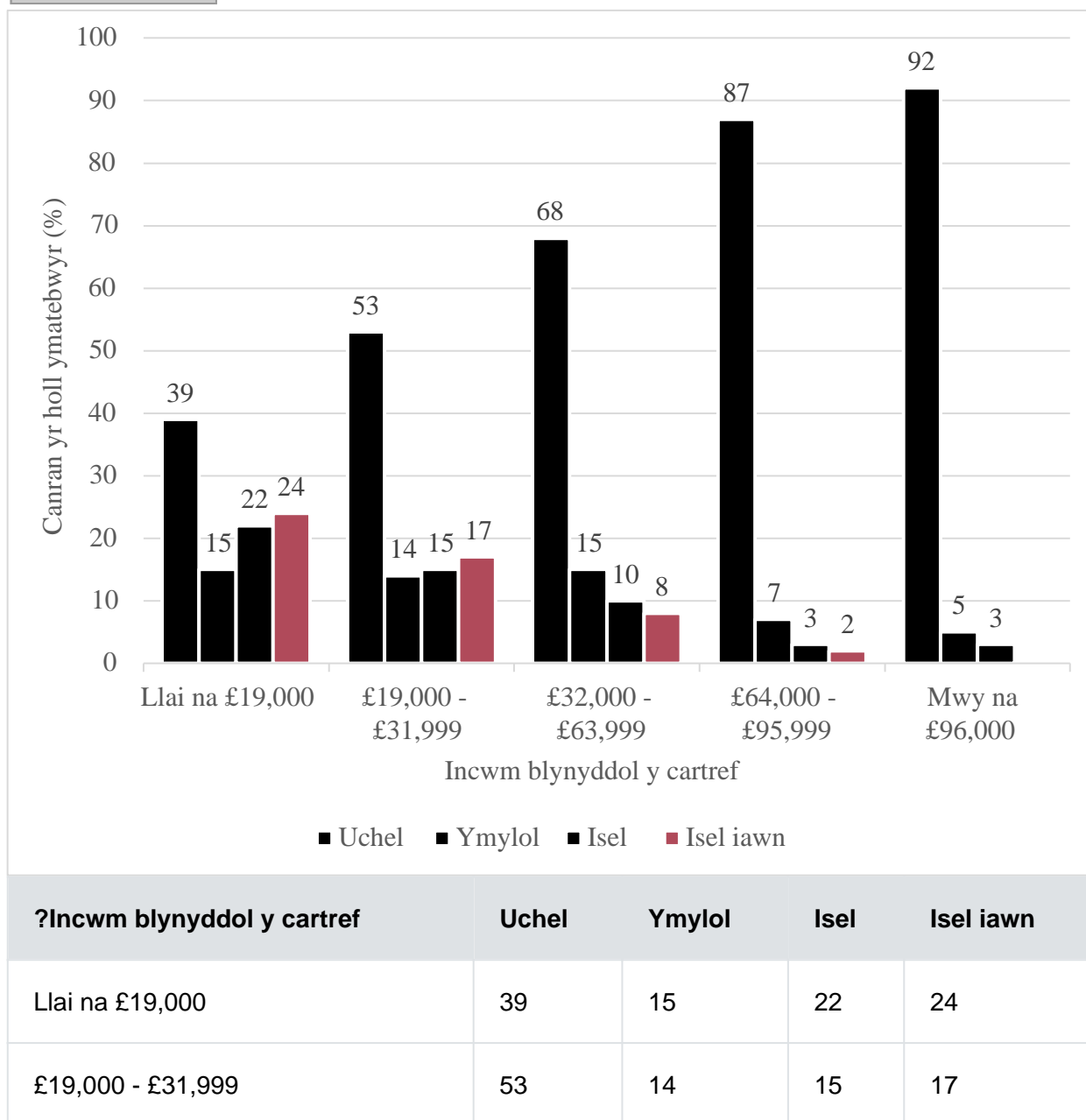
Roedd diogeledd bwyd yn amrywio yn ôl gr?p oedran gydag oedolion h?n yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiogeledd bwyd ac yn llai tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, roedd 44% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeledd bwyd (20% isel, 23% isel iawn) o gymharu â 7% o'r rheiny 80 oed a h?n (7% isel, 1% isel iawn) (Ffigur 8).

Newidiadau i ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd

Ffigur 9. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Incwm blynyddol y cartref	Uchel	Ymylol	Isel	Isel iawn
Llai na £19,000	39	15	22	24
£19,000 - £31,999	53	14	15	17

?Incwm blynyddol y cartref	Uchel	Ymylol	Isel	Isel iawn
£32,000 - £63,999	68	15	10	8
£64,000 - £95,999	87	7	3	2
Mwy na £96,000	92	5	3	

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

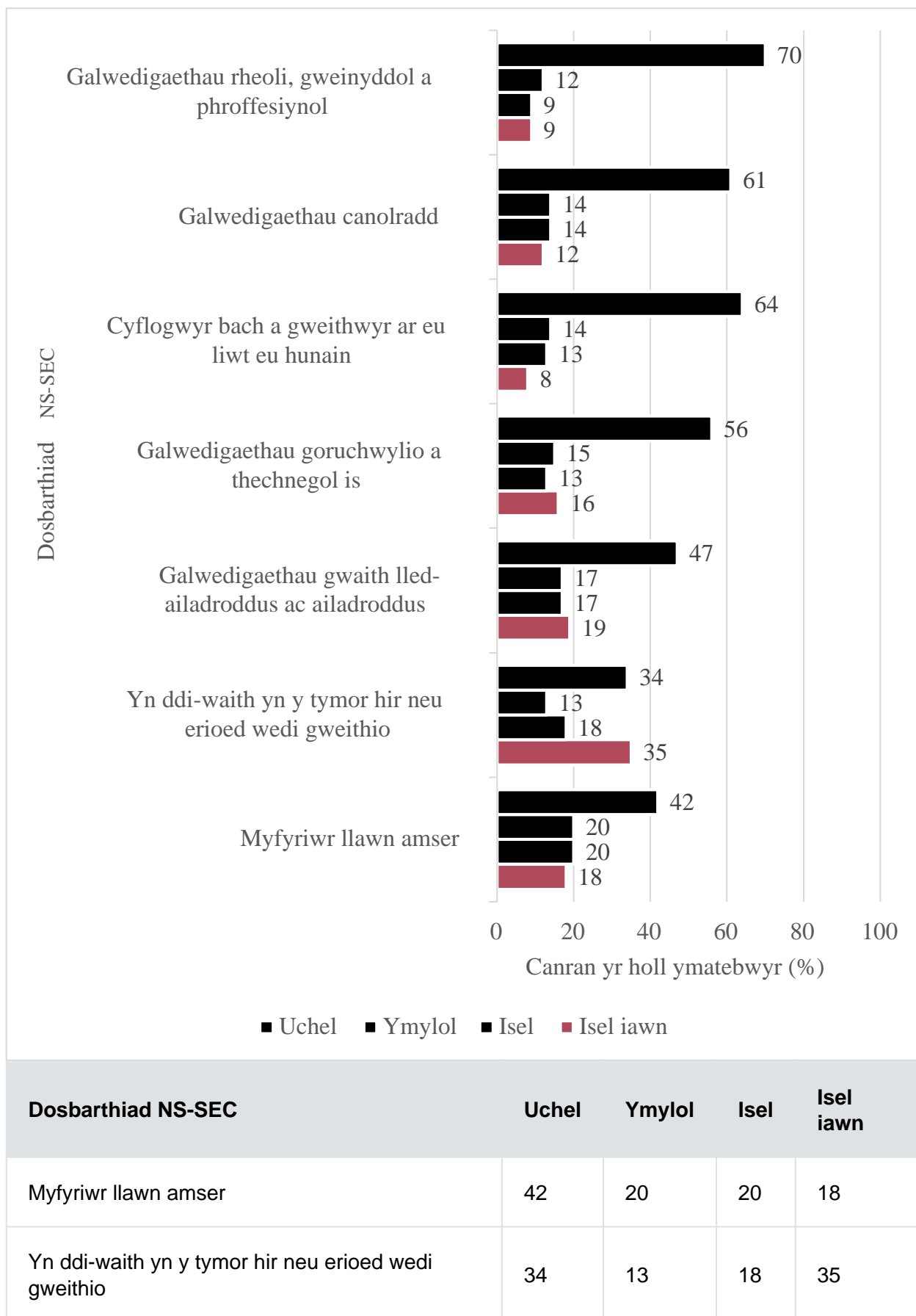
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd diogeledd bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg ddiogeledd bwyd na'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 46% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai na £19,000 ddiffyg diogeledd bwyd (22% isel, 24% isel iawn) o gymharu â 5% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (3% isel, 2% isel iawn) neu fwy (Ffigur 9).

Ffigur 10. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC)

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Dosbarthiad NS-SEC	Uchel	Ymylol	Isel	Isel iawn
Galwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus	47	17	17	19
Galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is	56	15	13	16
Cyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain	64	14	13	8
Galwedigaethau canolradd	61	14	14	12
Galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol	70	12	9	9

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd yr ymatebwyr a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (53%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r holl grwpiau galwedigaethol eraill. Roedd y rheiny a oedd yn fyfyrwyr llawn amser (38%), ac mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus (36%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na llawer o grwpiau galwedigaethau eraill (er enghraifft, 18% o'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) (Ffigur 10) [\(footnote 3\)](#).

Roedd lefel diffyg diogeledd bwyd a nodwyd hefyd yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

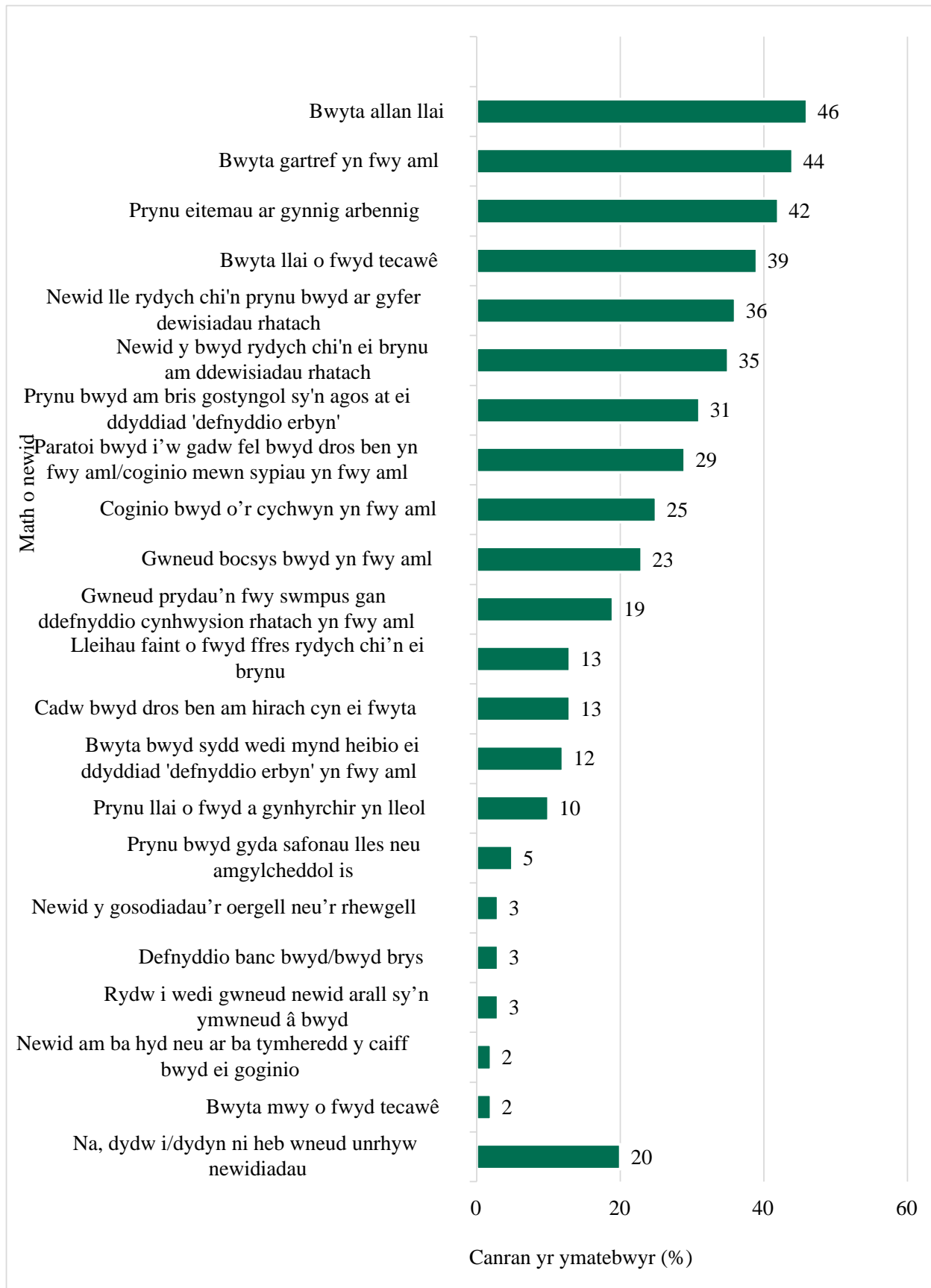
- **maint y cartref:** roedd cartrefi â 5 neu fwy o bobl (44%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny mewn cartrefi â 4 person neu lai (er enghraifft, 17% mewn cartrefi 2 berson).
- **plant dan 16 oed yn y cartref:** Dywedodd 36% o'r cartrefi â phlant dan 16 oed fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 20% o'r cartrefi heb blant o dan 16 oed.
- **plant dan 6 oed yn y cartref:** Dywedodd 45% o'r cartrefi â phlant dan 6 oed fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 22% o'r cartrefi heb blant o dan 6 oed.
- **ardaloedd trefol yn erbyn gwledig:** Dywedodd 27% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 16% o ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal wledig.
- **grŵp ethnig:** Dywedodd 34% o ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 22% o ymatebwyr gwyn [\(footnote 4\)](#).
- **cyflwr iechyd hirdymor:** roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (32%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (20%).

Newidiadau i ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd

Ffigur 11. Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd am resymau ariannol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Math o newid

Canran yr ymatebwyr

Na, dydw i/dydwyn ni heb wneud unrhyw newidiadau	20
Bwyta mwy o fwyd tecawê	2
Newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio	2
Rydw i wedi gwneud newid arall sy'n ymwneud â bwyd	3
Defnyddio banc bwyd/bwyd brys	3
Newid y gosodiadau'r oergell neu'r rhewgell	3
Prynu bwyd gyda safonau lles neu amgylcheddol is	5
Prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol	10
Bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml	12
Cadw bwyd dros ben am hirach cyn ei fwyta	13
Lleihau faint o fwyd ffres rydych chi'n ei brynu	13
Gwneud prydau'n fwy swmpus gan ddefnyddio cynhwysion rhatach yn fwy aml	19
Gwneud bocsys bwyd yn fwy aml	23
Coginio bwyd o'r cychwyn yn fwy aml	25
Paratoi bwyd i'w gadw fel bwyd dros ben yn fwy aml/coginio mewn sypiau yn fwy aml	29
Prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'	31
Newid y bwyd rydych chi'n ei brynu	
am ddewisiadau rhatach"	35

Newid lle rydych chi'n prynu bwyd ar gyfer dewisiadau rhatach	36
Bwyta llai o fwyd tecawê	39
Prynu eitemau ar gynnig arbennig	42
Bwyta gartref yn fwy aml	44
Bwyta allan llai	46

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa newidiadau, os o gwbl, yr oeddent wedi'u gwneud i'w harferion bwyta a'u hymddygiad sy'n gysylltiedig â bwyd yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau ariannol. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (80%) eu bod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol yn y 12 mis blaenorol, gyda dim ond 20% o'r ymatebwyr yn nodi nad oeddent nhw wedi gwneud unrhyw newidiadau.

Roedd newidiadau cyffredin yn ymwneud â'r hyn roedd ymatebwyr yn ei fwyta a ble (46% yn bwyta allan llai, 44% yn bwyta gartref yn amlach, 39% yn bwyta llai o brydau tecawê), newidiadau i arferion siopa (42% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 36% yn newid lle maent yn prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, 35% yn newid y bwyd maent yn ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, 31% yn prynu bwyd am bris gostyngol, 19% wedi gwneud prydau'n fwy swmpus gan ddefnyddio cynhwysion rhatach) a newid y ffordd maent yn paratoi bwyd (29% yn paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn fwy aml, a 23% yn gwneud bocsys bwyd yn fwy aml).

Dywedodd tua 1 o bob 10 o'r ymatebwyr eu bod wedi lleihau faint o fwyd ffres yr oeddent yn ei brynu (13%) ac roedd 10% o'r ymatebwyr wedi prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol. Nododd rhai ymatebwyr gynnydd mewn ymddygiadau diogelwch bwyd peryglus oherwydd rhesymau ariannol (13% yn cadw bwyd dros ben am hirach cyn ei fwyta, 12% wedi bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml, 3% yn newid y gosodiad ar yr oergell/rhwngell, 2% yn newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio) (Ffigur 11) ([footnote 5](#)).

Defnyddio banciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent nhw, neu unrhyw un arall yn eu cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (94%) nad oeddent wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf; nododd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi eu defnyddio. ([footnote 6](#))

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oeddent wedi cael parcel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 37% wedi cael parcel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 40% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 7% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach. ([footnote 7](#))

Prydau ysgol am ddim

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â phlant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref a yw eu plant yn cael prydau ysgol am ddim. Dywedodd y rhan fwyaf (78%) o'r ymatebwyr â phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref nad oedd y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim. Nododd tua un o bob chwech (17%) o'r ymatebwyr fod y plentyn neu'r plant yn cael prydau ysgol am ddim. ([footnote 8](#))

Roedd y nifer yr adroddwyd eu bod yn cael prydau ysgol am ddim yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- **Incwm blynyddol y cartref:** roedd ymatebwyr ag incwm llai na £19,000 (45%) yn fwy tebygol o ddweud bod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny ag incwm uwch (er enghraifft, 4% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999).
- **Diogeledd bwyd:** roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd isel (36%) neu isel iawn (34%) yn fwy tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny â diogeledd bwyd uchel (5%) neu ymylol (14%).
- **Cyflwr iechyd hirdymor:** roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (30%) yn fwy tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (13%).

Archfarchnadoedd cymdeithasol

Mae archfarchnadoedd cymdeithasol, clybiau bwyd a phantris/bwtrïoedd cymunedol) yn galluogi pobl i brynu bwyd am bris gostyngol iawn, neu fel rhan o aelodaeth. Sefydliadau cymunedol yw'r rhain yn gyffredinol, a gallant gynnig gwasanaethau ychwanegol fel gwasanaethau atgyfeirio a chyfleoedd gwirfoddoli. Mae'r holl fwyd, neu rywfaint ohono, yn fwyd dros ben o'r gadwyn cyflenwi bwyd.

Ymwybyddiaeth a defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw neu unrhyw un arall yn eu cartref wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua 1 o bob 20 (4%) o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf; dywedodd 80% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol. Dim ond 14% o'r ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent wedi clywed am archfarchnadoedd cymdeithasol. ([footnote 9](#))

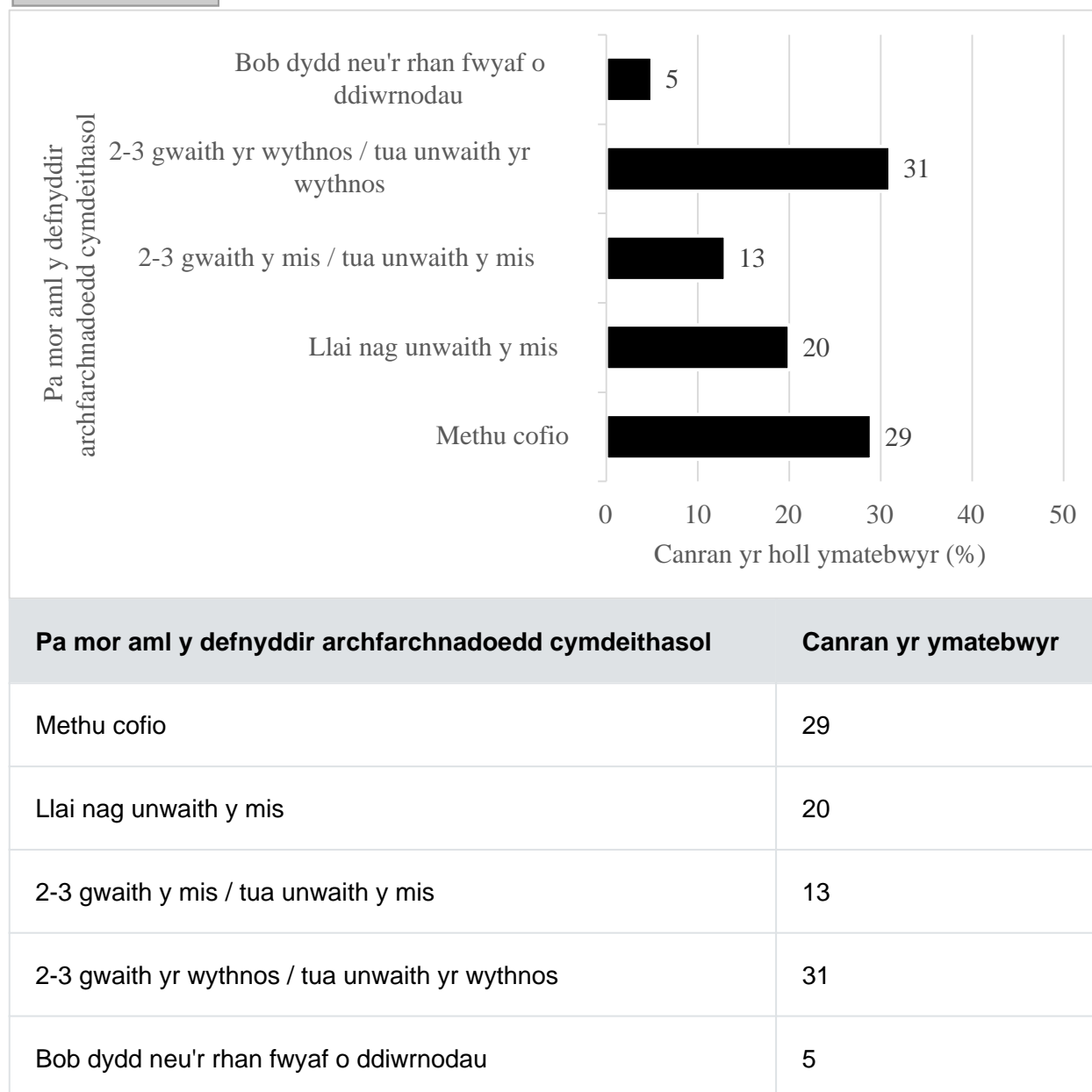
Roedd y defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- **Incwm cartref blynyddol:** roedd ymatebwyr ag incwm llai na £19,000 (9%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rhai ag incwm uwch (er enghraifft, 2% o'r rheiny ag incwm rhwng £32,000 a £63,999)**.
- **NS-SEC:** roedd ymatebwyr a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (20%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 3% mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) neu fyfyrwyr amser llawn (4%).
- **Diogeledd bwyd:** roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (14%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (7%) neu ymylol (6%). Y rheiny â diogeledd bwyd uchel (1%) oedd leiaf tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol.

Ffigur 12. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nodi pa mor aml yr oeddent wedi defnyddio hwn yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 5% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol bob dydd neu bron bob dydd; roedd 31% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith yr wythnos neu oddeutu unwaith yr wythnos;

roedd 13% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith y mis neu oddeutu unwaith y mis; ac roedd 20% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol lai nag unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd 29% o ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nad oeddent yn gallu cofio pa mor aml yr oeddent wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 12). [\(footnote 10\)](#)

1. Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 5991, pawb a ymatebodd. Sylwer: Gweler Atodiad A am wybodaeth am ddsbarthiadau a diffiniadau lefelau diogeled bwyd.
2. Gweler [canllawiau Diogeled Bwyd USDA](#) i gael mwy o wybodaeth am yr arolwg a'r dosbarthiadau.
3. [System ddsbarthu yw Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.
4. Sylwer: nid yw ffigurau grwpiau ethnig eraill yn cael eu hadrodd oherwydd maint sylfaen/sampl isel.
5. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn am resymau ariannol? Ymatebion: bwyta allan llai, bwyta gartref yn fwy aml, coginio gartref yn fwy aml, bwyta llai o brydau tecawê, prynu mwy o eitemau gynnig arbennig (er enghraifft 3 am 2), paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn fwy aml, wedi newid lle rydych yn prynu bwyd am ddewisiadau rhatach, wedi newid y bwyd rydych chi'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, gwneud bocsys bwyd yn fwy aml, prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml, bwyta mwy sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml, cadw bwyd dros ben am hirach cyn ei fwyta, dechrau defnyddio banc bwyd/darparwr bwyd brys, lleihau faint o fwyd ffres rydych chi'n ei brynu, prynu bwyd gyda safonau lles neu amgylcheddol is, prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol, newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio, newid y gosodiad ar yr oergell neu'r rhewgell, rydw i wedi gwneud newid arall sy'n ymwneud â bwyd, nid wyf wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen = 3820, pawb a ymatebodd ar-lein.
6. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen= 2991, pawb a ymatebodd.
7. Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parcel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Dim ond unwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Dwy neu dair gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Pedair i chwe gwaith yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, Mwy na chwe gwaith ond nid pob mis, Bob mis neu'n amlach, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 270, yr holl ymatebwyr a nododd fod rhywun yn eu cartref wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys neu wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.

8. Cwestiwn: A yw unrhyw blentyn yn cael prydau ysgol am ddim? Ymatebion: Ydy, Nac ydy, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen= 1065, yr holl ymatebwyr a oedd â phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn byw yn y cartref. Mae'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer prydau ysgol am ddim yn amrywio rhwng [Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon](#).

9. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb / hyb bwyd neu bantri cymunedol)? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Doeddwn i ddim wedi clywed am archfarchnad gymdeithasol, clwb/hyb bwyd na phantri cymunedol cyn heddiw. Sylfaen= 5991, pawb a ymatebodd.

10. Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb/hyb bwyd neu bantri cymunedol)? Ymatebion: Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, tua unwaith yr wythnos, tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Methu cofio. Sylfaen = 224, yr holl ymatebwyr sydd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn y 12 mis diwethaf.