

# Bwyd a Chi 2 Cylch 7: Pennod 3 - Diogeled**d** bwyd

## Cyflwyniad

“Mae diogeled**d** bwyd yn bodoli pan fydd 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 Diogeled\*\*d\*\* Bwyd Oedolion 10 eitem yr Unol Daleithiau a ddatblygwyd gan Adran Amaeth yr Unol Daleithiau \(USDA\)](#) i fesur statws diogeled**d** bwyd defnyddwyr.

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

- Uchel: dim arwyddion o broblemau neu gyfyngiadau o ran mynediad at fwyd.
- Diogeled**d** 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?. Ychydig neu ddim arwydd o newidiadau mewn deietau neu gymeriant bwyd.
- Isel: adroddiadau bod ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet wedi lleihau. Ychydig neu ddim arwydd o gymeriant bwyd is.
- Isel iawn: adroddiadau o arwyddion lluosog o batrymau bwyta amharedig a chymeriant bwyd is.

Cyfeirir at y rhai sydd â lefelau uchel neu ymylol o ddiogeled**d** bwyd fel rhai sydd â diogeled**d** bwyd. Cyfeirir at bobl â lefelau isel neu isel iawn o ddiogeled**d** bwyd fel rhai â diffyg diogeled**d** bwyd.

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

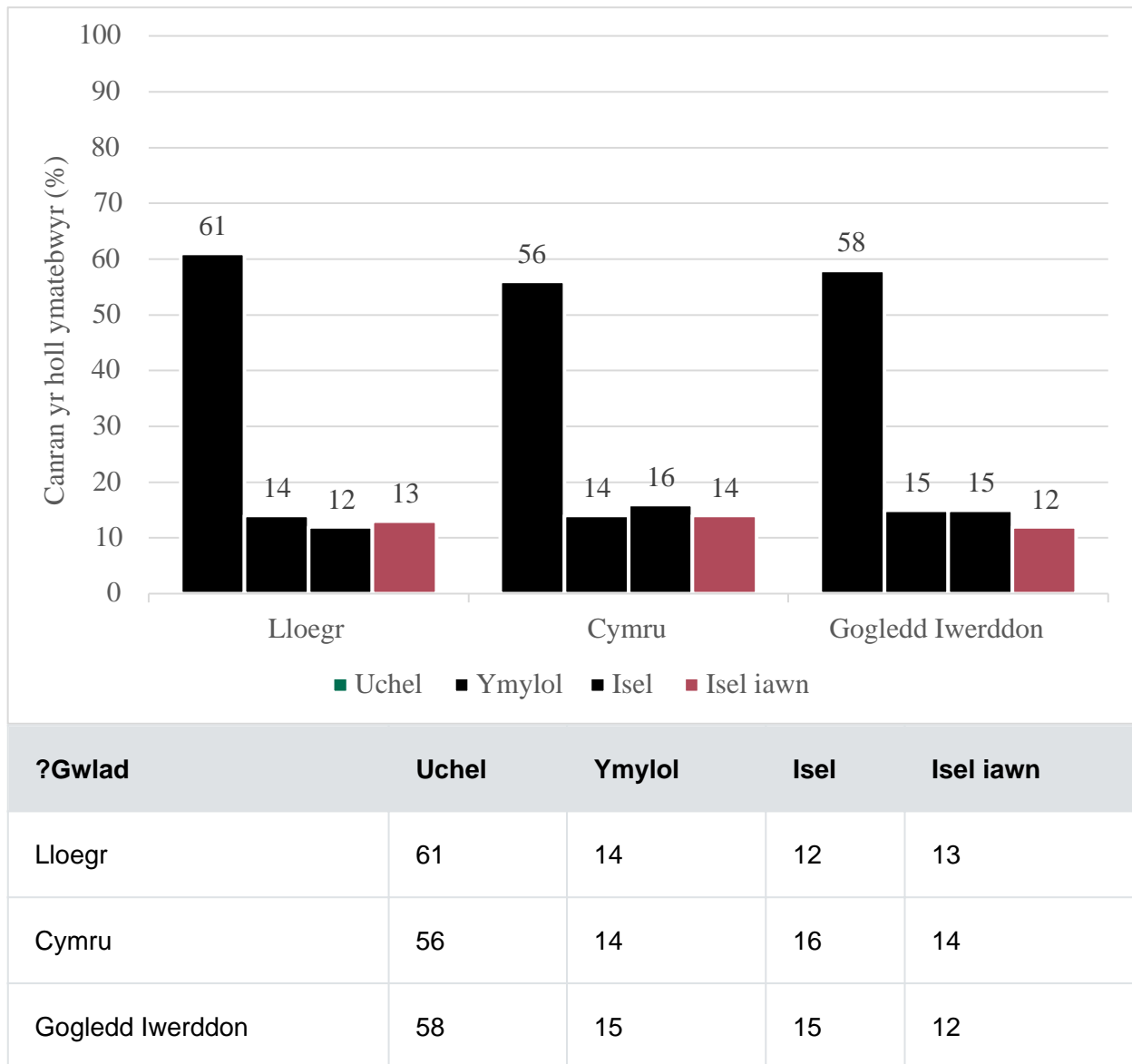
## Diogeled**d** bwyd

Ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 75% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeled**d** bwyd (61% â diogeled**d** bwyd uchel, 14% â diogeled**d** bwyd ymylol), a chafodd 25% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeled**d** bwyd (13% â diogeled**d** bwyd isel, 13% â diogeled**d** bwyd isel iawn). [\(footnote 1\)](#)

## Ffigur 7. Diogeled**d** 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 7

Roedd tua thri chwarter o'r ymatebwyr â diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeledd bwyd uchel neu ymylol) yn Lloegr (75%) a Gogledd Iwerddon (74%), ac roedd 70% o'r ymatebwyr â diogeledd bwyd yng Nghymru. Roedd tua chwarter o'r ymatebwyr â diffyg diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeledd bwyd isel neu isel iawn) yn Lloegr (25%) a Gogledd Iwerddon (26%), ac roedd 30% o'r ymatebwyr â diffyg diogeledd bwyd yng Nghymru (Ffigur 7).

## 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. Gofynnwyd y tri chwestiwn cyntaf o'r modiwl arolwg diogelwch bwyd i'r holl ymatebwyr. Roedd y tri chwestiwn cyntaf yn gofyn i ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, yr oedden nhw wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis blaenorol:

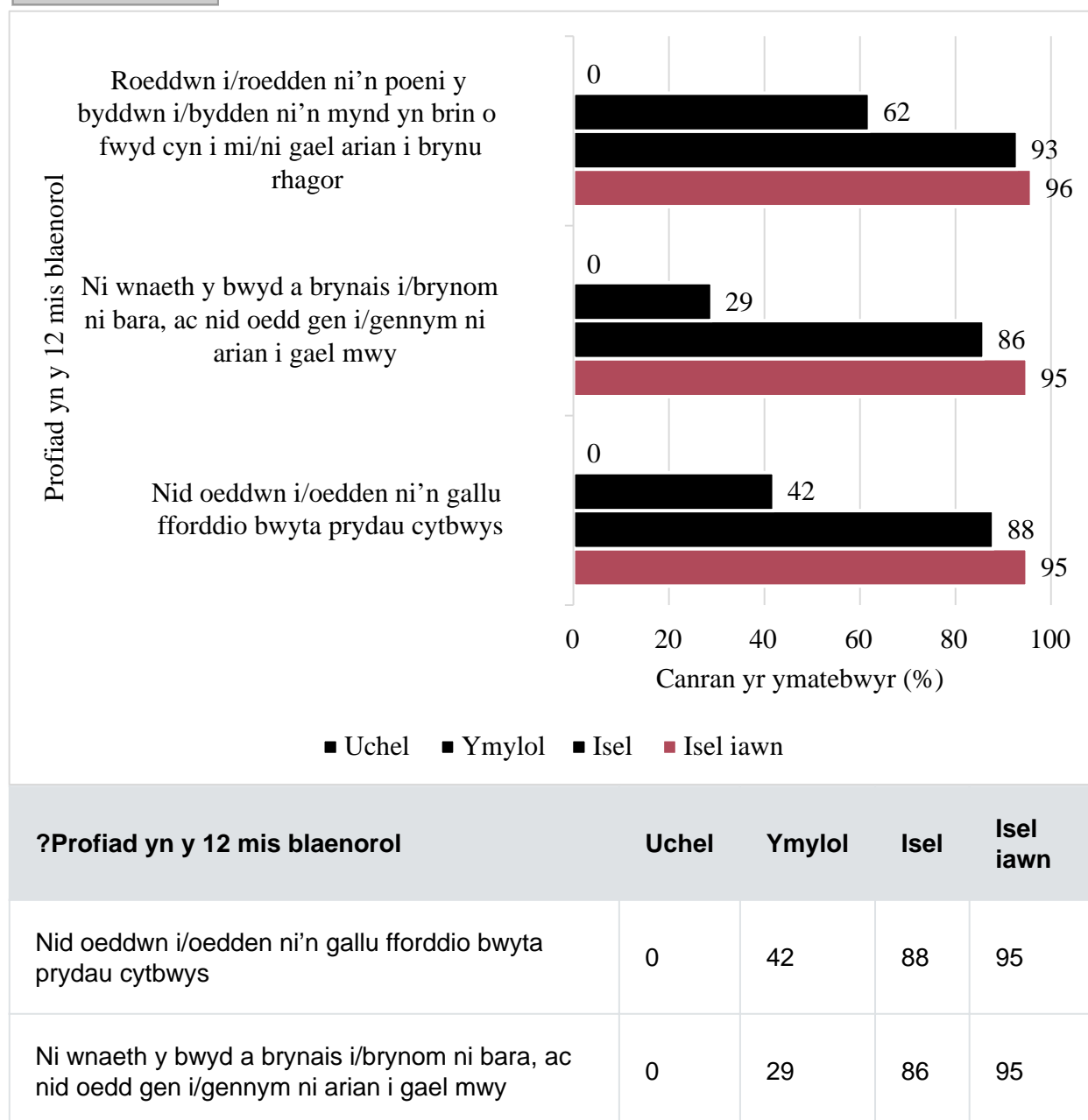
- Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddwn i/bydden ni'n mynd yn brin o fwyd cyn i mi/ni gael arian i brynu rhagor
- Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy
- Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys

Os nododd yr ymatebwyr unrhyw rai o'r profiadau hyn, gofynnwyd cwestiynau dilynol iddynt yn y modiwl.

## Ffigur 8. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



<b>?Profiad yn y 12 mis blaenorol</b>	<b>Uchel</b>	<b>Ymylol</b>	<b>Isel</b>	<b>Isel iawn</b>
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	62	93	96

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 7

Yn ystod y 12 mis blaenorol, roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (96%) neu isel (93%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod wedi poeni a fyddent yn mynd yn brin o fwyd cyn iddynt gael arian i brynu mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (62%) o ddiogeledd bwyd. Roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (95%) neu isel (86%) o ddiogeledd bwyd 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 (29%) o ddiogeledd bwyd. Roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn (95%) neu isel (88%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedden nhw'n gallu fforddio prydau cytbwys, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (42%) o ddiogeledd bwyd.

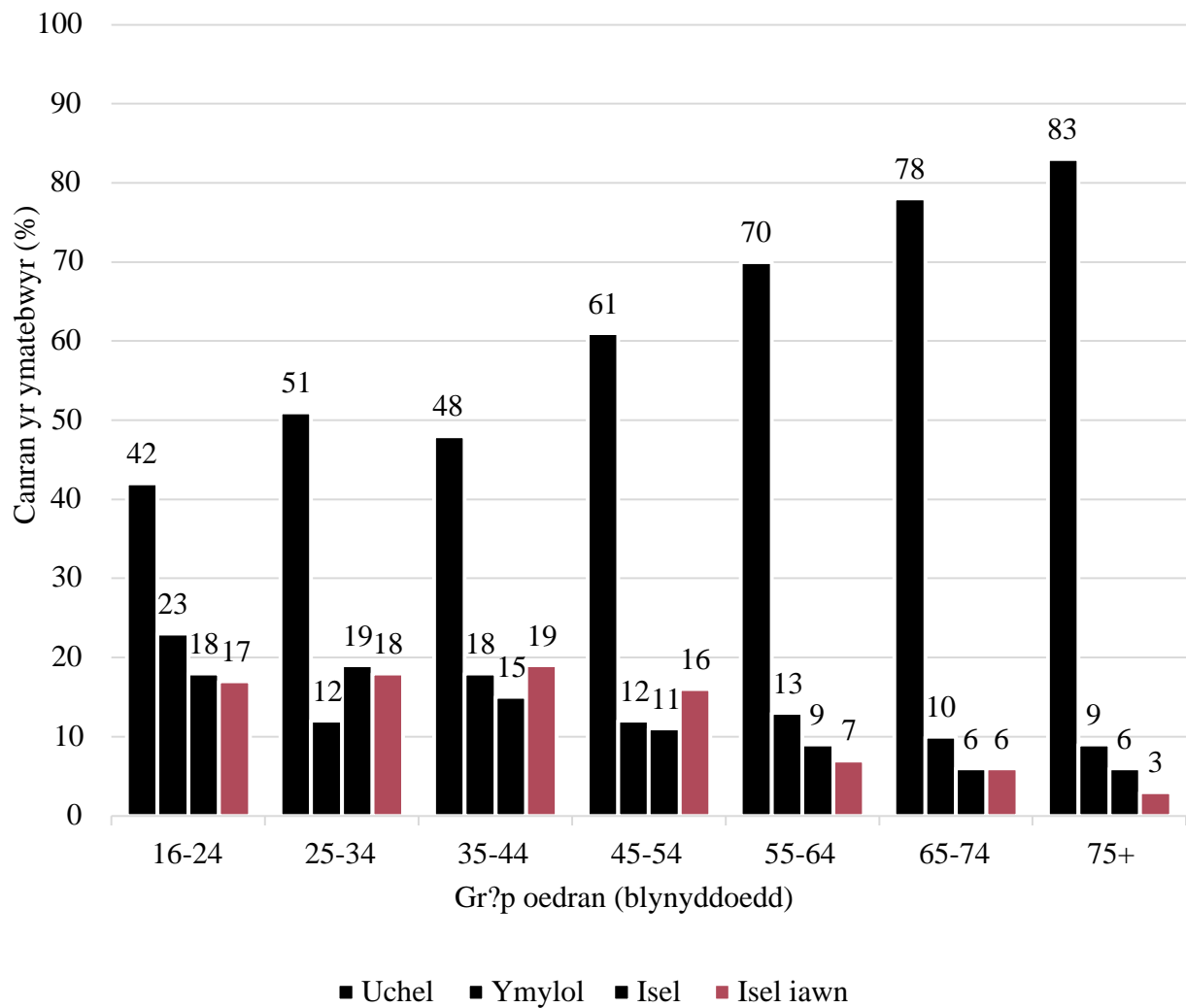
Dywedodd yr ymatebwyr â lefelau uchel o ddiogeledd bwyd nad oedden nhw wedi cael unrhyw un o'r profiadau hyn (0% yn poeni a fyddent yn mynd yn brin o fwyd cyn iddynt gael arian i brynu mwy, 0% yn nodi nad oedd y bwyd a brynwyd ganddyn nhw'n para, ac nad oedd ganddyn nhw arian i gael mwy) yn ystod y 12 mis blaenorol (Ffigur 8).

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

### **Ffigur 9. 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	42	23	18	17
25-34	51	12	19	18
35-44	48	18	15	19
45-54	61	12	11	16
55-64	70	13	9	7
65-74	78	10	6	6
75+	83	9	6	3

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

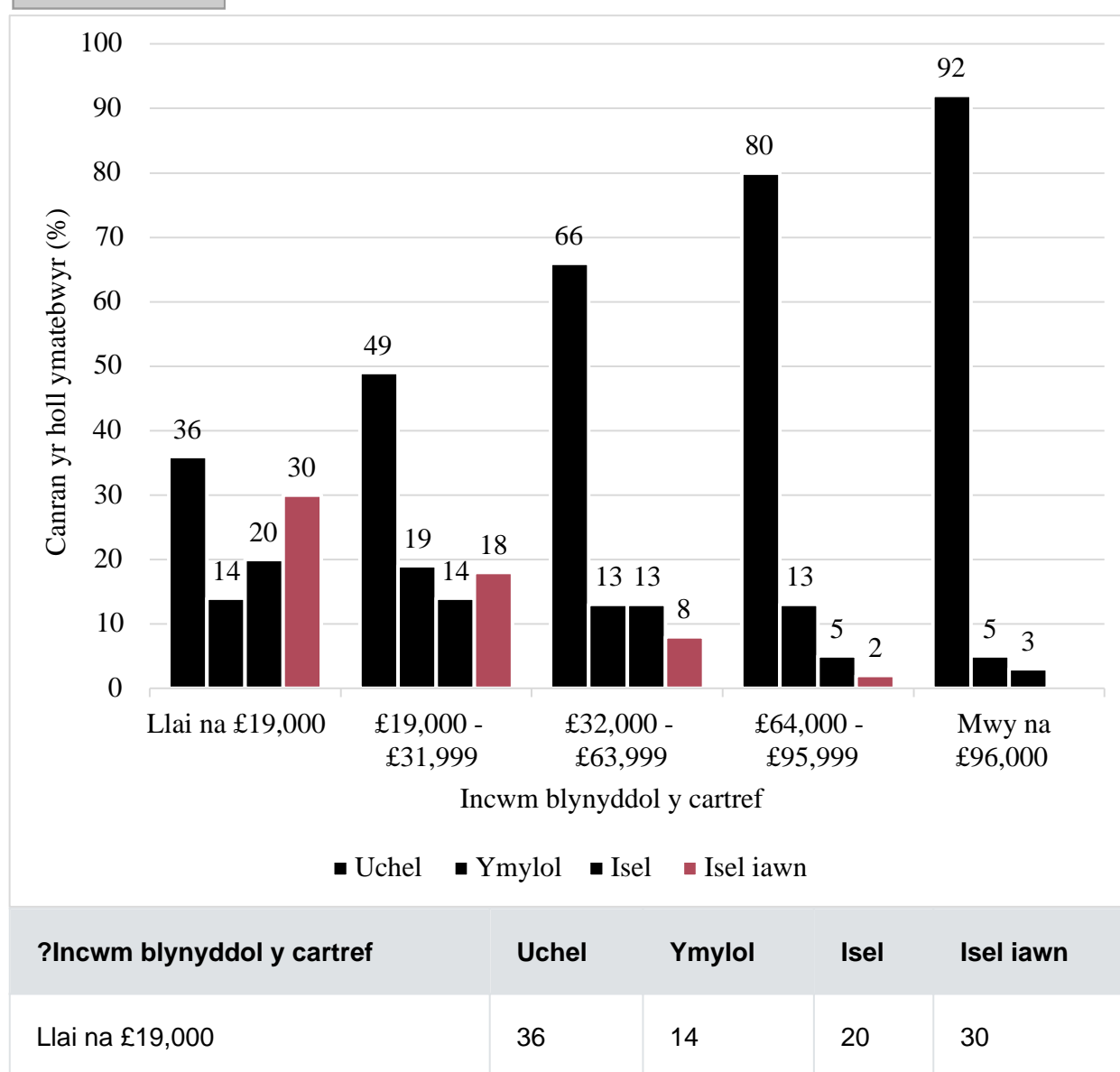
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 7

Roedd diogeledd bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran gydag oedolion hŷn 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 35% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeledd bwyd (18% isel, 17% isel iawn) o gymharu ag 8% o'r rheiny 75 oed a hŷn (6% isel, 3% isel iawn) (Ffigur 9).

## Ffigur 10. 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
£19,000 - £31,999	49	19	14	18
£32,000 - £63,999	66	13	13	8
£64,000 - £95,999	80	13	5	2
Mwy na £96,000	92	5	3	

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 7

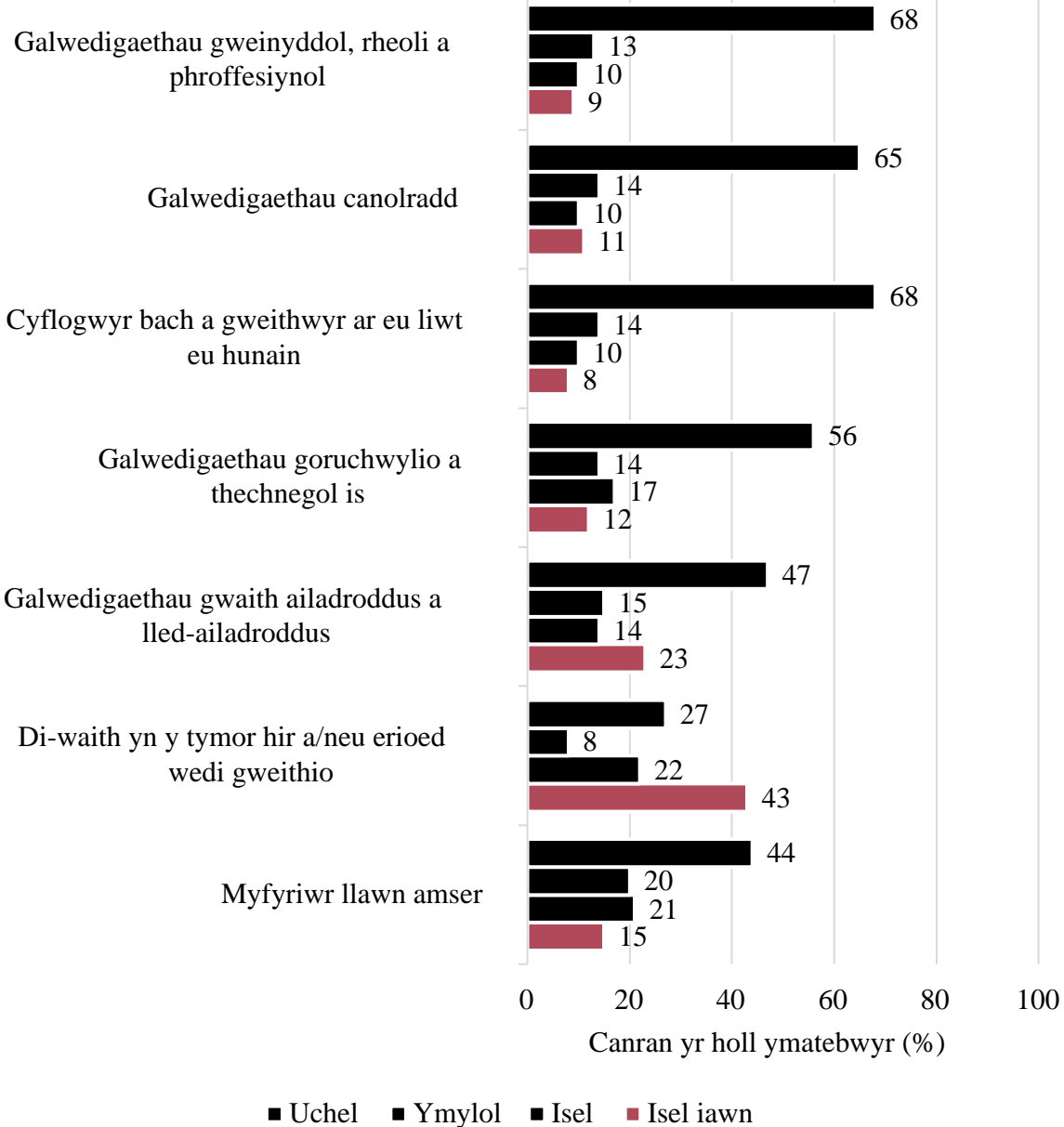
Roedd diogeledd bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd na'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 50% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai nag £19,000 ddiffyg diogeledd bwyd (20% isel, 30% isel iawn) o gymharu â 7% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (5% isel, 2% isel iawn) (Ffigur 10).

## Ffigur 11. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC)

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

Dosbarthiad NS - SEC



?Dosbarthiad NS-SEC	Uchel	Ymylol	Isel	Isel iawn
Myfyriwr llawn amser	44	20	21	15
Di-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio	27	8	22	43



?Dosbarthiad NS-SEC	Uchel	Ymylol	Isel	Isel iawn
Galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus	47	15	14	23
Galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is	56	14	17	12
Cyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain	68	14	10	8
Galwedigaethau canolradd	65	14	10	11
Galwedigaethau gweinyddol, rheoli a phroffesiynol	68	13	10	9

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 7

Roedd yr ymatebwyr a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (66%) 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 amser llawn (36%), a'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus (38%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na llawer o grwpiau galwedigaethau eraill (er enghraifft, 18% o gyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain) (Ffigur 11). [\(footnote 2\)](#)

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

- Maint y cartref: Roedd cartrefi ag 1 person (26%) neu gartrefi â 3 neu fwy o bobl (er enghraifft, 34% o gartrefi â 5 person neu fwy) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny mewn cartrefi â 2 berson (18%)\*\*.
- Plant dan 16 oed yn y cartref: Dywedodd 34% o'r cartrefi â phlant dan 16 oed fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 21% o'r cartrefi heb blant o dan 16 oed.
- Plant dan 6 oed yn y cartref: Dywedodd 40% o'r cartrefi â phlant dan 6 oed fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 23% o'r cartrefi heb blant o dan 6 oed.
- Ardaloedd trefol ac ardaloedd gwledig: Dywedodd 27% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 17% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal wledig.
- Rhanbarth (Lloegr) [\(footnote 3\)](#): Roedd lefelau diffyg diogeledd bwyd yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr sy'n byw yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (36%) a gorllewin Canolbarth Lloegr (32%) yn fwy tebygol o nodi fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny sy'n byw yn Nwyrain Lloegr (19%) neu Dde-ddwyrain Lloegr (21%).
- Gr?p ethnig: Dywedodd 40% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 23% o'r ymatebwyr gwyn. [\(footnote 4\)](#)

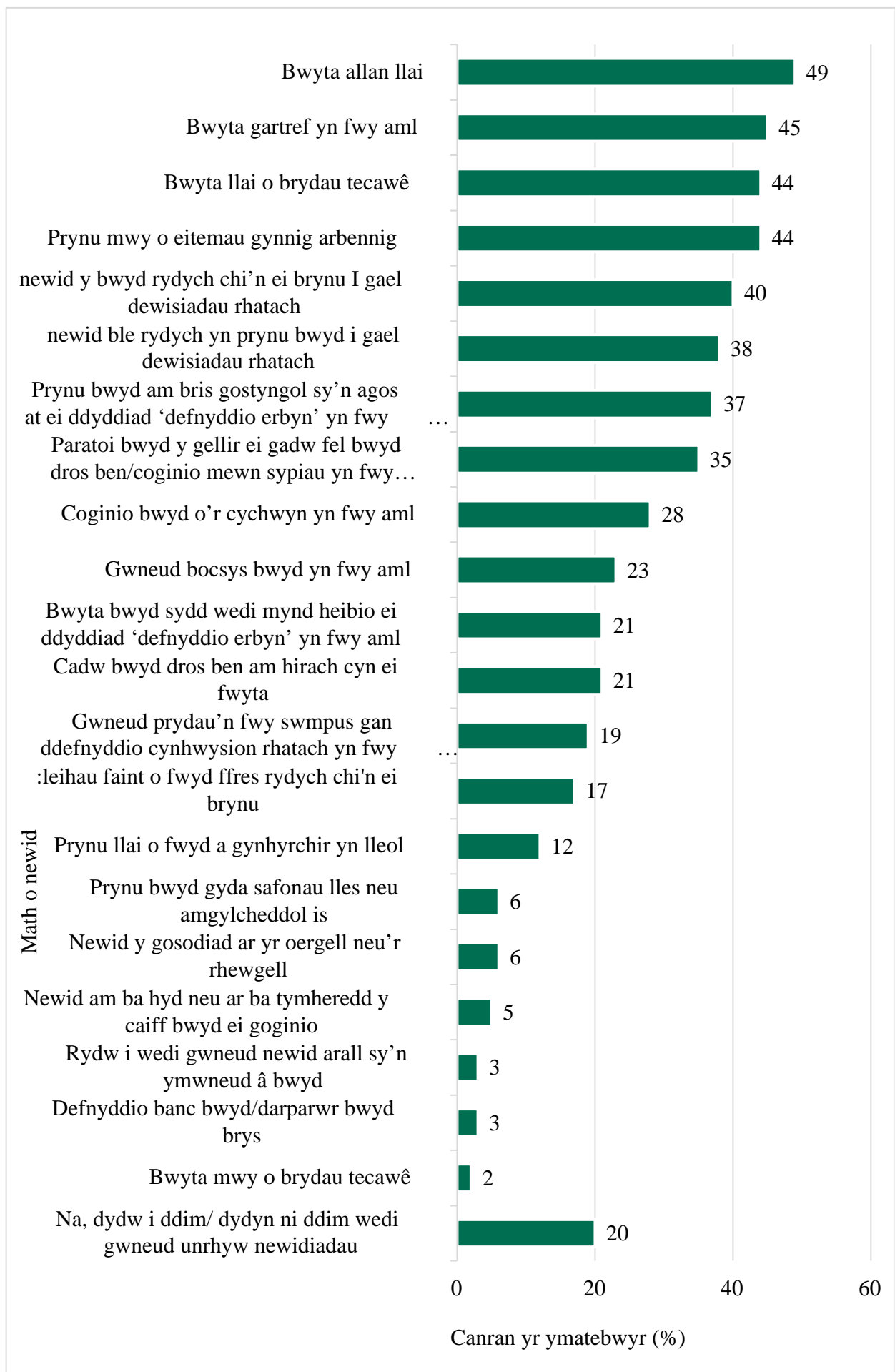
- Cyflwr iechyd hirdymor: Roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (39%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (20%).

## **Newidiadau i ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd**

### **Ffigur 12. Newidiadau mewn 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 ddim/ dydyn ni ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau	20	I have not made any changes (%)	20
Bwyta mwy o brydau tecawê	2	Eaten more takeaways (%)	2
Defnyddio banc bwyd/darparwr bwyd brys	3	I have made another food-related change (%)	3
Rydw i wedi gwneud newid arall sy'n ymwneud â bwyd	3	Started using a food bank / emergency food provider (%)	3
Newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio	5	Changed the length of time or temperature food is cooked at (%)	5
Newid y gosodiad ar yr oergell neu'r rhewgell	6	Swapped to buying food with lower welfare or environmental standards (%)	6
Prynu bwyd gyda safonau lles neu amgylcheddol is	6	Changed the setting on the fridge or freezer (%)	6
Prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol	12	Bought less food that is locally produced (%)	12
:leihau faint o fwyd ffres rydych chi'n ei brynu	17	Reduced the amount of fresh food you buy (%)	17
Gwneud prydau'n fwy swmpus gan ddefnyddio cynhwysion rhatach yn fwy aml	19	Bulked out meals with cheaper ingredients more (%)	19
Cadw bwyd dros ben am hirach cyn ei fwyta	21	Eaten food past its use by date more (%)	21

<b>?Math o newid</b>	<b>Canran yr ymatebwyr (%)</b>		
Bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml	21		Kept leftovers for longer before eating (%) 21
Gwneud bocsys bwyd yn fwy aml	23		Made packed lunches more (%) 23
Coginio bwyd o'r cychwyn yn fwy aml	28		Cooked from scratch more (%) 28
Paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn fwy aml	35		Prepared food to be kept as leftovers / cooked in batches more (%) 35
Prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn fwy aml	37		Bought reduced / discounted food close to its use by date more (%) 37
newid ble rydych yn prynu bwyd i gael dewisiadau rhatach	38		Changed where you buy food to somewhere cheaper (%) 38
newid y bwyd rydych chi'n ei brynu i gael dewisiadau rhatach	40		Changed the food you buy to something cheaper (%) 40
Prynu mwy o eitemau gynnig arbennig	44		Bought items on special offer more (e.g. 3 for 2) (%) 44
Bwyta llai o brydau tecawê	44		Eaten fewer takeaways (%) 44
Bwyta gartref yn fwy aml	45		Eaten at home more (%) 45
Bwyta allan llai	49		Eaten out less (%) 49

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

## Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 7

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 ystod y 12 mis blaenorol, gyda dim ond 20% o'r ymatebwyr yn nodi nad oedden nhw wedi gwneud unrhyw newidiadau.

Roedd newidiadau cyffredin yn ymwneud â'r hyn roedd ymatebwyr yn ei fwyta ac ym mhle (49% yn bwyta allan yn llai aml, 45% yn bwyta gartref yn amlach, 44% yn bwyta llai o brydau tecawê), newidiadau mewn arferion siopa (44% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 40% yn newid y bwyd maen nhw'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, 38% yn newid ble maen nhw'n prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, 37% yn prynu bwyd am bris gostyngol), a newidiadau mewn arferion paratoi bwyd (35% yn paratoi bwyd i'w gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn amlach, 28% yn coginio bwyd o'r cychwyn yn amlach, a 23% yn gwneud bocsys bwyd yn amlach). Nododd rhai o'r ymatebwyr gynnydd mewn ymddygiadau diogelwch bwyd peryglus oherwydd rhesymau ariannol (21% yn cadw bwyd dros ben am hirach cyn ei fwyta, 21% wedi bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, 6% wedi newid y gosodiad ar yr oergell/rhwngell) (Ffigur 12). [\(footnote 5\)](#)

## Defnyddio banciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden 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 oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf; nododd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio un o'r rhain. [\(footnote 6\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi cael parcel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 15% wedi cael parcel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 59% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 8% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach. [\(footnote 7\)](#)

## Archfarchnadoedd cymdeithasol

Mae archfarchnadoedd cymdeithasol, clybiau bwyd a phantris/bwtrioedd cymunedol yn galluogi pobl i brynu bwyd am bris gostyngol iawn, neu fel rhan o aelodaeth. Sefydliadau cymunedol yw'r rhain fel arfer, a gallant gynnig gwasanaethau ychwanegol fel gwasanaethau atgyfeirio a chyfleoedd gwirfoddoli. Mae'r holl fwyd, neu rywfaent 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 un o bob 20 (5%) o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf; dywedodd 79% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua 1 o bob 10 (14%) o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi clywed am archfarchnadoedd cymdeithasol [\(footnote 8\)](#).

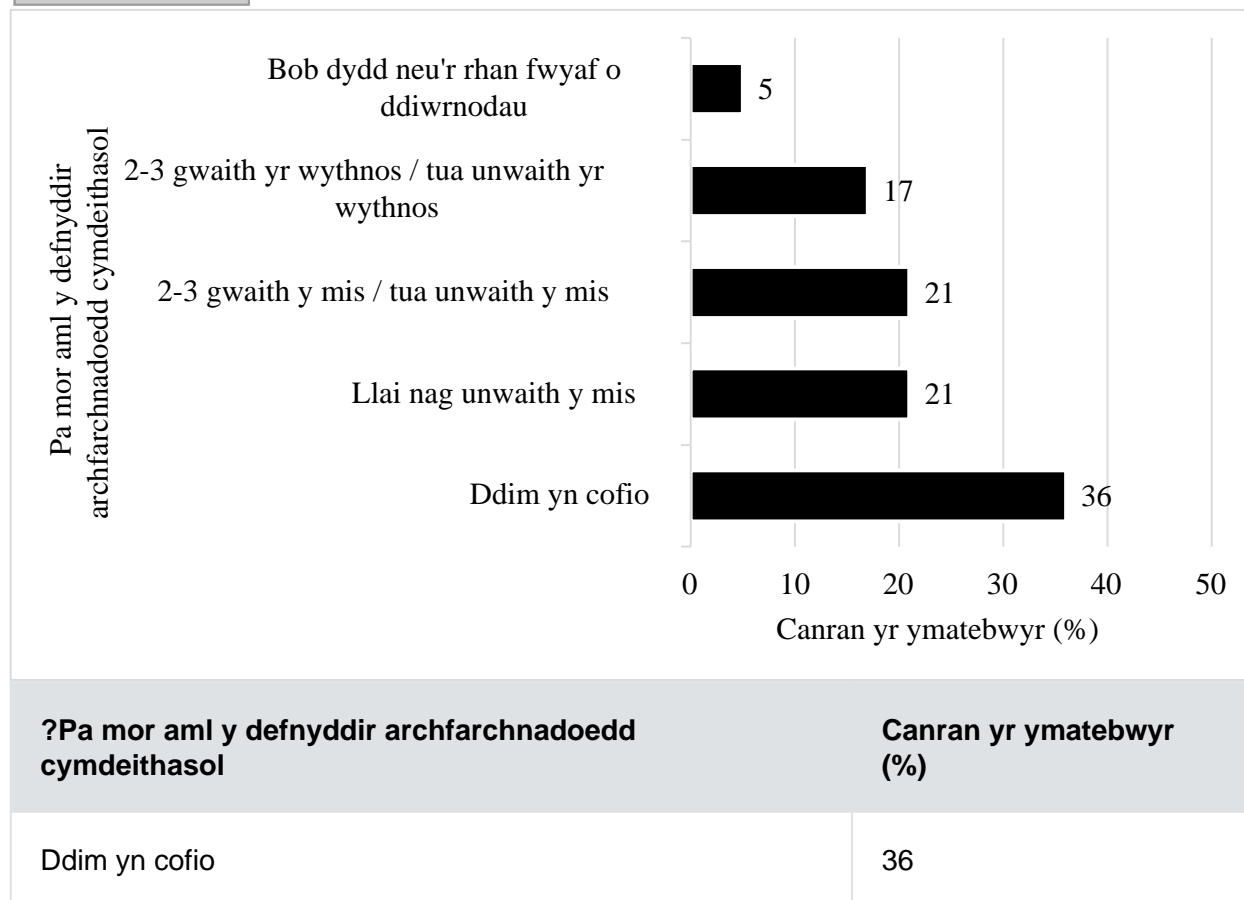
Roedd y defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Incwm cartref blynyddol: roedd ymatebwyr ag incwm llai na £19,000 (12%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rhai ag incwm uwch (er enghraifft, 3% o'r rheiny ag incwm rhwng £32,000 neu fwy)\*\*.
- Plant o dan 16 oed yn y cartref: roedd cartrefi â phlant o dan 16 oed (8%) yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol o gymharu â chartrefi â phlant o dan 16 oed (4%)\*\*.
- NS-SEC: roedd ymatebwyr a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (14%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 4% mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) neu fyfyrwyr amser llawn (6%)\*\*.
- Rhanbarth (Lloegr) (footnote 9): roedd lefelau defnyddio archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd ymatebwyr sy'n byw yng Ngogledd Orllewin Lloegr (10%), Llundain Fwyaf (7%), a Gogledd Ddwyrain Lloegr (7%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rhai sy'n byw yn Nwyrain Lloegr (1%)\*\*.
- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (17%) 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 (3%) oedd lleiaf tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol

## Ffigur 13 - Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol ymhlith defnyddwyr

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



<b>?Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoeddcymdeithasol</b>	<b>Canran yr ymatebwyr(%)</b>
Llai nag unwaith y mis	21
2-3 gwaith y mis /tuag unwaith y mis	21
2-3 gwaith yr wythnos /tuag unwaith yr wythnos	17
Bob dydd neu'r rhan fwyaf o ddiwrnodau	5

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 7

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi defnyddio un yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 5% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol bob dydd neu bron bob dydd; roedd 17% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith yr wythnos neu oddeutu unwaith yr wythnos; roedd 21% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith y mis neu oddeutu unwaith y mis; ac roedd 21% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol lai nag unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd 36% o'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nad oedden nhw'n gallu cofio pa mor aml yr oeddent wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 13) [\(footnote 10\)](#).

## Prydau ysgol am ddim

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â phlant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref a yw'r plant yn cael prydau ysgol am ddim. Dywedodd y rhan fwyaf (74%) o'r ymatebwyr gyda phlentyn/plant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref nad oedd y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim. Nododd chwarter (25%) o'r ymatebwyr fod y plentyn neu'r plant yn cael prydau ysgol am ddim [\(footnote 11\)](#).

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

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, dywedodd 64% o'r ymatebwyr ag incwm o lai na £19,000 fod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â 7% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999.
- Gwlad: Dywedodd 31% o'r ymatebwyr yng Nghymru a 25% o'r ymatebwyr yn Lloegr fod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim, o gymharu â 14% o'r ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon.
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd isel (32%) neu isel iawn (52%) yn fwy tebygol o adrodd bod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny â diogeledd bwyd uchel (13%) neu ymylol (27%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (43%) yn fwy tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (20%).



1. Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau'r USDA ar Fynediad at Gyflenwad Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5812, pawb a ymatebodd. Sylwer: Gweler Atodiad A am wybodaeth am y dosbarthiadau a'r diffiniadau o lefelau diogeledd bwyd.
2. System ddosbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws cyflogaeth a galwedigaeth.
3. Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd y maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.
4. Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.
5. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn am resymau ariannol? Ymatebion: bwyta allan yn llai aml, bwyta gartref yn amlach, coginio gartref yn amlach, bwyta llai o brydau tecawê, prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig (er enghraifft, 3 am 2), paratoi bwyd i'w gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn amlach, newid ble rydych yn prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, newid y bwyd rydych chi'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, gwneud bocsys bwyd yn amlach, prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, 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 = 5812, pawb a ymatebodd.
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 = 5812, 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 = 232, yr holl ymatebwyr a nododd fod rhywun yn eu cartref wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys neu wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.
8. 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= 5812, pawb a ymatebodd.

9. Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd y maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.
  
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 = 278, yr holl ymatebwyr sydd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn y 12 mis diwethaf.
  
11. Cwestiwn: A yw unrhyw blentyn yn cael prydau ysgol am ddim? Ymatebion: Ydyw, Nac ydyw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen= 1023, 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](#)