Arolwg blaenllaw’r Asiantaeth Safonau Bwyd yn dangos bod diffyg diogeledd bwyd yn parhau i godi

Nododd cylch diweddaraf arolwg Bwyd a Chi 2 yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), a gynhaliwyd rhwng mis Hydref 2022 a mis Ionawr 2023, fod lefelau diffyg diogeledd bwyd wedi cyrraedd 25%. Mae hyn yn cynrychioli cynnydd ers cylch cyntaf yr astudiaeth, a gynhaliwyd rhwng mis Gorffennaf a mis Hydref 2020, pan welwyd bod diffyg diogeledd bwyd ar lefel o 16%.

Yn syml, mae diffyg diogeledd bwyd yn golygu bod â mynediad cyfyngedig neu ansicr at fwyd digonol.

Am y tro cyntaf, gofynnodd yr arolwg i bobl nodi pa newidiadau yr oeddent yn eu gwneud i'w harferion bwyta am resymau ariannol.

Mae’r canfyddiadau’n dangos bod 80% o’r ymatebwyr wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol yn ystod y 12 mis blaenorol.

Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â ble a beth roedd yr ymatebwyr yn ei fwyta (er enghraifft, gyda 46% yn bwyta allan yn llai aml; newidiadau i arferion siopa, gyda 42% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig; a newidiadau i ddulliau paratoi bwyd, gyda 29% yn paratoi bwyd y gellid ei gadw fel bwyd dros ben yn fwy aml.

Mae’r ymchwil hon hefyd yn nodi bod prisiau bwyd yn parhau i fod yn un o’r prif bryderon sy’n ymwneud â bwyd (65%), gyda gwastraff bwyd (62%), ansawdd bwyd (62%), a faint o ddeunydd pecynnu bwyd a ddefnyddir (56%) hefyd ymhlith y pryderon mwyaf cyffredin.

> “Mae’r data diweddaraf wedi dangos bod lefelau diffyg diogeledd bwyd yn cynyddu, bod nifer fawr o bobl yn poeni am brisiau bwyd, a bod defnyddwyr yn parhau i wneud newidiadau i’w harferion bwyta a siopa yng ngoleuni’r pryderon hyn.
>
> “Mae’r profiadau hyn yn peri pryder, ac yn dangos bod llawer o bobl yn ei chael hi’n anodd yn sgil y costau byw presennol.
>
> "Byddwn yn rhannu’r mewnwelediadau diweddaraf hyn â’r llywodraethau yr ydym yn eu gwasanaethu yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a San Steffan, fel y gallant eu defnyddio i lywio eu gwaith wrth lunio polisïau. Mae casglu tystiolaeth am brofiadau pobl o fwyd yn rhan o rôl yr ASB i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd."
>
> **Emily Miles, Prif Weithredwr yr ASB.**

Dyma rai o brif ganfyddiadau eraill yr adroddiad:

- 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).

- Dywedodd 78% o’r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth 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’.
- Dywedodd 93% o’r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent yn ei brynu yn ddiogel i’w fwyta.
- Dywedodd 76% o’r ymatebwyr fod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.
- Dywedodd 64% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddynt goginio neu baratoi 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, fel y’u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

Mae gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref yr ASB yn cynnwys ambell air o gyngor i ddefnyddwyr i’w helpu i wneud y mwyaf o’u bwyd a chadw’n ddiogel.

Darllen y gwaith ymchwil

Mae adroddiad llawn Cylch 6 ar gael yn adran ymchwil ein gwefan.