

# Yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn datgelu nad yw 50% o oedolion bob tro'n dilyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' ar fwyd gan beryglu eu hunain ac eraill

Mae'r canfyddiadau'n dangos bod 44% yn ystyried dyddiadau 'defnyddio erbyn' fel 'canllaw defnyddiol' – heb sylweddoli'r risgiau iechyd posibl o gael gwenwyn bwyd, a allai eu gwneud nhw neu eu teulu yn ddifrifol wael.

Yn ôl yr arolwg barn, nid yw 50% o oedolion yng Nghymru, yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon yn gallu nodi'r diffiniad cywir ar gyfer dyddiad 'defnyddio erbyn': sef, y gellir bwyta bwyd tan y dyddiad defnyddio erbyn, ond nid yw'n ddiogel ar ôl hynny. Mae hyn yn wahanol i'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (best before), sy'n ymwneud ag ansawdd, ac efallai na fydd bwyd sy'n cael ei fwyta heibio'r dyddiad hwn yn blasu cystal.

Dangosodd yr ymchwiliad hefyd fod 76% o'r oedolion hyn wedi bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn yn fwriadol, gyda 37% yn cyfaddef eu bod yn coginio bwyd i bobl eraill sydd wedi mynd heibio'r ddyddiad defnyddio erbyn – sy'n codi i 43% o bobl 25-34 oed.

Datgelodd yr arolwg fod 77% o bobl yn penderfynu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta trwy ei arogl, gyda 80% yn fenywod o'i gymharu â 73% o ddynion.

Meddai'r Athro Robin May, Prif Gynghorydd Gwyddonol yr ASB:

“Mae'r canfyddiadau hyn yn peri pryder. Maent yn nodi bod pobl yn aml wedi'u drysu gan ddyddiadau ar fwyd, gan roi eu hunain ac eraill mewn perygl o salwch. Mae dyddiad 'defnyddio erbyn' ar fwyd yno am reswm. Mae'n ymwneud â diogelwch. Ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', ni allwch goginio, rhewi na bwyta'r bwyd yn ddiogel, hyd yn oed os yw'n arogl neu'n edrych yn iawn. Nid yw'n bosibl dweud a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta trwy ei arogl neu ei flas. Hoffem i bawb ddilyn y dyddiadau defnyddio erbyn ar eu bwyd o ddifrif.”

Meddai Dr Dawn Harper, llefarydd ar ran yr ymgyrch:

“Mae mor bwysig deall nad yw'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' yr un peth. Os ydych chi'n bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn, gallai eich gwneud chi neu'ch teulu yn ddifrifol wael. Rydw i wedi trin nifer o gleifion am wenwyn bwyd dros y blynyddoedd, a gall effeithio'n wael iawn ar rai sy'n fwy agored i haint fel plant ifanc a phobl oedranus. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gofalu amdanoch chi'ch hun a gwirio'r dyddiad defnyddio erbyn bob amser i'ch cadw chi a'ch teulu yn ddiogel ac yn iach.”

Yn ôl yr arolwg barn, o'r oedolion hynny sydd weithiau'n bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn, mae 43% yn gwneud hynny gan gredu, os yw bwyd dim ond newydd fynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn, ei fod yn ddiogel i'w fwyta. Mae dros hanner (51%) yn parhau i fwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn oherwydd eu bod wedi

gwneud hyn o'r blaen ac wedi teimlo'n iawn, ac mae 59% yn dweud eu bod yn bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn er mwyn atal gwastraff bwyd.

Aeth yr Athro Robin May ymlaen i ddweud:

"Mae'n wych bod pobl yn ceisio lleihau gwastraff bwyd, ond mae yna lawer o ffyrdd i wneud hynny heb beri risg i'ch iechyd, fel cynllunio'ch prydau bwyd, edrych yn yr oergell am fwyd sy'n agosáu at y dyddiad defnyddio erbyn a rhewi bwyd hyd at y dyddiad defnyddio erbyn."

Mae canfyddiadau hefyd yn dangos bod 39% o bobl ifanc 16-24 oed wedi nodi eu bod yn fwy tebygol o roi sylw i'r dyddiad defnyddio erbyn yn ystod y cyfnod clo ym mis Chwefror 2021, o'i gymharu â chyn y pandemig (Mawrth 2020). Oedolion rhwng 55 a 75 oed yw'r grŵp lleiaf tebygol o newid eu hymddygiad o ran gwirio dyddiadau defnyddio erbyn, gyda 90% yn nodi nad oes unrhyw newid mewn ymddygiad.

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o gyngor ar ddyddiadau defnyddio erbyn ar ein [tudalen dyddiadau ar ei orau cyn a defnyddio erbyn](#).

## Ynglŷn â'r arolwg hwn

Cwblhawyd yr arolwg ymchwil gan Ipsos Mori yn seiliedig ar ymateb gan 2,132 o oedolion 16-75 oed yng Nghymru, yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon. Cyfwelodd Ipsos MORI â sampl gynrychioliadol o 2,132 o oedolion yng Nghymru, yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon rhwng 16 a 75 oed ar-lein rhwng 5 ac 8 Mawrth 2021. Mae data'n cael ei bwysoli i broffil y boblogaeth. Mae pob arolwg barn yn destun ystod eang o ffynonellau gwall posibl.

## Ymchwil gysylltiedig

Yr wythnos ddiwethaf fe wnaethom gyhoeddi'r [adroddiad Bwyd mewn Pandemig](#) a oedd yn archwilio profiadau pobl o fwyd yn ystod COVID-19, a chanfyddiadau ein [harolwg Bwyd a Chi 2](#) sy'n darparu gwybodaeth fanylach ar agweddau, gwybodaeth ac ymddygiad hunan-gofnodedig y cyhoedd ar ddiogelwch bwyd, gan gynnwys dyddiadau defnyddio erbyn.