

Bwyd a Chi 2, Cylch 8: Pennod 7 – Newidiadau i arferion bwyta, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig

Cyflwyniad

Mae gan Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) gylch gwaith eang ac mae'n chwarae rhan fawr wrth gynyddu cynaliadwyedd, cynhyrchiant a gwytnwch y sectorau amaethyddiaeth, pysgota, bwyd a diod, gwella bioddiogelwch ar y ffin, a chodi safonau lles anifeiliaid. Yn ogystal, mae Defra yn goruchwyllo'r gwaith o reoleiddio technolegau genetig fel [organebau a addaswyd yn enetig](#) (GMO), [organebau sydd wedi bod yn destun golygu genynnau](#) (GE) ac organebau [wedi'u bridio'n fanwl](#).

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiad ymatebwyr mewn perthynas â newidiadau i arferion bwyta, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig.

Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd

Ffigur 26. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

?Newidiadau a wnaed yn ystod y 12 mis blaenorol	Canran yr ymatebwyr
Stopped eating meat or poultry or fish completely	2
Started buying foods that have been produced with minimal water usage and / or minimal deforestation	4
Started buying foods grown organically	8
Started buying animal products with high welfare standards	9
Ddim yn gwybod	13
Dim o'r rhain	6
Dechrau prynu cynhyrchion masnach deg	8
Dechrau prynu bwydydd organig	8
Dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy	8
Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel	10
Dechrau tyfu ffrwythau a/neu lysiau	12
Bwyta/yfed llai o gynnyrch llaeth	13
Dechrau prynu bwyd lleol yn ei dymor	22
Dechrau prynu bwyd heb lawer neu ddim deunydd pecynnu	23
Bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod	25

?Newidiadau a wnaed yn ystod y 12 mis blaenorol	Canran yr ymatebwyr
Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau	32
Dechrau lleihau gwastraff bwyd	38
Bwyta llai o gynhyrchion wedi'u prosesu	43

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr, pa newidiadau, o restr o opsiynau, roeddent wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis blaenorol, os o gwbl. 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 bron i draean yr ymatebwyr eu bod wedi dechrau bwyta mwy o ffrwythau a llysiau (32%). Dywedodd tua chwarter yr ymatebwyr eu bod wedi bwyta llai o gig, dofednod, neu bysgod (25%), wedi dechrau prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu neu ddim o gwbl (23%) a/neu wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor (22%) yn y 12 mis blaenorol. Fodd bynnag, dywedodd 6% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd a dywedodd 13% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gwybod a oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 26). [\(footnote 1\)](#)

Cig, dofednod a physgod: newidiadau mewn arferion bwyta

Ffigur 27. Mathau o gig, dofednod neu bysgod yr oedd ymatebwyr wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis blaenorol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

? "Math o gig	dofednod neu bysgod"	Eaten less
Rhai mathau o bysgod yn unig	6	

"Math o gig	dofednod neu bysgod"	Eaten less
Pysgod o bob math	18	
Dofednod	36	
Cig wedi'i brosesu	72	
Cig coch	86	

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod yn ystod y 12 mis blaenorol pa fathau o gynhyrchion yr oedd y newidiadau'n ymwneud â nhw. O'r ymatebwyr hyn, roedd y rhan fwyaf (86%) wedi bwyta llai o gig coch (er enghraifft, cig eidion, porc, neu gig oen) ac roedd 72% wedi bwyta llai o gig wedi'i brosesu (er enghraifft, nygets cyw iâr, ham, cig moch) yn ystod y 12 mis blaenorol. Dywedodd tua thraean (36%) eu bod wedi bwyta llai o ddofednod a dywedodd 18% eu bod wedi bwyta llai o bob math o bysgod, gyda 6% yn bwyta llai o rai mathau o bysgod yn unig yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 27). [\(footnote 2\)](#)

Rhesymau dros newidiadau mewn arferion bwyta

Ffigur 28. Rhesymau cyffredin pam mae ymatebwyr wedi bwyta llai o fwydydd penodol yn ystod y 12 mis blaenorol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

?Rheswm dros fwyta llai o'r bwyd penodedig	Pysgod	Dofednod	Cynnyrch llaeth/Wyau	Cig coch	Cig wedi'i brosesu	Bwydydd wedi'u prosesu
Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd	6	11	4	3	9	7
Oherwydd bod pobl eraill yn fy nghartref yn bwyta llai o'r cynnyrch hwn neu wedi rhoi'r gorau i'w fwyta	10	11	7	11	11	8
Oherwydd rhesymau ariannol	26	30	8	33	18	15
Oherwydd adwaith corfforol gwael neu annymunol	6	3	25	4	8	9
Am resymau lles anifeiliaid	26	32	18	24	21	9

?Rheswm drosfwyta llai o'r bwyd penodedig	Pysgod	Dofednod	Cynnyrch llaeth/Wyau	Cig coch	Cig wedi'i brosesu	Bwydydd wedi'u prosesu
Oherwydd roeddwn i eisau newid	10	16	18	14	16	16
Oherwydd rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd	35	31	26	44	27	20
Oherwydd pryderon o ran o ble daw'r cynnyrch	28	28	19	18	30	42
Oherwydd rhesymau iechyd	18	35	44	59	71	79

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, cig coch, cig wedi'i brosesu, dofednod, pysgod neu laeth a/neu wyau yn ystod y 12 mis blaenorol, pa rai o'r opsiynau a roddwyd, os o gwbl, oedd y rhesymau pam yr oeddent wedi bwyta llai o'r cynnyrch hwnnw. Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (79%), cig wedi'i brosesu (71%), cig coch (59%), llaeth a/neu wyau (44%) a dofednod (35%) oedd er budd iechyd (er enghraifft, er mwyn bod yn fwy iach neu golli pwysau). Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o bysgod (35%) oedd am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (er enghraifft, effaith ar newid hinsawdd). Dywedodd tua 3 o bob 10 o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta llai o gig coch (33%), dofednod (30%) a/neu bysgod (26%) am resymau ariannol. Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi bwyta llai o gynnyrch llaeth a/neu wyau (25%) oherwydd adwaith corfforol gwael neu annymunol o gymharu â bwydydd eraill (Ffigur 28). [\(footnote 3\)](#)

Dewisiadau amgen i gig

Cynhyrchion nad ydynt yn cynnwys cig y gellir eu bwyta yn lle cig, fel selsig a byrgyrs seitan neu lysieuol, yw dewisiadau amgen i gig (er enghraifft, cynhyrchion Quorn, Linda McCartney, neu Beyond Meat).

Bwyta dewisiadau amgen i gig

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig. Dywedodd tua dwy ran o dair (27%) o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd; dywedodd 22% o'r ymatebwyr eu bod yn arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydynt yn eu bwyta bellach; a dywedodd 44% o'r ymatebwyr nad oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig. [\(footnote 4\)](#)

O'r ymatebwyr sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd, dywedodd 30% eu bod yn bwyta dewis amgen i gig amgen 2-3 gwaith yr wythnos neu'n amlach (hynny yw, bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos), dywedodd 43% eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig o bryd i'w gilydd (hynny yw, tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis) a dywedodd 25% eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig amgen tua unwaith y mis neu'n llai aml. [\(footnote 5\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd pam y maent yn bwyta dewisiadau cig amgen o restr o opsiynau. Y rhesymau mwyaf cyffredin oedd rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (34%), rhesymau iechyd (34%) aam eu bod yn hoffi'r blas (33%) ac am resymau lles anifeiliaid (32%). [\(footnote 6\)](#)

Parodrwydd i roi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy

Mae hyn yn cynnwys cig a dyfir mewn labordy o gelloedd neu feinwe (tissue) anifail byw fel buwch, heb orfod lladd yr anifail.

Gofynnwyd i ymatebwyr a fyddent yn dymuno cynnwys cig a dyfir mewn labordy yn eu deiet pe bai ar gael yn y wlad hon. Dywedodd bron i 3 o bob 10 (28%) o'r ymatebwyr y byddent yn hoffi rhoi cynnig ar gig wedi'i dyfu mewn labordy a dywedodd 60% na fyddent. Fodd bynnag, dywedodd 11% o ymatebwyr nad oeddent yn gwybod a fyddent yn dymuno rhoi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy yn eu deiet. ([footnote 7](#))

Ymwybyddiaeth o fwydydd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE) a bwydydd wedi'u haddasu'n enetig (GM)

Gellir diffinio [bwydydd a addaswyd yn enetig](#) fel organebau (hynny yw planhigion neu anifeiliaid) lle mae'r deunydd genetig (DNA) wedi'i newid mewn ffordd nad yw'n digwydd yn naturiol trwy baru a/neu ailgyfuno naturiol.

Mae [bridio manwl](#) yn ffordd o newid DNA planhigion neu anifeiliaid mewn ffordd fanwl gywir, gan ddefnyddio technegau fel golygu genynnau (gene-editing). Mae golygu genynnau yn defnyddio ensymau arbenigol i dorri DNA mewn manau penodol. Rhaid i'r newidiadau hyn fod yn rhai y gellid bod wedi'u gwneud trwy ddefnyddio dulliau traddodiadol o ran bridio planhigion neu anifeiliaid.

Ffigur 29. Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM), bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau/golygu genomau (GE) a bwyd wedi'i fridio'n fanwl

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

?Lefel ymwybyddiaeth a/neu wybodaeth	Bwyd wedi'i addasu'n enetig (GM)	Bwyd sy'n destun golygu genynnau/genomau (GE)	Bwyd wedi'i fridio'n fanwl
Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod llawer amdano	13	6	3
Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod cryn dipyn amdano	41	16	6
Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond ddim yn gwybod llawer amdano	28	21	10
Ydw, rydw i wedi clywed amdano, ond ddim yn gwybod dim amdano	8	13	9
Nac ydw, dydw i erioed wedi clywed amdano	10	45	71

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi clywed am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM), bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau a bwyd wedi'i fridio'n fanwl. 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. Er enghraifft, nid oedd 71% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd wedi'i fridio'n fanwl, nid oedd 45% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GE, ac nid oedd 10% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GM (Ffigur 29). [\(footnote 8\)](#)

1. Cwestiwn: Pa rai o'r newidiadau canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Rhai'r gorau i fwyta cig neu ddofednod neu bysgod yn gyfan gwbl, Bwyta llai o gig neu ddofednod neu bysgod, Bwyta/yfed llai o laeth neu gynnyrch llaeth, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau,

Dechrau gwastraffu cyn lleied o fwyd â phosib, Dechrau tyfu ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel, Dechrau prynu cynhyrchion masnach deg, Dechrau prynu bwyd wedi'i gynhyrchu'n lleol neu fwyd sydd yn ei dymor, Dechrau prynu bwydydd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl, Dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o dd ?r a/neu ychydig o ddatgoedwigo, Dechrau prynu bwydydd a dyfwyd yn organig, Dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Dechrau cael bwyd o ardal wastraff neu finiau archfarchnad neu siop (freeganism), Arall, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

2. Cwestiwn: Pa fathau o gig, dofednod a/neu bysgod ydych chi wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Cig coch, er enghraifft cig eidion, porc neu gig oen; Cig wedi'i brosesu, er enghraifft nygets cyw iâr, ham, cig moch, selsig, salami; Dofednod, er enghraifft cyw iâr, twrci, hwyaden; Pob pysgodyn; Dim ond rhai mathau o bysgod; Dydw i ddim wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf . Sylfaen = 1094, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheini a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sydd wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf.
3. Cwestiwn: Rydych chi wedi dweud eich bod wedi bwyta llai o ... A/B/C/D/E/F... yn ystod y 12 mis diwethaf. Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam y gwnaethoch ddewis gwneud y newid hwn? A) cig coch B) cig wedi'i brosesu, C) dofednod, D) pysgod, E) llaeth a/neu wyau, F) bwydydd wedi'u prosesu. Ymatebion: Am resymau lles anifeiliaid, Am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd, Am resymau ariannol, er enghraifft cost cig neu ostyngiad mewn incwm, Am resymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau, Am resymau crefyddol, Oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu adwaith annymunol mae bwyta A/B/C yn ei achosi i mi (er enghraifft anoddefiad bwyd), Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd, Oherwydd bod pobl eraill yn fy nghartref neu fy ffrindiau wedi lleihau eu defnydd o A/B/C neu ddim yn bwyta cig, Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu, Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddylanwadwyr, Oherwydd pryderon ynghylch o ble mae cig yn dod, Oherwydd roeddwn i eisieu newid, Oherwydd beichiogrwydd, Dim un o'r rhain. Sylfaen A = 783, B = 724, C=344, D=231, E=478, F=1783, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi bwyta llai o A/B/C/D/E/F yn ystod y 12 mis diwethaf.
4. Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi bwyta cynhyrchion efelychu cig (meat alternatives)? Ymatebion: Ydw, ar hyn o bryd rwy'n bwyta dewisiadau amgen i gig; Oeddwn, roeddwn i'n arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond dydw i ddim nawr; Na, dydw i erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig; Dydw i erioed wedi clywed am ddewisiadau amgen i gig; Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
5. Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n bwyta cynhyrchion dewis amgen i gig? Ymatebion: Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1184, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd.
6. Cwestiwn: Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam rydych chi'n dewis bwyta dewisiadau amgen i gig? Ymatebion: Rhesymau lles anifeiliaid; Rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd; Rhesymau

ariannol, er enghraifft am eu bod yn rhatach na chig; Rhesymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau; Rhesymau crefyddol; Oherwydd dydw i ddim yn bwyta cig; Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd; Am fod person arall wedi coginio dewisiadau amgen i gig i mi neu am fy mod i wedi eu coginio i eraill; Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu; Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddylanwadwyr; Am fy mod i'n hoffi'r blas; Oherwydd pryderon ynghylch o ble y daw cig; Am fy mod i eisiau newid; Oherwydd beichiogrwydd; Rheswm arall; Dim o'r rhain; Gwell gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1961, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd

7. Cwestiwn: A fydddech chi'n hoffi rhoi cynnig ar gynnwys cig a dyfir mewn labordy yn eich deiet, pe bai ar gael yn y wlad hon? Ymatebion: Byddwn i'n bendant eisiau rhoi cynnig ar hyn, Byddwn i'n debygol o eisiau rhoi cynnig ar hyn, Fyddwn i ddim yn debygol o eisiau rhoi cynnig ar hyn, Fyddwn i'n bendant ddim eisiau rhoi cynnig ar hyn, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3915, pawb a ymatebodd ar-lein.

8. Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am...A/B/C? A) Bwyd sydd wedi'i addasu'n enetig (bwyd GM)? B) Bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau? C) Bwyd wedi'i fridio'n fanwl (precision bred) Ymatebion: Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod cryn dipyn amdano; Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac yn gwybod ychydig amdano; Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano; Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano; Na, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen = 4757, pawb a ymatebodd.