

# Bwyd a Chi, Cylch 8: Crynodeb Gweithredol

Results available: Results available

Maes o ddiddordeb ymchwil: [Behaviour and perception](#)

Research topics: [Social science](#)

Cod prosiect: FS430662

Awduron: Dr Beth Armstrong, Helen Heard, Lucy Murray, Robin Clifford, Dr Daniel Mensah, Matt Jenkins

Cynhaliwyd gan: Ipsos

DOI: <https://doi.org/10.46756/sci.fsa.hox161>

Statws y prosiect: Wedi'i gwblhau

Dyddiad cyhoeddi: 26 Medi 2024

## Wales

PDF

[Gweld Bwyd a Chi 2, Cylch 8 - Prif ganfyddiadau as PDF\(Open in a new window\)](#) (4.65 MB)

Arolwg 'Ystadegyn Swyddogol' yw Bwyd a Chi 2 a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ac a gynhelir ddwywaith y flwyddyn. Mae'r arolwg yn mesur gwybodaeth, agweddau ac arferion defnyddwyr o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill ymhlith oedolion yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 8 rhwng 12 Hydref 2023 ac 8 Ionawr 2024. Cafodd yr arolwg 'gwthio i'r we' ('push-to-web') ei gwblhau gan gyfanswm o 5,808 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 4,006 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (gweler Atodiad A am ragor o wybodaeth am y fethodoleg).

Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Diogeldd bwyd', 'Bwyta gartref', 'Gorsensitifrwydd i fwyd', 'Bwyta allan a bwyd tecawê', a 'Materion sy'n dod i'r amlwg'.

## Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

### Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd 90% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Roedd 82% o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

### Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 72% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

### Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Roedd 90% o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB.
- Dywedodd 72% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i wneud ei gwaith (sef sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-

fynd â'r hyn sydd ar y label').

- Dywedodd 79% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd). Roedd 78% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi, ac roedd 72% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd.

## **Pryderon am fwyd**

- Nid oedd gan 79% o'r ymatebwyr unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 21% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â phryderon esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd y maen nhw'n ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â diogelwch a hylendid bwyd (33%), dulliau cynhyrchu bwyd (30%) ac ansawdd bwyd (29%).
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Y pryder mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (69%). Roedd pryderon cyffredin eraill yn cynnwys ansawdd bwyd (65%), gwastraff bwyd (63%), a faint o siwgr sydd mewn bwyd (58%).

## **Diogeledd bwyd**

- Ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 76% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (60% â diogeledd bwyd uchel, 16% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 24% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (11% â diogeledd bwyd isel, 13% â diogeledd bwyd isel iawn).
- 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.

## **Bwyta allan a bwyd tecawê**

- Dywedodd 42% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol.
- Nododd 86% o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB). Dywedodd oddeutu 6 o bob 10 (57%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y CSHB a bod ganddyn nhw o leiaf ychydig o wybodaeth amdano.

## **Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd**

- Dywedodd 12% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddyn nhw alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod clefyd seliag arnyn nhw. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (77%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd.
- Roedd 24% o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol. Fodd bynnag, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (76%) wedi cael unrhyw ddiagnosis.
- Dywedodd 58% o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd eu bod wedi profi adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol, a dywedodd 37% nad oedden nhw wedi profi adwaith.

## **Bwyta gartref**

## Glanhau

- Dywedodd 70% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd.
- Dywedodd 92% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd.

## Oeri

- Dywedodd 60% o'r ymatebwyr y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius.
- Dywedodd 58% o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (46%) neu drwy larwm tymheredd mewnlol (12%).

## Coginio

- Dywedodd 77% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, dywedodd 23% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.
- Dywedodd 90% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu'r suddion yn binc. Nododd 7% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd y cig neu'r suddion yn binc.
- Dywedodd 79% o'r ymatebwyr mai dim ond unwaith y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd, dywedodd 11% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dywedodd 3% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.

## Atal croeshalogi

- Dywedodd 56% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd, ond dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn o leiaf yn achlysurol.
- Dywedodd 63% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell.

## Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

- Dywedodd 65% o'r ymatebwyr fod y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd 66% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd.

## Newidiadau i arferion bwyta, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig

- Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (43%) a dechrau lleihau gwastraff bwyd (38%).
- Dywedodd 27% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd; dywedodd 22% o'r ymatebwyr eu bod nhw'n arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydyn nhw'n gwneud hynny mwyach; a dywedodd 44% o'r ymatebwyr nad oedden nhw erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig.
- Nododd yr ymatebwyr fod ganddyn nhw fwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd a addaswyd yn enetig (GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE) ac roedden nhw'n gwybod y lleiaf am fwyd wedi'i fridio'n fanwl.