Cofnodion cyfarfod â thema Pwyllgor Cynghori ar Fwyd Cymru a gynhaliwyd ar 21 Ebrill

Cyfarfod hybrid â thema - Diffyg diogeledd bwyd (Food Insecurity)

Yn bresennol

Aelodau Pwyllgor Cynghori ar Fwyd Cymru (WFAC) a oedd yn bresennol:

- Peter Price, Cadeirydd
- Alan Gardner
- Dr Philip Hollington
- Christopher Brereton OBE
- Georgia Taylor
- Dr John Williams
- Helen Taylor
- Jessica Williams

Swyddogion yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a oedd yn bresennol:

- Julie Pierce – Cyfarwyddwr Cymru, Gwybodaeth a Gwyddoniaeth
- Nathan Barnhouse – Cyfarwyddwr yr ASB yng Nghymru
- Sioned Fidler – Pennaeth Cyfathrebu, y Gymraeg a Chymorth Busnes
- Lucy Edwards – Rheolwr Busnes
- Jonathan Davies – Pennaeth Polisi (Safonau) a Diogelu Defnyddwyr
- Joanna Disson – Pennaeth Gwyddor Gymdeithasol
- Sam Faulkner – Pennaeth yr Uned Strategaeth
- Zena Lopez – Pennaeth Cyflawni Strategaeth
- Andrew Brickett – Uwch-gynghorydd Strategaeth

Arsylwyr:

- Kerys James-Palmer – Pennaeth Polisi Rheoleiddio
- Cynrychiolwyr o’r Gwasanaethau Rheoliadol a Rennir (Bro Morgannwg)
- Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Cyflwynwyr:

- Cian Sion, Canolfan Llywodraethiant Cymru, Prifysgol Caerdydd
- Yr Athro Yingli Wang, Prifysgol Caerdydd
- Susan Lloyd-Selby, Trussell Trust
- Sarah Germain a Katie Padfield, FareShare Cymru
- Maureen Howell a David Lloyd-Thomas, Llywodraeth Cymru
- Robbie Davison, Can Cook
- Ceri Edwards, Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
- Dr Charlotte Hardman, Prifysgol Lerpwl

1. Cyflwyniadau ac ymddiheuriadau

1.1 Croesawodd y Cadeirydd bawb i'r cyfarfod.

2. Datgan buddiannau

2.1 Ni wnaed unrhyw ddatganiadau newydd.

3. Diweddariad gan y Cadeirydd (Papur FSA 22/04/02)

3.1 Rhoddodd y Cadeirydd ddiweddariad llafar ar gyfarfod y Bwrdd ym mis Mawrth.

4. Diweddariad gan y Cyfarwyddwr (Papur FSA 22/04/03)

4.1 Rhoddodd y Cyfarwyddwr ddiweddariad llafar ar yr adroddiad ysgrifenedig a oedd yn crynhoi prif weithgareddau'r ASB yng Nghymru ers y cyfarfod diwethaf ar 3 Chwefror 2022.

5. Diffyg diogeledd bwyd *(food insecurity)*

5.1 Cian Sion, Canolfan Llywodraethiant Cymru, Prifysgol Caerdydd

Tueddiadau yn yr economi a chostau byw: asesu'r effaith ar gartrefi. Roedd y cyflwyniad yn manylu ar bwysau costau byw, effaith ddosbarthiadol ar gyllid cartrefi a thueddiadau hirdymor mewn incwm cartrefi, gan drafod pynciau fel:

- y cap ar brisiau ynni a gwariant cartrefi ar ynni – roedd 20% o gartrefi tlotaf Cymru, yn gwario 12% o'u hincwm ar gyfartaledd (ar ôl costau tai) ar filiau ynni yn 2019-20. Ar wahân, mae Llywodraeth Cymru yn amcangyfrif bod 12% o gartrefi Cymru yn byw mewn tlodi tanwydd yn 2018.
- Chwyddiant pris bwyd – mae prisiau eitemau bwyd wedi cynyddu ychydig yn llai na 6% o gymharu â'r llynedd. Pe bai prisiau bwyd yn dod i'r amlwg fel gyrrwr allweddol o ran chwyddiant byddai hyn yn effeithio ar b?er prynu'r bobl sydd ar incwm is. Disgwylir i chwyddiant prisiau i ddefnyddwyr gyrraedd uchafbwynt o 9% yn ddiweddarach eleni, sef y lefel uchaf ers y 1980au.
- Effaith ddosbarthiadol newidiadau polisi a chapau prisiau ar gartrefi – bydd cynnydd mewn prisiau ynni a chodiadau treth yn golygu bod cartrefu Cymru £315 y flwyddyn yn dlotach, hyd yn oed ar ôl i fesurau i gynorthwyo costau byw a chodiadau treth gael eu rhoi ar waith, sy'n golygu mai cartrefi incwm isaf fydd yn gweld y gostyngiad mwyaf yn eu hincwm gwario *(disposable income)*.

5.2 Joanna Disson, Pennaeth Gwyddor Gymdeithasol, yr ASB

Roedd y cyflwyniad yn manylu ar gostau byw, pwy sy'n cael eu heffeithio, arferion siopa ac arferion bwyta a diogelwch bwyd.

- Mae 42% o bobl wedi dweud bod prisiau bwyd uwch ar frig eu rhestr o bryderon.
- Mae'r bobl sydd ar incwm is yn tueddu i brynu mwy o fwyd wedi'i brosesu ac mae pris yr eitemau hyn wedi cynyddu'n anghymesur o gymharu â bwydydd ffres.
- Mae 1 o bob 7 cartref yn profi diffyg diogeledd bwyd ar draws y DU. Mae ffigurau'n dangos bod 18% o bobl yng Nghymru â diffyg diogeledd bwyd o gymharu â 16% yng Ngogledd

Iwerddon a 15% yn Lloegr.

- Dyma'r bobl sy'n dioddef diffyg diogeledd bwyd: oedolion iau, pobl sydd ag incwm cartref isel, pobl ddi-waith, pobl â chyflyrau iechyd hirdymor, cartrefi â phlant a phobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig.
- Mae 65% o'r bobl sydd â diffyg diogeledd bwyd yn fwyaf tebygol o ystyried pris/gwerth am arian uwchlaw unrhyw beth arall.
- Mae 19% o bobl sydd â diffyg diogeledd bwyd wedi defnyddio banc bwyd/cymorth bwyd brys.
- O ran arferion bwyta a diogelwch bwyd, mae'r rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd yn fwy tebygol o brynu bwyd sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn', felly, mae mwy o bobl yn bwyta bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Mae'r bobl hyn hefyd yn llai tebygol o fod yn coginio bwyd o'r cychwyn cyntaf (from sctrach) a bwyta prydau iach.
- O'r bobl sydd â diffyg diogeledd bwyd, nododd mwy na 9 ym mhob 10:
    - Eu bod yn poeni p'un a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddynt gael arian i brynu rhagor
    - Nad oedd y bwyd roeddent yn ei brynu yn para, ac nad oedd ganddynt arian i gael rhagor
    - Nad oeddent yn gallu fforddio bwyta prydau cytbwys
- Roedd mwy na 5 o bob 10 wedi lleihau maint eu prydau bwyd neu wedi hepgor pryd o fwyd ac wedi bwyta llai nag yr oeddent yn meddwl y dylent
- Roedd bron i draean yn llwglyd
- Roedd mwy nag 1 o bob 5 wedi colli pwysau
- Roedd tua 1 o bob 6 heb fwyta am ddiwrnod cyfan

5.3 Yr Athro Yingli Wang, Ysgol Busnes Caerdydd, Prifysgol Caerdydd

Diffyg diogeledd bwyd a darpariaethau cyfredol ar gyfer gwella mynediad at fwyd ffres fforddiadwy o fewn cymunedau difreintiedig Cymru. Roedd y cyflwyniad yn rhoi trosolwg o broblemau diffyg diogeledd bwyd yn Ne Cymru, gan ganolbwyntio ar fynediad at fwyd.

Esboniodd yr Athro Wang achosion a chanlyniadau anialwch bwyd – ardaloedd lle nad oes gan bobl fynediad hawdd at fwyd ffres iach a fforddiadwy ac, yn benodol, gymunedau tlawd lle mae gan bobl symudedd cyfyngedig – problem sy'n bodoli mewn gwledydd sy'n datblygu a gwledydd datblygedig. Rhoddodd Dr Wang drosolwg o'r gwahanol fentrau sydd ar waith i helpu i fynd i'r afael â diffyg diogeledd bwyd, er enghraifft, pryd ar glud i'r henoed, clybiau bwyd gwyliau ysgol i blant, talebau cychwyn iach, mentrau cydweithredol bwyd cymunedol, siopau symudol ac elusennau.

Eglurodd Dr Wang y rhwystrau canlynol o ran mynediad at fwyd gan gynnwys materion sefydliadol, polisi, strwythur a chyflenwad. Dywedodd Dr Wang nad oes 'un ateb sy'n addas i bawb' o ran ddiffyg diogeledd bwyd o'i phrofiad hi, ond bod llwyddiant wedi'i nodi gyda mentrau cymunedol yn defnyddio bwyd i ddod â phobl at ei gilydd, a lle mae ymdrechion cydweithredol gan wahanol randdeiliaid.

5.4 Susan Lloyd-Selby, Ymddiriedolaeth Trussell

Esboniodd Susan fod Ymddiriedolaeth Trussell yn cefnogi rhwydwaith o dros 1200 o fanciau bwyd ledled y DU. Maen nhw'n ymgyrchu dros newid i roi diwedd ar yr angen am fanciau bwyd yn y DU. Yng Nghymru, mae'r elusen yn cefnogi 39 o fanciau bwyd ar draws 112 o ganolfannau i ddosbarthu parseli bwyd brys i bobl mewn argyfwng ariannol. Dywedodd Susan fod yr elusen wedi gweld cynnydd o 35% yn nifer y bobl sy'n defnyddio banciau bwyd ers 2016, gyda 1542 tunnell o fwyd yn cael ei ddosbarthu yn ystod 2021.

Esboniodd Susan sut mae banciau bwyd Ymddiriedolaeth Trussell yn gweithio a sut mae pobl yn gallu cael mynediad at gymorth bwyd brys. Esboniodd beth yw cynnwys parsel cymorth bwyd safonol, gan nodi fod yr ymddiriedolaeth yn ymgynghori'n barhaus â maethegwyr i sicrhau bod parseli bwyd yn dal i fodloni'r argymhellion ar gyfer darpariaethau bwyd brys. Nodwyd bod y tystiolaeth a gasglwyd gan yr Ymddiriedolaeth yn dangos bod 93% o bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru ddiwedd 2018 neu ddechrau 2020 yn ddiymgeledd (destitute), sy'n golygu na allent fforddio hanfodion fel gwres neu fwyd.

5.5 Sarah Germain a Katie Padfield, FareShare Cymru

Dywedodd Sarah fod FareShare Cymru yn elusen annibynnol fach wedi'i lleoli yng Nghaerdydd, ond yn rhan o rwydwaith ehangach ar draws y DU. Mae FareShare yn cymryd bwyd dros ben, bwytadwy o ansawdd da o'r diwydiant bwyd a diod a fyddai fel arall yn cael ei wastraffu, gan ddidoli a dosbarthu'r bwyd i rwydwaith o elusennau rheng flaen a grwpiau cymunedol. Mae pob un yn cael gwiriad safle i sicrhau eu bod yn dilyn rheoliadau diogelwch bwyd. Rhwng Ebrill 2021 a Mawrth 2022:

- ailddosbarthwyd 857 o dunnelli o fwyd dros ben
- cafodd 3.5 miliwn o brydau eu darparu i bobl agored i niwed
- cefnogwyd 204 o grwpiau elusennol a chymunedol
- rhoddodd 153 o wirfoddolwyr dros 15,328 awr o'u hamser (De Cymru)

Rhoddodd Sarah wybod am ganlyniadau Arolwg Effaith FareShare UK 2021-22:

- Mae 90% o'r elusennau a'r grwpiau cymunedol a gefnogir gan FareShare yn nodi bod yr argyfwng costau byw wedi effeithio ar eu gwasanaethau
- Mae mwy na 75% o'r sefydliadau hyn wedi gweld cynnydd yn y galw am eu gwasanaethau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf
- Dyma rai o'r rhesymau a roddwyd gan y sefydliadau hyn pam mae pobl yn defnyddio eu gwasanaethau:
    - Mae 65% yn dweud ei fod oherwydd prisiau cynyddol bwyd
    - Mae 52% yn dweud ei fod oherwydd cynnydd mewn biliau ynni
    - Roedd y rhesymau eraill a roddwyd yn cynnwys newidiadau mewn Credyd Cynhwysol (63%), diweithdra (60%) a chyflog isel (54%)

Eglurodd Sarah yr effaith y mae FareShare yn ei chael; heb eu cyflenwad presennol o fwyd FareShare byddai 1 o bob 5 elusen yn cau, dywedodd 75% o elusennau fod y bwyd yn eu galluogi i ymgysylltu'n well â'u cwsmeriaid a dywedodd 77% o elusennau fod bwyd FareShare wedi gwella deiet eu cleientiaid.

Dywedodd Katie fod FareShare Cymru ar hyn o bryd yn gweithio gyda 185 o brosiectau ledled Cymru bob wythnos i gefnogi pobl mewn angen yn eu cymunedau lleol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- prosiectau coginio, er enghraifft, clybiau brecwast, cinio a chlybiau ar ôl ysgol sydd hefyd yn gyfle ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol, cyngor a chymorth lles.
- Prosiectau pantri; mae unigolion yn cofrestru fel aelodau am £2.50-£5 yr wythnos ac yn gallu mynd i'r pantri i ddewis 10-15 o eitemau gan gynnwys ffrwythau a llysiau ffres, bwydydd wedi'u hoeri, wedi'u rhewi a bwydydd sych. Mae hyn yn hyrwyddo urddas a dewis ac mae hefyd yn rhoi mynediad i aelodau at wasanaethau cofleidiol fel cyngor ar dai a chyngor ariannol. Mae rhai pantris hefyd yn cynnig cyrsiau mewn sgiliau coginio a maeth.
- Mae rhai prosiectau preswyl, er enghraifft, hosteli digartrefedd, canolfannau adsefydlu a llochesi yn darparu prydau poeth neu fynediad at gyfleusterau bwyd a choginio.

5.6 David Lloyd-Thomas a Maureen Howell, Llywodraeth Cymru

Dywedodd David fod prisiau'n codi ar y lefel uchaf a mwyaf sydyn ers 1990. Mae bwyd yn ffactor blaenllaw yn y cynnydd mewn prisiau. Y bobl dlotaf sy'n cael eu taro galetaf; sut mae pobl yn ymateb, yn ymateb mewn ffordd sy'n newid o gael deiet maethlon iach i ddeiet llai maethlon. Mae newidiadau cychwynnol arferol yn cynnwys:

- symud i gategorïau rhatach/brandiau'r siop
- prynu llai o gynnyrch ffres
- pobl yn bwyta llai/yn cael dognau llai
- yn bwyta mwy o fyrbrydau
- hepgor prydau
- pobl yn mynd i ddyled i brynu bwyd a manwerthwyr yn dechrau cynnig cynlluniau credyd
- pobl yn ceisio bwyd am ddim nad yw bob amser yn addas i'w fwyta

Mae'n amlwg y bydd effeithiau'r argyfwng costau byw yn bellgyrhaeddol. Mae Gweinidogion Cymru yn lobïo Llywodraeth y DU yn barhaus i ddarparu mwy ar gyfer cartrefi incwm is a chartrefi sy'n fwy agored i niwed. Yn y tymor hwy, mae Llywodraeth Cymru yn canolbwyntio ar ostwng lefelau tlodi incwm drwy gamau gweithredu fel bwrw ymlaen â'r agenda gwaith teg, mwy o ffocws ar sgiliau a chyflogadwyedd a dilyniant yn y gwaith.

Nododd Maureen fod cynllun Pwyslais ar Incwm Llywodraeth Cymru wedi'i gyhoeddi fis Hydref 2020. Roedd camau gweithredu'n cynnwys cynyddu'r nifer sy'n hawlio budd-daliadau, lleihau cost y diwrnod ysgol a symleiddio'r system budd-daliadau lles. Mae Llywodraeth Cymru wrthi'n cynnal ail ymgyrch genedlaethol i annog pobl i hawlio'r cymorth ariannol y mae ganddynt hawl iddo. Yn dilyn cynllun peilot llwyddiannus, cyflwyno sesiynau hyfforddi pellach i weithwyr rheng flaen gyda'r nod o ddarparu mwy o gyngor a chymorth ar fudd-daliadau lles trwy fodelau cymorth cyfredol i deuluoedd fel Teuluoedd yn Gyntaf a Dechrau'n Deg.

Ers mis Tachwedd 2021, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi mwy na 380 miliwn o gyllid yn benodol i gefnogi'r cartrefi yr effeithir arnynt gan yr argyfwng costau byw. Mae wedi lansio cronfa cymorth i gartrefi, wedi'i thargedu at deuluoedd a'r rhai sydd fwyaf agored i niwed. Yr elfen fwyaf oedd y cynllun cymorth tanwydd gaeaf a roddodd daliad untro o £200 tuag at filiau tanwydd, fel nad oedd yn rhaid i bobl ddewis rhwng gwresogi a bwyta. Roedd tua 178,000 o gartrefi wedi elwa ar hyn. Ym mis Chwefror 2022 cyhoeddwyd pecyn cymorth pellach o £330 miliwn, yn ariannu taliad costau byw o £150 ar gyfer pob cartref o fewn bandiau cyngor A-D ac i bob cartref sy'n cael cymorth gan gynllun gostyngiadau'r dreth gyngor (nid bandiau A-D yn unig). Bydd ail gynllun cymorth tanwydd yr hydref hwn, ar hyn o bryd yn edrych ar sut y gellir cyrraedd mwy o gartrefi.

Bydd pobl sy'n wynebu caledi ariannol eithafol yn gallu cael mynediad at gronfa cymorth dewisol, gyda chyllid ychwanegol o 15 miliwn. Er mwyn helpu i frwydro yn erbyn newyn yn ystod y gwyliau a chynnig mynediad i weithgareddau am ddim i blant, ehangwyd y ddarpariaeth prydau ysgol am ddim dros wyliau'r Pasg, y Sulgwyn a'r Haf. Haf o hwyl 2022, gweithgareddau am ddim a bwyd am ddim lle bo'n briodol ar gyfer pobl rhwng 0 a 25 oed. Bydd y broses o gyflwyno prydau ysgol am ddim i bob plentyn ysgol gynradd yn dechrau ym mis Medi 2022 a fydd, ar ôl ei gwblhau, yn golygu y bydd 160,000 o blant ychwanegol yng Nghymru yn cael prydau ysgol am ddim. Yn 2019-2022, buddsoddodd Llywodraeth Cymru £11 miliwn mewn mentrau penodol i helpu i fynd i'r afael â thlodi bwyd. Yn 2022, dyrannwyd £3.9 miliwn pellach tuag at dlodi bwyd a bydd Bwrdd Crwn ar dlodi bwyd yn cael ei gynnal ym mis Mai i drafod y dull gweithredu y dylid ei ddefnyddio. Bydd hyn yn dylanwadu ar sut y caiff cyllid ei fuddsoddi i gael yr effaith fwyaf bosib.

5.7 Robbie Davison, Can Cook, Well-Fed

Ateb amgen i dlodi bwyd. Mae'r cwmni wedi dysgu tua 16,500 o bobl i goginio gartref ac wedi dosbarthu dros 400,000 o brydau ffres am ddim o fewn y maes cymorth bwyd. Mae gan y cwmni bartneriaeth ffurfiol gyda Chyngor Sir y Fflint a chymdeithas dai ClwydAlyn, er mwyn ceisio mynd i'r afael â thlodi bwyd a sicrhau bod gan bawb yn yr ardal fynediad at fwyd da. Mae'r cwmni'n

cymryd bwyd dros ben ac yn defnyddio cegin gynhyrchu ganolog i greu prydau. Yn fasnachol, mae’r cwmni’n darparu ar gyfer ysgolion, meithrinfeydd a chartrefi gofal ac mae hefyd yn gwerthu bocsys bwyd. Yn gymdeithasol mae’r cwmni'n gweithredu siop fwyd sy’n fanc bwyd amgen, sy’n galluogi teuluoedd i ddewis eu pecynnau bwyd. Mae hefyd yn darparu cynhwysion a ryseitiau i’w helpu i goginio gartref.

Er mwyn sicrhau nad yw pobl yn dibynnu gormod ar fanciau bwyd brys, mae’r 4 wythnos gyntaf am ddim, ac mae’r gost wedyn yn cynyddu i £10 ac yna £15 dros gyfnod o 12 wythnos. Mae’r cwmni hefyd yn rhedeg dwy siop symudol sy’n ymweld ag ardaloedd gwledig i ddarparu cynnyrch ffres lle nad oes siopau lleol. Mae’r cerbydau hefyd yn gwerthu prydau parod sy’n costio dim mwy na £2. Mae’r cwmni’n gallu darparu ar gyfer gwahanol anghenion deietegol ac alergenau. Mae’r cwmni hefyd yn darparu ar gyfer 80 o gartrefi ffoaduriaid o Wcráin am 3 mis. Bydd y prydau hyn yn seiliedig ar ryseitiau traddodiadol Wcráin.

5.8 Ceri Edwards, Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Esboniodd Ceri fod nifer o dimau gwella iechyd yn gweithio ymhlith timau diogelu’r cyhoedd mewn awdurdodau lleol cyn y toriadau yn y gyllideb, ond symudodd y ffocws wedyn i waith cyflawni statudol. Cynhaliwyd gwaith gyda grwpiau lleol i’w hannog i weithio mewn rhandiroedd cymunedol i dyfu a dosbarthu bwyd ymhlith cymunedau. Sefydlwyd clybiau cinio cymdeithasol hefyd er mwyn annog darparu mynediad at fwyd iach a maethlon, gan helpu gydag iechyd a lles. Mae’r awdurdod lleol wedi datblygu cynllun gwobrwyo dewisiadau iach er mwyn sicrhau bod y sector arlwyo yn cynnig bwydlenni sy’n iachach ac yn fwy maethlon. Roedd hyn hefyd yn gysylltiedig â rhagflaenydd y cynllun sgorio hylendid bwyd. Mewn llawer o awdurdodau lleol, mae rhywfaint o’r gwaith hwn bellach ar waith unwaith eto.

Eglurodd Ceri fod yr effaith a’r ymateb i’r pandemig wedi golygu bod swyddogion awdurdodau lleol wedi cael eu symud i ffrydiau gwaith amrywiol eraill. Mae awdurdodau lleol wedi chwarae rhan fawr yn y gwaith o ddosbarthu parseli bwyd a meddyginiaeth i bobl mewn cartrefi sy’n hunanynysu neu sy’n agored i niwed, ac wedi gweithredu cynlluniau prysur fel nad yw pobl sy’n agored i niwed yn teimlo mor unig. Tra bod ysgolion ar gau ac yn ystod cyfnodau gwyliau ysgol, roedd staff yn dosbarthu pecynnau i gartrefi’r plant hynny oedd wedi cofrestru ar gyfer prydau ysgol am ddim. Roeddent hefyd yn rheoli hybiau ysgol ar gyfer plant gweithwyr allweddol, gan ddarparu gofal plant a phrydau maethlon. Mae clybiau brecwast a gofal cofleidiol ysgolion bellach yn dechrau cael eu cynnal unwaith eto. Mae awdurdodau lleol wedi sicrhau bod cadwyni cyflenwi yn ddiogel a bod bwyd yn cael ei ddosbarthu’n ddiogel ac yn hylan i ddefnyddwyr. Mae awdurdodau lleol wedi cefnogi banciau bwyd a mentrau cymunedol. Bu cynnydd yn nifer y banciau bwyd a gwasanaethau bwyd cymunedol sy’n gweithredu. Mae awdurdodau lleol hefyd yn darparu gwasanaethau cynghori eraill i’r rhai sy’n ceisio talebau cymorth bwyd brys ac yn gweithio gyda phartneriaid eraill, er enghraifft, Ymddiriedolaeth Trussell, i ddarparu’r gwasanaethau cynghori cofleidiol hyn. Cafwyd adborth cadarnhaol ar y partneriaethau hyn.

5.9 Tîm Strategaeth yr ASB, Andrew Brickett a Zena Lopez

Roedd y cyflwyniad yn ymdrin â fforddiadwyedd bwyd o safbwynt yr ASB ac yn trafod y camau cyntaf o ran ystyried y dystiolaeth er mwyn pennu cwmpas cyfranogiad yr ASB. Dywedodd Andrew fod fforddiadwyedd bwyd yn berthnasol i dair colofn y strategaeth newydd, ac er nad yw fforddiadwyedd bwyd yn un o brif faterion polisi’r ASB, gallwn sicrhau ein bod yn cynhyrchu ac yn cyhoeddi tystiolaeth am fuddiannau ehangach defnyddwyr ynghylch cost bwyd. Roedd y cyflwyniad yn manylu ar sut mae defnyddwyr yn newid eu hymddygiad, gyda’r rhai sydd â diogeledd bwyd isel yn llai tebygol o fod â lle i storio, coginio a rhewi bwyd yn ddiogel, a bod ganddynt lai o ymddiriedaeth yn safonau diogelwch, hylendid a safonau bwyd cyfredol y DU. Mae pobl yn ymddwyn yn wahanol oherwydd eu bod â diffyg diogeledd bwyd. Sut gall yr ASB sicrhau bod ein cyngor yn eu cefnogi?

Esboniodd Zena fod yr ASB yn dechrau ystyried pa gymorth y gellir ei ddarparu gan ddefnyddio rolau'r strategaeth i ddeall sut a ble y gall yr ASB weithredu'n fwy effeithiol. Rhoddodd Zena enghreifftiau o'r opsiynau posibl fel rhan o rôl yr ASB fel 'Cynhyrchydd Tystiolaeth' gan fanylu ar yr hyn sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd a beth yw'r uchelgeisiau ar gyfer y dyfodol. Mae'r tîm wedi llunio rhai egwyddorion cynllunio sy'n amodol ar gytundeb y Bwrdd ond a fydd yn helpu i bennu'r hyn y gellir ei wneud ac ymhle.

5.10 Dr Charlotte Hardman, Prifysgol Lerpwl

Rhoddodd Dr Hardman drosolwg o'r ymchwil y mae hi wedi bod yn ei chynnal i ddeall ymddygiadau'r rhai sy'n profi diffyg diogeledd bwyd. Eglurodd Dr Hardman fod bwydydd afiach deirgwaith yn rhatach na bwydydd iach ac y byddai angen i'r 10% tlotaf o gartrefi'r DU wario 74% o'u hincwm gwario ar fwyd i dalu costau'r Canllaw Bwyta'n Iach. Mae hyn o'i gymharu â dim ond 6% o fewn y 10% cyfoethocaf. Mae gordewdra ymhlith plant 5 oed 2.2 gwaith yn fwy ymhlith y cymunedau mwyaf difreintiedig o gymharu â'r cymunedau lleiaf difreintiedig.

Rhoddodd Dr Hardman drosolwg ar seicoleg bwyta, gan esbonio bod bwyta yn llawer mwy nag ymateb i angen biolegol yn unig. Mae ffactorau eraill yn cynnwys hwyliau a bwyta i ymdopi. Mae cysylltiad sefydledig rhwng anfantais economaidd-gymdeithasol a lefelau uwch o straen a phroblemau iechyd meddwl. Esboniodd Charlotte ei bod wedi defnyddio dull cymysg o arolygon meintiol a chyfweliadau manwl ansoddol yn ei hymchwil i ddeall yn well yr hyn sy'n ysgogi dewis bwyd ac arferion bwyta ymhlith pobl sydd â diffyg diogeledd bwyd.

6. Trafodaeth gan y pwyllgor

6.1 Nododd y pwyllgor y cynnydd sylweddol yn y galw am gymorth bwyd brys, gan ganmol gwaith yr elusennau a oedd yn bresennol wrth helpu i fynd i'r afael â hyn. Trafodod y pwyllgor sut y gallai'r ASB gynorthwyo yn y maes gwaith hwn a chafwyd trafodaeth am negeseuon i ddefnyddwyr ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn, dyddiadau 'ar ei orau cyn' a rhewi bwyd.

7. Unrhyw fater arall

7.1 Nododd yr aelodau fod y cyfarfod nesaf â thema i'w gynnal ar 14 Gorffennaf yn swyddfa'r ASB yng Nghaerdydd.