

# Pennod 1: Plât y genedl, ein deiet a'n dewisiadau bwyd heddiw

Mae'r bennod hon yn cyflwyno'r cefndir ar gyfer ein dadansoddiad o safonau bwyd drwy archwilio'r hyn rydym yn ei fwyta ar hyn o bryd yn y DU, a sut mae hyn yn newid dros amser.

## Cipolwg

Yn y bennod hon, byddwn yn ystyried y canlynol:

- effaith y pandemig ar ein dewisiadau bwyta a phrynu
- pa mor fforddiadwy yw bwyd a sut mae hyn yn effeithio ar allu pobl i fwyta'n iach
- yr agweddau a'r pryderon cymdeithasol ehangach sy'n llywio ein dewisiadau bwyd

## Cyflwyniad

**Mae rhesymau da dros edrych yn fanwl ar ba fwyd sydd ar blât y genedl. Mae'r hyn rydym yn ei fwyta, ble rydym yn prynu ein bwyd, faint rydym yn ei wario ar fwyd, a'n pryderon wrth wneud hyn oll yn adlewyrchu ein blaenoriaethau a'n diddordebau – a gall hyn, yn ei dro, helpu i nodi'r hyn sydd yn wirioneddol bwysig i ni mewn perthynas â bwyd.**

Mae'r bennod hon yn cyflwyno'r cefndir ar gyfer ein dadansoddiad o safonau bwyd drwy archwilio'r hyn rydym yn ei fwyta ar hyn o bryd yn y DU, a sut mae hyn yn newid dros amser. Rydym hefyd yn bwrw golwg amserol ar fforddiadwyedd ein bwyd, gan olrhain sut mae'r amgylchedd economaidd presennol – a thueddiadau cymdeithasol eraill – yn effeithio ar ein dewisiadau bwyd. Dechreuwn drwy ystyried effaith deiet ar iechyd hirdymor, sy'n sail i argymhellion deietegol y llywodraeth ar draws y pedair gwlad [5].

## Bwyd a'n hiechyd

Yn y DU, ysmegu a deiet gwael yw prif achosion afiechydon y gellir eu hosgoi. Mae [deietau afiach yn cyfrif am 13% o'r holl farwolaethau yn y DU](#). Mae hyn yn bennaf am fod deiet gwael yn achosi gordewdra, pwysedd gwaed uchel, colesterol gwaed uchel a diabetes math 2, a gall pob un ohonynt arwain at glefyd cardiofasgwlaidd. Gall yr hyn rydym yn ei fwyta hefyd gynyddu ein risg o rai canserau, yn enwedig canser y coluddyn sy'n gysylltiedig â bwyta gormod o gig coch neu gig wedi'i brosesu. Mae gordewdra yn gysylltiedig â [13 o wahanol fathau o ganser](#), gan gynnwys canser y fron ar ôl diwedd y menopos a chanser y coluddyn.

Mae achosion gordewdra yn gymhleth. Mae rhai pobl mewn mwy o berygl oherwydd eu genynnau, a gall rhai pobl fagu gormod o bwysau oherwydd nad ydynt yn gwneud digon o ymarfer corff. Fodd bynnag, mae cysylltiad cryf rhwng deiet sy'n cynnwys llawer o fwydydd sy'n uchel mewn braster neu siwgrau rhydd, neu sy'n isel mewn ffeibr heb lawer o ffrwythau a llysiau, a risg uwch o fagu pwysau gormodol. Gan fod gordewdra hefyd yn ffactor risg ar gyfer clefyd cardiofasgwlaidd a chanser, mae mesur nifer yr achosion o ordewdra mewn poblogaeth yn rhoi cipolwg defnyddiol ar effaith iechyd yr hyn rydym yn ei fwyta.

Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos bod gan tua chwarter yr oedolion yn y DU, neu oddeutu 15 miliwn o bobl, [fynegai màs y corff \(BMI\)](#) sy'n dangos eu bod yn ordew. Yn Lloegr, mae cyfraddau gordewdra wedi codi'n gyson ers o leiaf 50 mlynedd. Canfu ffigurau diweddaraf [Arolwg Iechyd](#)

[Lloegr](#) yn 2019 fod 28% o oedolion (27% o ddynion, 29% o fenywod) yn byw gyda gordewdra – tua phedair gwaith yn uwch na'r ganran yn 1980 (6% o ddynion, 9% o fenywod). Mae [Cymru](#) a [Gogledd Iwerddon](#) hefyd wedi gweld cynnydd tebyg. Yn yr [Alban](#), cynyddodd cyfraddau gordewdra ymhlith oedolion rhwng 2003 a 2008 ond maent wedi aros yn gymharol sefydlog ers hynny, o leiaf hyd at ddechrau'r pandemig.

Mae tystiolaeth ragarweiniol yn awgrymu y bu cynnydd yn y pwysau cyfartalog dros y ddwy flynedd ddiwethaf sy'n debygol o fod oherwydd y newidiadau amlwg yn ein ffordd o fyw dros y cyfnod hwn. O ganlyniad, mae llawer ohonom yn gwneud llai o ymarfer corff ac wedi newid ein harferion bwyta yn ystod y pandemig.

Ymhlith plant, mae'r sefyllfa'n peri pryder arbennig gan fod mwy ohonynt yn cael eu hystyried yn ordew nag erioed o'r blaen, gan gynyddu eu risg gydol oes o ordewdra ac iechyd gwael cysylltiedig. Mae'r data diweddaraf o [Lloegr](#) yn dangos bod gordewdra bellach yn effeithio ar un o bob pedwar o blant rhwng 10 ac 11 oed, gyda thystiolaeth glir o gynnydd diweddar ers y cyfnod cyn y pandemig.

Yng [Ngogledd Iwerddon](#), roedd yn ymddangos bod nifer yr achosion o ordewdra ymhlith plant wedi sefydlogi ar oddeutu 18% ac yng [Nghymru](#), mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos amllder o 12.6% ymhlith plant pedair a phum mlwydd oed, ond nid oes data ar gael eto i asesu a yw hyn wedi newid yn ystod y pandemig.

Yn yr [Alban](#), ym mlwyddyn ysgol 2020/21, roedd 29.5% o'r plant Cynradd 1, pum a chew mlwydd oed, a fesurwyd mewn perygl o fod dros eu pwysau neu'n ordew, sy'n cynrychioli cynnydd o 6.8 pwynt canran ers 2019/20. Canfu'r data hwn hefyd fod y cynnydd yn fwy ymhlith plant sy'n byw yn yr ardaloedd o'r amddifadedd mwyaf (8.4 pwynt canran) o gymharu â'r rheiny yn yr ardaloedd o'r amddifadedd lleiaf yn yr Alban (3.6 pwynt canran).

Yr hyn sy'n peri pryder arbennig ledled y DU gyfan yw [cysylltiad clir rhwng cyfraddau uwch o ordewdra a'r ardaloedd o'r amddifadedd mwyaf yn y wlad](#). Mae hefyd tystiolaeth sy'n peri pryder bod y bwch gordewdra rhwng yr ardaloedd o'r amddifadedd mwyaf a'r ardaloedd o'r amddifadedd lleiaf yn y DU yn cynyddu.

## Beth rydym yn ei fwyta heddiw?

Y canllaw mwyaf awdurdodol ar yr hyn rydym yn ei fwyta heddiw yw'r [Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol \(NDNS\)](#), sydd wedi bod yn casglu gwybodaeth fanwl am y bwyd a'r maetholion y mae poblogaeth y DU yn eu bwyta ers 2008. Nodir y canfyddiadau diweddaraf isod.

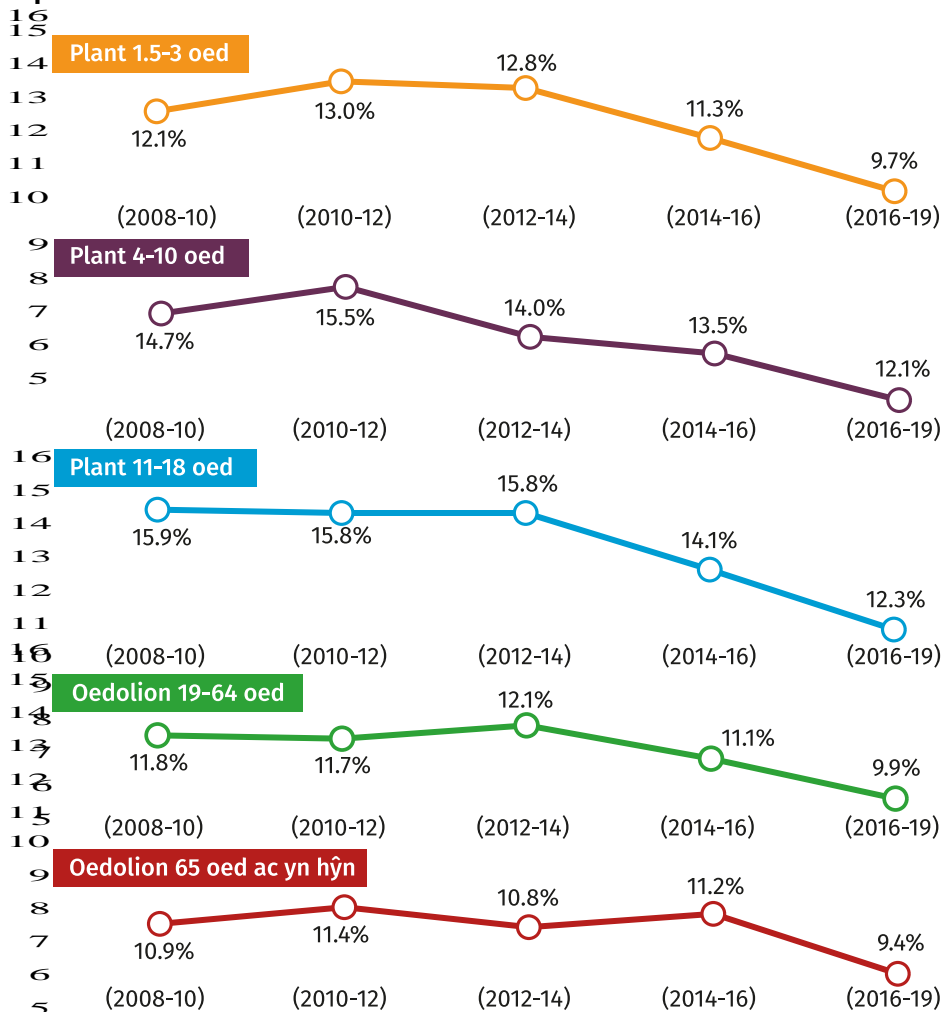
Mae'n bwysig nodi, oherwydd newidiadau i'r ffordd y casglwyd data yn ystod y pandemig, nad oes modd cymharu ffigurau 2020 yn uniongyrchol â'r data hanesyddol. Oherwydd hyn, rydym wedi cynnwys cyfeiriadau at y tueddiadau cyffredinol o 2008 i 2019, ac wedi cadw data 2020 ar wahân.

### Siwgrau rhydd

Er y bu gostyngiad yn y siwgrau rhydd y mae oedolion a phlant yn eu bwyta rhwng 2008 a 2019, mae'r lefelau hyn yn parhau i fod yn uchel (ffigurau 2 a 3). Yn ôl data 2020, mae faint o siwgrau rhydd sy'n cael eu bwyta (fel cyfran o gyfanswm cymeriant egni) ar ei uchaf ymhlith plant 11-18 oed, er bod y lefelau cyfartalog ym mhob grŵp oedran yn fwy na'r lefel uchaf a argymhellir, sef 5%.

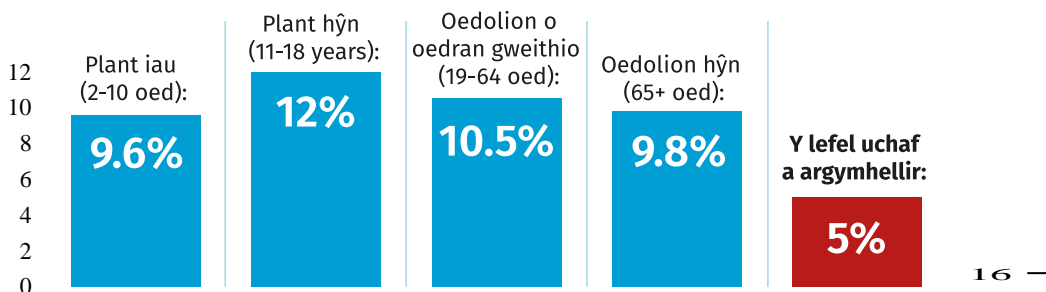
**Bu gostyngiad yn y siwgrau rhydd a fwyteir bob dydd ond mae'r lefelau yn dal i fod yn uchel**

**Ffigur 2: Faint o siwgrau rhydd a fwyteir bob dydd fel canran o gyfanswm egni oedolion a phlant**



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr – [NDNS: canlyniadau o flynyddoedd 9 i 11 \(2016 i 2017 a 2018 i 2019\)](#)

**Ffigur 3: Faint o siwgrau rhydd a fwyteir ar gyfartaledd fel cyfran o gyfanswm egni dyddiol (2020)**

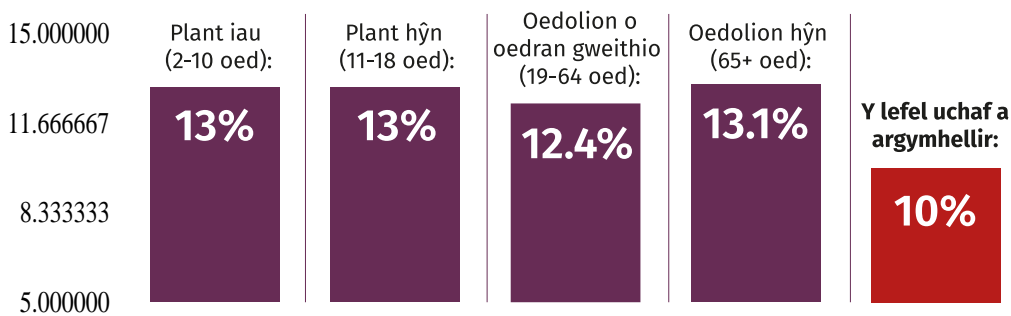


Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr [NDNS: Astudiaeth ddilynlol yn ystod COVID-19 ar ddeiet ac ymarfer corff](#)

## Braster dirlawn

Ni welwyd unrhyw newid rhwng 2008 a 2019 o ran faint o fraster dirlawn y mae'r person cyffredin yn ei fwyta fel canran o gyfanswm ei gymeriant egni. Ym mhob grŵp oedran, mae faint o fraster a fwyteir yn parhau i fod yn uwch na'r argymhellion deietegol, sef na ddylai braster dirlawn gyfrif am fwy na 10% o gyfanswm y cymeriant egni dyddiol. Yn 2020, menywod 65 oed ac yn hŷn oedd yn bwyta'r lefelau uchaf o fraster dirlawn (fel cyfran o gyfanswm cymeriant egni), gan gyfrif am 13.9% o gyfanswm eu cymeriant egni.

**Ffigur 4: Faint o fraster dirlawn a fwyteir ar gyfartaledd fel cyfran o gyfanswm egni dyddiol (2020)**



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr [NDNS: Astudiaeth ddilynol yn ystod COVID-19 ar ddeiet ac ymarfer corff](#)

## Halen

Mae data diweddaraf o lefelau halen mewn wrin yn dangos bod y lefelau cyfartalog o halen a fwyteir yn uwch na'r lefelau a argymhellir, sef 6g y dydd ar gyfer oedolion, ym mhob rhan o'r DU. Mae'r data am dueddiadau yn awgrymu bod hyn yn weddol sefydlog dros amser ar draws y pedair gwlad, ac eithrio'r Alban lle bu gostyngiad o ran faint o halen a gafodd ei fwyta rhwng 2006 a 2014 [6].

**Ffigur 5: Amcangyfrif o'r lefelau o halen a fwyteir bob dydd ar gyfartaledd yn y DU ar gyfer oedolion 19-64 oed**



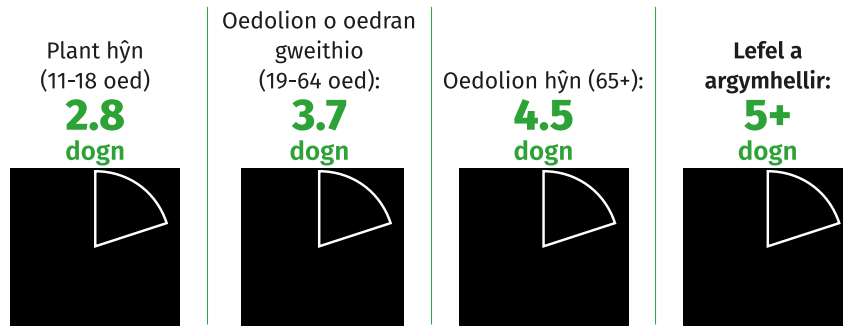
Ffynhonnell: Defnyddir samplau wrin a gesglir fel rhan o raglen dreigl yr Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol i amcangyfrif faint o halen a fwyteir. Mae data'n cael ei gasglu a'i gofnodi ar wahân ar gyfer [Cymru](#) (2009/10-2012/13), [Lloegr](#) (2018/2019), [yr Alban](#) (2014) a [Gogledd Iwerddon](#) (2015).

## Ffrwythau a Llysiau

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y DU yn bwyta llai na'r pum dogn o ffrwythau a llysiau a argymhellir bob dydd, gyda phlant 11-18 oed yn bwyta'r nifer lleiaf. Rhwng 2008 a 2019, bu cynnydd yn nifer y menywod 19-64 oed a oedd yn bwyta'r lefelau o ffrwythau a llysiau a argymhellir, ond doedd dim newid ar gyfer grwpiau eraill. Mae [dadansoddiad blaenorol](#) wedi dangos bod cartrefi ag incwm uwch yn dueddol o fwyta mwy o ffrwythau a llysiau.

**Ffigur 6: Dognau o ffrwythau a llysiau a fwyteir bob dydd ar gyfartaledd yn ôl oedran (2020)**

**Ffigur 6: Dognau o ffrwythau a llysiau a fwyteir bob dydd ar gyfartaledd yn ôl oedran (2020)**



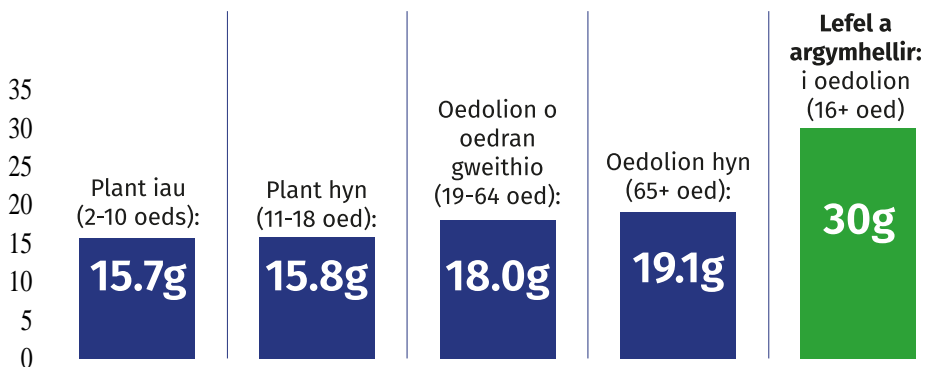
Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr [NDNS: Astudiaeth ddilynol yn ystod COVID-19 ar ddeiet ac ymarfer corff](#)

Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr [NDNS: Astudiaeth ddilynol yn ystod COVID-19 ar ddeiet ac ymarfer corff](#)

## Ffeibr

Mae'r lefelau o ffeibr a fwyteir yn parhau i fod yn is na'r argymhellion deietegol ym mhob gr?p oedran. Nid oedd newid mawr yn faint o ffeibr a fwytawyd rhwng 2008 a 2019. Er bod chwarter y plant dwy i ddeng mlwydd oed yn bwyta'r [lefel a argymhellir](#), dim ond 4% o blant 11-18 oed sy'n bodloni'r lefelau hyn. Y lefel a argymhellir yw 30g ar gyfer oedolion ac mae'n amrywio i blant gan ddibynnu ar eu hoedran.

**Ffigur 7: Faint o ffeibr a fwyteir bob dydd ar gyfartaledd (2020)**



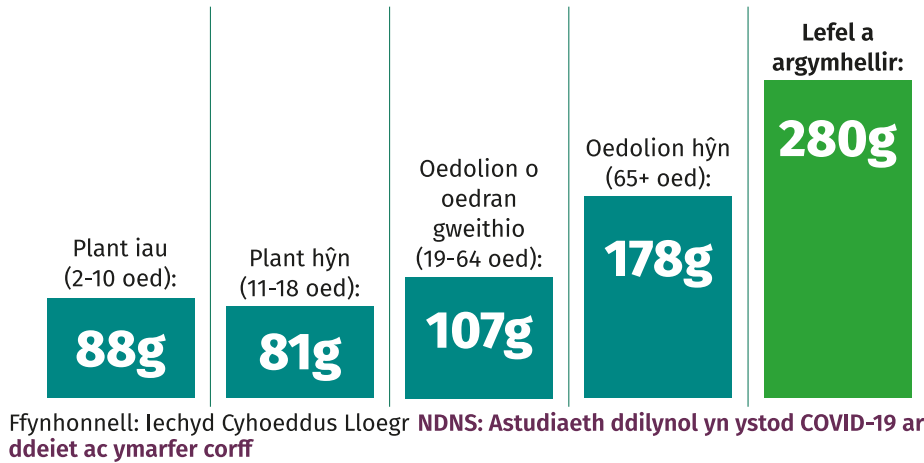
Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr [NDNS: Astudiaeth ddilynol yn ystod COVID-19 ar ddeiet ac ymarfer corff](#)

## Pysgod

Mae faint o bysgod rydym yn eu bwyta'n parhau i fod yn sefydlog ac yn sylweddol is na'r lefelau a argymhellir, sef o leiaf ddau ddogn o bysgod yr wythnos, a dylai un o'r dognau hyn fod yn bysgod olewog. Ym mhob gr?p oedran, roedd y lefel ddyddiol gymedrig o bysgod olewog a fwyteir hefyd yn is na'r hyn a argymhellir, sef un dogn yr wythnos. Nid yw'r lefel gyfartalog ar gyfer pob math o bysgod sy'n cael eu bwyta wedi newid llawer rhwng 2008 a 2019.

**Ffigur 8: Pysgod a fwyteir bob wythnos ar gyfartaledd yn ôl gr?p oedran (2020)**

**Ffigur 8: Pysgod a fwyteir bob wythnos ar gyfartaledd yn ôl grŵp oedran (2020)**



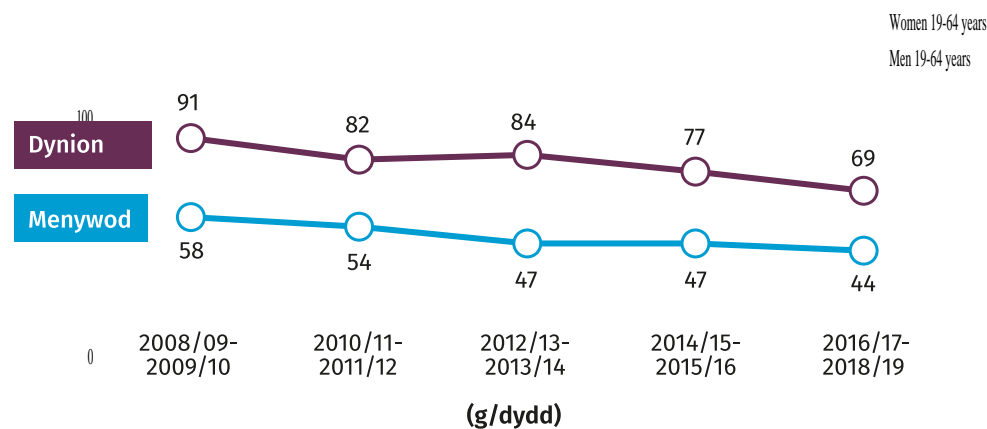
Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr [NDNS: Astudiaeth ddilynol yn ystod COVID-19 ar ddeiet ac ymarfer corff](#)

## Cig

Bu gostyngiad o ran faint o gig a fwyteir bob dydd ar gyfartaledd rhwng 2008 a 2019, a hynny yn bennaf oherwydd gostyngiad yn y cig coch a chig wedi'i brosesu sy'n cael ei fwyta (ffigurau 9 a 10). Mae'r ffigurau diweddaraf o 2020 yn dangos bod yr oedolyn cyffredin bellach yn bwyta llai na'r uchafswm a argymhellir ar gyfer cig coch a chig wedi'i brosesu, sef 70g y dydd. Fodd bynnag, mae gwahaniaeth mawr rhwng y rhywiau, gyda dynion 19-64 oed yn bwyta bron ddwywaith cymaint (68g) â menywod o'r un oedran (38g).

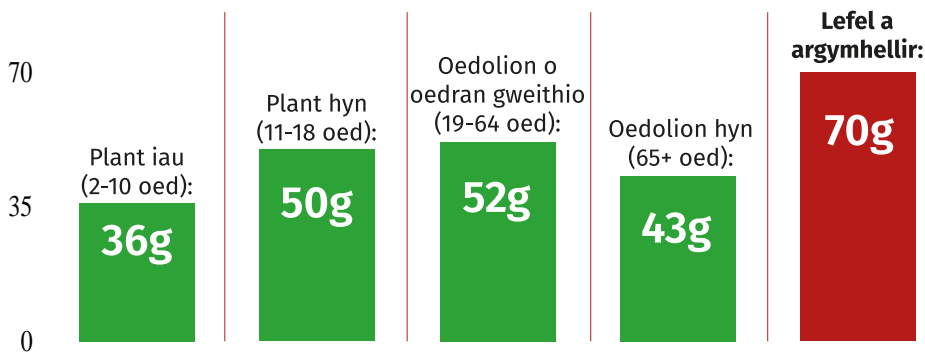
**Mae dynion a menywod bellach yn bwyta llai o gig coch a chig wedi'i brosesu**

**Ffigur 9: Faint o gig coch a chig wedi'i brosesu a fwyteir bob dydd ar gyfartaledd gan oedolion oedran gweithio (gramau y dydd)**



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr – [NDNS: canlyniadau o flynyddoedd 9 i 11 \(2016 i 2017 a 2018 i 2019\)](#)

**Ffigur 10: Faint o gig coch a chig wedi'i brosesu a fwyteir bob dydd yn ôl grŵp oedran (gramau y dydd) (2020)**



Ffynhonnell: Iechyd Cyhoeddus Lloegr [NDNS: Astudiaeth ddilynol yn ystod COVID-19 ar ddeiet ac ymarfer corff](#)

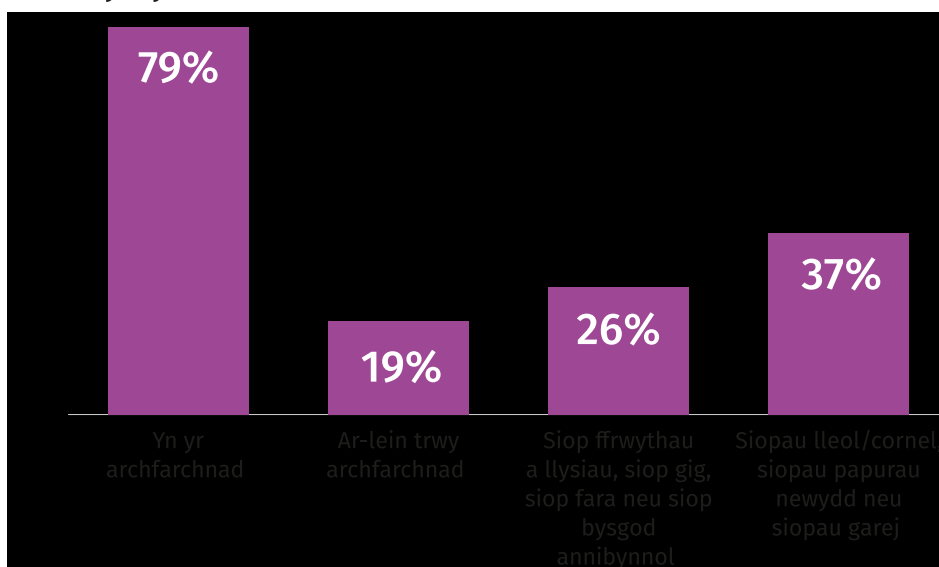
## Ble rydym yn prynu ein bwyd?

Mae sut a ble rydym yn cael ein bwyd hefyd yn dylanwadu ar ein deiet. Er bod y rhan fwyaf o bobl yn siopa am fwyd mewn archfarchnadoedd yn rheolaidd, mae arolwg Bwyd a Chi 2 yr ASB yn dangos bod dros un o bob tri o bobl yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yn prynu bwyd mewn siopau cornel lleol, siopau papurau newydd neu siopau garej yn rheolaidd. Mae'r siopau hyn yn dueddol o fod yn ddrutach, yn cynnig ystod gyfyng o gynhyrchion, ac yn gwerthu llai o fwyd ffres. Mae dadansoddiad yn dangos bod cartrefi sydd â diogeledd bwyd ymylol, isel neu isel iawn, yn fwy tebygol o brynu bwyd o'r mathau hyn o siopau o leiaf unwaith yr wythnos, o gymharu â'r rheiny sydd â diogeledd bwyd uchel.

**Mae'r rhan fwyaf o bobl yn siopa am fwyd mewn archfarchnadoedd o leiaf unwaith yr wythnos**

**Ffigur 11: % yr ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon sy'n siopa tua unwaith yr wythnos neu'n amlach**

Ffigur 11: % yr ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon sy'n siopa tua unwaith yr wythnos neu'n amlach





Yn y cyfamser, mae ymchwil yr ASB a Safonau Bwyd yr Alban ar [fuddiannau, anghenion a phryderon cyhoedd y DU mewn perthynas â bwyd](#) yn dangos bod 22% o bobl yn y DU yn archebu bwyd o siop tecawê, a bod 23% arall yn archebu bwyd drwy wasanaeth dosbarthu bwyd (er enghraifft, Deliveroo, Just Eat, Uber Eats) o leiaf unwaith yr wythnos, wrth i un o bob pump (20%) fwyta allan mewn bwytai, tafarndai neu gaffis o leiaf unwaith yr wythnos. Mae oedolion iau a chartrefi sydd ag incwm uwch yn fwy tebygol o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê.

## Beth sy'n dylanwadu ar ein dewisiadau bwyd?

Beth sydd ar feddyliau pobl pan fyddant yn prynu bwyd iddynt nhw eu hunain a'u teuluoedd? Yn gynnar yn 2022, fel rhan o ymchwil yr ASB a Safonau Bwyd yr Alban ar [fuddiannau, anghenion a phryderon cyhoedd y DU mewn perthynas â bwyd](#), arolygwyd mwy na 6,000 o bobl er mwyn nodi'r hyn sy'n llywio ein hymddygiad a'n dewisiadau heddiw. Dyma rai o'r prif ganfyddiadau:

### Pris bwyd

Wrth feddwl am ddyfodol bwyd yn y DU dros y tair blynedd nesaf, pris bwyd sy'n peri'r pryder mwyaf i ddefnyddwyr (roedd 76% yn eithaf pryderus neu'n hynod bryderus). Dywedodd mwy na dwy ran o dair (68%) eu bod yn poeni am gost bwyd iachus yn benodol, a dywedodd mwy na hanner (53%) eu bod yn teimlo na allant fforddio prynu bwyd iachus.

### Pryderon iechyd

Honnodd mwy na phedwar o bob deg o ddefnyddwyr yn y DU eu bod yn aml yn dewis bwyd oherwydd ei briodweddau iechyd penodol, a dywedodd bron i hanner (49%) eu bod nhw'n osgoi prynu bwydydd sy'n cynnwys cynhwysion ychwanegol fel traws-frasterau, olew palmwydd, cyffeithyddion neu E-rifau.

### Arferion bwyta sy'n newid

Nododd llawer o ddefnyddwyr eu bod nhw'n mabwysiadu deiet 'hyblyg' – hynny yw, maen nhw'n bwyta bwydydd sy'n deilio o blanhigion yn bennaf, ac yn bwyta cig a chynhyrchion anifeiliaid eraill yn achlysurol. Yn y DU, disgrifiodd 25% o'r cyhoedd eu hunain fel rhai 'sy'n dal i fwyta cig, cynnyrch llaeth ac anifeiliaid ond sy'n cwtogi arnynt'. Mae 5% arall eisoes yn nodi eu bod yn llysiuwyd, 3% yn dweud eu bod yn bescatariaid, a 2% yn figan [7].

### Ymwybyddiaeth foesegol ac amgylcheddol

Mae llawer o ddefnyddwyr yn gwneud dewisiadau bwyd yn seiliedig ar bryderon moesegol ac amgylcheddol, gyda 64% o bobl yn dweud eu bod yn poeni'n fawr am driniaeth anifeiliaid yn y gadwyn fwyd, a 67% yn dweud eu bod yn ceisio lleihau neu osgoi cynhyrchion bwyd sy'n creu gwastraff plastig. Mynegodd cyfrannau tebyg bryderon am faint o wastraff pecynnu neu ddeunydd pecynnu plastig sydd yn y gadwyn fwyd (65%), lefelau uchel o wastraff bwyd (64%), a thlodi ac anghydraddoldeb bwyd (64%).

## Effaith y pandemig

Mae wyth o bob deg o bobl yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon wedi gwneud newidiadau i'w harferion bwyta yn y 12 mis diwethaf.

Ffynhonnell: Yr ASB [Bwyd a Chi 2: Cylch 3](#)

Yn 2021, dywedodd 75% o bobl yn yr Alban eu bod yn gwybod bod yn rhaid iddynt wneud newidiadau sylweddol i'r hyn maent yn ei fwyta er mwyn bod yn iachach, a dywedodd 23% o oedolion fod eu deiet wedi gwaethygu ers y pandemig.

Ffynhonnell: [Traciwr Defnyddwyr Food in Scotland Safonau Bwyd yr Alban: Cylch 12](#)

Yn sicr, effeithiodd COVID-19 ar arferion bwyta'r genedl. O'r cyfnod clo i'r cynllun 'Bwyta Allan i Helpu Allan', mae'r pandemig wedi achosi newidiadau sydyn i'r hyn rydym yn ei fwyta a sut rydym yn siopa. Mae'n llai amlwg, fodd bynnag, a fu newidiadau tymor hwy i ymddygiad defnyddwyr.

Mae nifer o astudiaethau wedi edrych ar effaith y pandemig ar ein deiet. Mae hyn yn cynnwys arolygon rheolaidd [Bwyd a Chi 2](#) a [Food in Scotland](#), arolwg misol [Traciwr COVID-19](#) a sefydlwyd ym mis Ebrill 2020, astudiaeth bwrpasol [Food in a Pandemic](#) a gynhaliwyd ym mis Tachwedd 2020, ac ymchwil ansoddol a gynhaliwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon rhwng mis Mehefin a mis Gorffennaf 2020. Yn ddiweddar, cyhoeddodd Safonau Bwyd yr Alban Adroddiad Sefyllfa newydd a roddodd drosolwg o newidiadau i ymddygiadau siopa a bwyta yn yr Alban yn 2020 o ganlyniad i'r pandemig.

Nodir y prif sylwadau isod.

## **Sylw 1: Roedd pwysau ariannol y pandemig yn golygu bod bwyta'n iachus yn anoddach i rai defnyddwyr.**

Canfu astudiaeth yr ASB, [Food in a Pandemic](#), fod y rheiny a oedd yn agored i ddiffyg diogeledd bwyd (food insecurity) cartrefi hefyd yn fwy tebygol o'i chael hi'n anoddach cynnal deiet iachus yn ystod y pandemig: dywedodd 51% o'r rheiny â phlant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim, ei bod yn anodd bwyta'n iachus, tra bod 37% o'r rheiny â phlant nad oeddent yn gymwys yn cael yr un problemau.

Dangosodd [arolwg NDNS 2020](#) fod pobl sy'n dod o gartrefi â diogeledd bwyd is neu gartrefi llai diogel yn ariannol yn nodi eu bod yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau, llai o bysgod, ac yn yfed mwy o ddiodydd meddal wedi'u melysu â siwgr na'r rhai a oedd yn fwy diogel yn ariannol neu â mwy o ddiogeledd bwyd [8].

Canfu arolwg Safonau Bwyd yr Alban, [Food in Scotland](#), fod ychydig llai na 23% o oedolion yn yr Alban wedi poeni am allu fforddio bwyd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, a bod y rheiny â phlant yn fwy tebygol o boeni (36%). Dywedodd tua un o bob saith oedolyn (14%), a bron i un o bob pedwar o'r rheiny sydd â phlant (24%), eu bod wedi hepgor prydau o ganlyniad [9].

## **Sylw 2: Mae'n ymddangos bod y pandemig wedi cael effaith gymysg ar ansawdd maethol ein deiet.**

Canfu [ymchwil defnyddwyr](#) a gomisiynwyd gan Safonau Bwyd yr Alban fod coginio o'r newydd yn yr Alban wedi cynyddu am gyfnod byr ar ôl y cyfnod clo cyntaf. Fodd bynnag, roedd mwy o bobl hefyd yn 'coginio â chymorth' (er enghraifft, defnyddio sawsiau a pheccynnau coginio), yn enwedig ar gyfer prydau gyda'r nos, a barhaodd drwy gydol 2020.

Canfu astudiaeth yr ASB, [Food in a Pandemic](#), fod un o bob tri (32%) o bobl wedi dweud eu bod yn bwyta prydau iachach adeg yr astudiaeth (mis Tachwedd 2020) o gymharu â chyn y pandemig (nododd 9% eu bod yn bwyta llai ohonynt), gyda'r mwyafrif yn dweud bod ganddyn nhw fwy o amser rhydd a'u bod nhw'n coginio mwy gartref [10].

Fodd bynnag, canfu arolwg a oedd yn gofyn i rieni yn yr Alban, (wedi'i gynnwys yn [Adroddiad Sefyllfa Safonau Bwyd yr Alban](#)) fod 34% o'r farn bod eu deiet wedi dod yn llai iachus o ganlyniad i bandemig COVID-19, tra bod 17% yn teimlo bod deiet eu plant yn llai iachus [11].

### **Sylw 3: Gwnaeth y pandemig annog pobl i fwyta byrbrydau a danteithion afiach yn ystod y cyfnod clo.**

Mae ymchwil yr ASB, [Food in a Pandemic](#), yn dangos bod cyfran debyg o bobl (33%), o fwy neu lai'r un grwpiau a nododd eu bod yn bwyta pryddau iachach, hefyd yn nodi eu bod yn bwyta mwy o fyrbrydau afiach. Er mwyn cymharu, dywedodd 18% eu bod yn bwyta llai ohonynt.

Yn yr un modd, canfu [data Safonau Bwyd yr Alban](#) fod bwyta byrbrydau yn y cartref wedi cynyddu bron i draean (31%) yn yr Alban, yn enwedig yn ystod y dydd. Roedd hefyd gynydd o 31% yng ngerwerth y sector tecawê a dosbarthu yn yr Alban pan oedd y pandemig ar ei anterth.

### **Sylw 4: Roedd llawer o ddefnyddwyr yn siopa ar-lein yn fwy am fwyd, tra bod rhai defnyddwyr hefyd yn siopa'n fwy lleol.**

Mae [arolwg NDNS 2020](#) yn awgrymu bod tua dwy ran o dair (68%) o ddefnyddwyr y DU wedi mynd i siopau bwyd yn llai aml na chyn y pandemig, a dywedodd tua thraean (34%) eu bod wedi gwneud mwy o siopa am fwyd ar-lein.

Mae [data a gomisiynwyd gan Safonau Bwyd yr Alban](#) hefyd yn dangos cynnydd mewn siopa bwyd ar-lein yn yr Alban, gyda 64% o nwyddau wedi'u prynu ar-lein o gymharu â 2019

Canfu ymchwil yr ASB, [Food in a Pandemic](#), fod mwy nag un o bob pedwar defnyddiwr (28%) yn dweud eu bod wedi prynu mwy o fwyd wedi'i gynhyrchu'n lleol, a dywedodd cyfran debyg (29%) eu bod yn prynu bwyd o siopau bwyd llai. Roedd y newid hwn i brynu'n lleol yn uwch ymhlith defnyddwyr mwy cefnog, pobl sy'n dod o grwpiau lleiafrifoedd ethnig a phobl â phlant [12].

## **Pa mor fforddiadwy yw ein bwyd?**

Mae [data swyddogol y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#) (ffigur 12) yn dangos bod prisiau bwyd wedi codi 4.5% rhwng mis Rhagfyr 2020 a mis Rhagfyr 2021. Mae hyn yn cynrychioli'r cynnydd blynyddol mwyaf ym mhris bwyd o un mis Rhagfyr i'r llall ers 2010, ac ers hynny mae'r cynnydd blynyddol wedi codi i 6.7% o fis Ebrill 2021 i fis Ebrill 2022. Bu cynnydd sydyn hefyd ym mhrisiau petrol ac ynni, sy'n cynyddu biliau'r cartref ac yn effeithio ar gyllidebau teuluoedd

Gwnaeth cartrefi'r DU wario £72.45 yr wythnos ar gyfartaledd ar fwyd, gan gyfrif am 8.2% o wariant cartrefi. Mae hyn yn cyfateb i oddeutu £30 y person yr wythnos. Ar ôl addasu'r ffigur hwn ar gyfer chwyddiant, roeddem yn gwario 5.8% yn fwy ar fwyd mewn termau real yn 2021 nag y gwnaethom dros y pum mlynedd flaenorol ar gyfartaledd, er bydd hyn yn amrywio rhwng cartrefi.

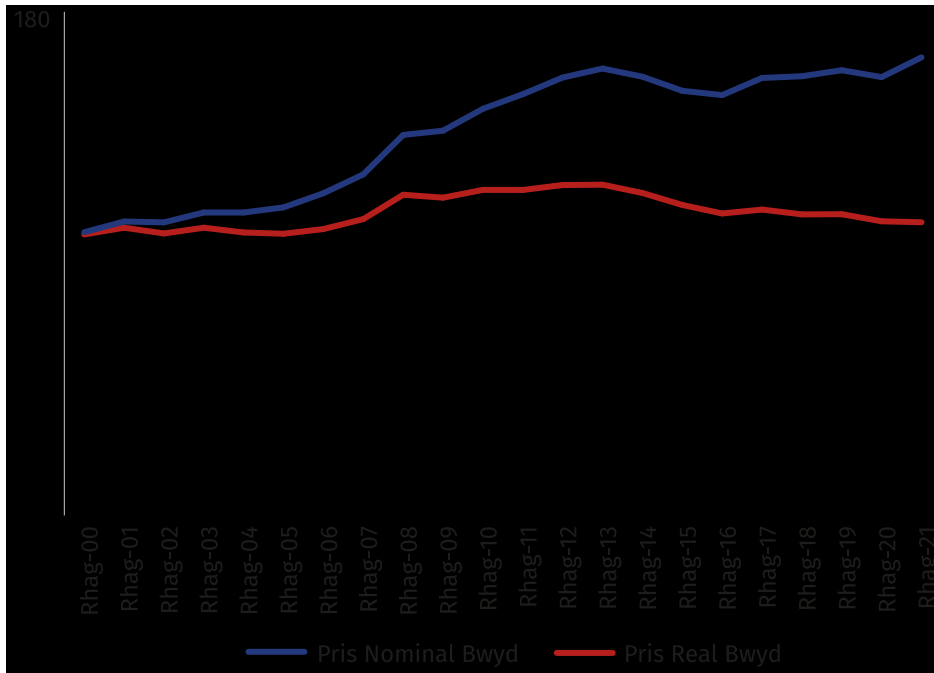
### **Diffiniadau prisiau bwyd**

**Pris nominal bwyd** yw'r swm o arian rydych yn ei wario i brynu'r eitem honno.

**Pris bwyd real** yw'r swm o arian rydych yn ei wario i brynu'r eitem honno, wedi'i addasu ar gyfer y ffaith bod prisiau nwyddau a gwasanaethau eraill yn newid dros amser. Mae prisiau real yn ein helpu i ddeall a yw rhywbeth yn mynd yn fwy neu'n llai drud dros amser, o gymharu â nwyddau a gwasanaethau eraill.

### **Ffigur 12: Sut mae pris bwyd wedi newid dros amser (2000-21)**

Ffigur 12: Sut mae pris bwyd wedi newid dros amser (2000-21)



Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) [Consumer price inflation time series](#)

Ffynhonnell: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2022) [Consumer price inflation time series](#)

### Sut i ddehongli'r graff

Mae'r graff wedi'i gyflwyno fel mynegai sy'n ein galluogi i gymharu'r ffordd mae prisiau bwyd nominal a phrisiau real wedi newid ers y flwyddyn 2000, y rhoddir gwerth sylfaenol o 100 ar eu cyfer yn y flwyddyn honno. Er enghraifft, gallwn weld o'r mynegai mai 110 oedd y pris nominal yn 2005, gan olygu bod prisiau nominal tua 10% yn uwch yn 2005 nag yr oeddent yn y flwyddyn 2000.

### Sut mae chwyddiant prisiau bwyd yn cael ei gyfrifo

Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn cyfrifo eu prif ystadegyn ar gyfer costau byw drwy gasglu prisiau dros 700 o nwyddau a gwasanaethau bob dydd a brynir gan gartrefi'r DU. Er enghraifft, gellir monitro pris tomatos tun trwy edrych ar frand penodol.

Fodd bynnag, os yw eich siop leol yn gwerthu brand gwahanol o domatos tun, efallai y bydd pris y brand rydych chi'n ei brynu wedi codi'n fwy cyflym o gymharu â'r brand sy'n cael ei fonitro gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol. Os bydd hyn yn digwydd ar gyfer llawer o'r bwyd y byddwch yn ei brynu, bydd cost eich siop wythnosol yn codi'n fwy cyflym nag y mae'r ystadegau swyddogol yn ei awgrymu.

Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn datblygu set newydd o fetrigau yn seiliedig ar gyfuniad o ddata o'r desg dalu a gwybodaeth o wefannau siopau. Bydd hyn yn cynyddu nifer y pwyntiau data pris a gesglir bob mis o gannoedd o filoedd i gannoedd o filiynau, gan wella pa mor fanwl yw'r data yn fawr.

## Diffyg diogeledd bwyd cartrefi a phryderon defnyddwyr

Er bod pwysau ar safonau byw yn effeithio ar bob aelwyd i raddau amrywiol, mae'n peri'r pryder mwyaf i'r rheiny sydd fwyaf agored i ddiffyg diogeledd bwyd cartrefi am fod [cartrefi incwm is yn](#)

[dueddol o wario cyfran fwy o'u cyllideb ar fwyd.](#)

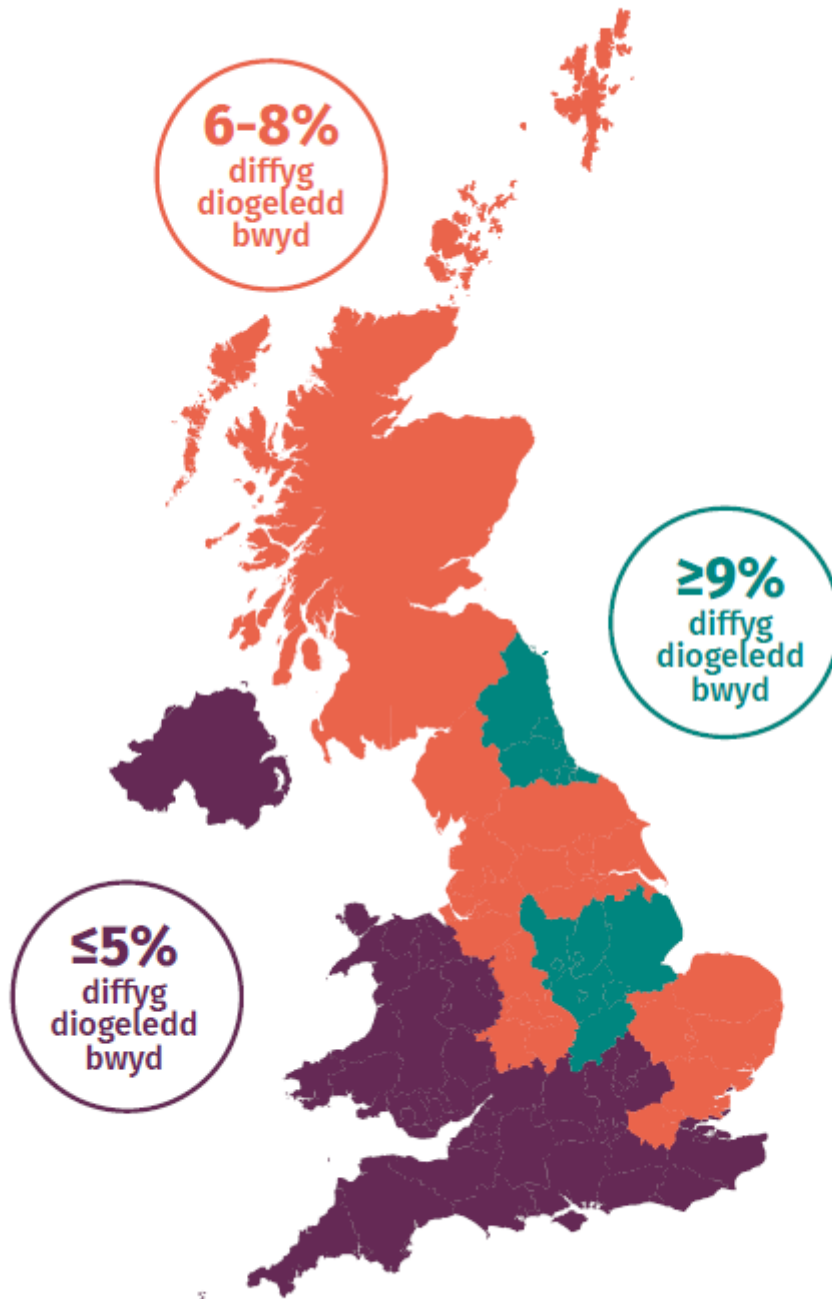
Mae ffigurau swyddogol o [arolwg yr Adran Gwaith a Phensiynau](#) ar adnoddau teuluoedd yn dangos bod cyfanswm o 7% o gartrefi'r DU – tua 2 filiwn o gartrefi – wedi'u disgrifio fel rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd yn 2020/21, gyda 3% yn nodi eu bod yn wynebu diogeledd bwyd isel, a 3% yn nodi eu bod yn wynebu diogeledd bwyd isel iawn. Er bod hyn yn ostyngiad bach o gymharu â'r 8% o gartrefi â diffyg diogeledd bwyd yn y flwyddyn flaenorol, mae'r codiadau mewn prisiau bwyd ac ynni yn y misoedd diwethaf yn golygu bod y ffigurau hyn yn debygol o godi eto.

## **Cyfran deg? Cartrefi yn y DU sydd â diffyg diogeledd bwyd**

**Ffigur 13: Diogeledd bwyd cartrefi yn y DU fesul rhanbarth (2020-21)**

## Cyfran deg? Cartrefi yn y DU sydd â diffyg diogeledd bwyd

Ffigur 13: Diogeledd bwyd cartrefi yn y DU fesul rhanbarth (2020-21)



Ffynhonnell: Arolwg yr Adran Gwaith a Phensiynau ar adnoddau teuluoedd ar gyfer y flwyddyn ariannol a ddaeth i ben yn 2021

Ffynhonnell: [Arolwg yr Adran Gwaith a Phensiynau ar adnoddau teuluoedd ar gyfer y flwyddyn ariannol a ddaeth i ben yn 2021](#)

Roedd cynnydd o 177% yn y galw am fanciau bwyd rhwng mis Mawrth 2019 a mis Mawrth 2020, ac mae elusennau bwyd yn rhagweld cynnydd pellach yn y galw eleni wrth i gostau byw godi.

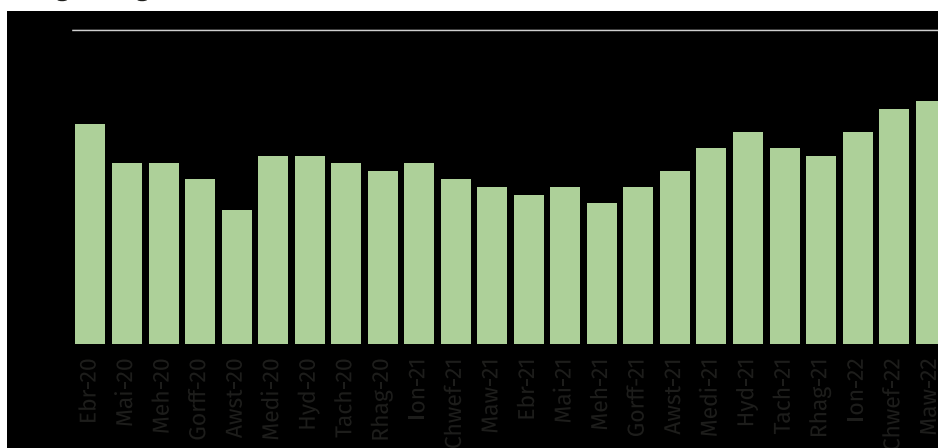
Ffynhonnell: Lambie-Mumford, Gordon a Loopstra (2020) [Monitoring responses to risk of rising food insecurity during the COVID-19 crisis across the UK.](#)

Mae [data olrhain yr ASB](#) (ffigur 14) hyd at ddiwedd mis Mawrth 2022 yn dangos bod pryderon defnyddwyr am fforddiadwyedd bwyd (yn eu hachos nhw neu eu cartref) wedi amrywio ers mis Ebrill 2020, gyda thua un o bob tri defnyddiwr yn poeni am fforddiadwyedd bwyd ym mis Mawrth 2022. Er nad oes modd cymharu'r data yn uniongyrchol, mae ffigurau diweddaraf Safonau Bwyd yr Alban (ffigur 15) yn dangos bod mwy nag un o bob pump defnyddiwr yn poeni am fforddiadwyedd bwyd ym mis Medi 2021 [13].

## Y storm sy'n agosáu: dechreuodd pryderon am brisiau bwyd godi tua diwedd 2021

**Ffigur 14: Cyfran y defnyddwyr sy'n poeni am fforddiadwyedd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon**

Ffigur 14: Cyfran y defnyddwyr sy'n poeni am fforddiadwyedd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon

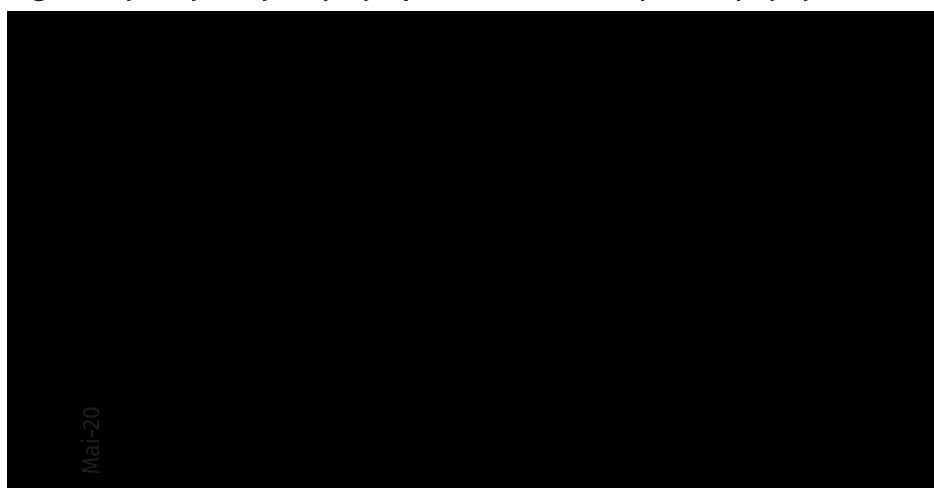


Ffynhonnell: [Traciwr COVID-19 yr ASB](#)

Ffynhonnell: [Traciwr COVID-19 yr ASB](#)

**Ffigur 15: Cyfran y defnyddwyr sy'n poeni am fforddiadwyedd bwyd yn yr Alban**

Ffigur 15: Cyfran y defnyddwyr sy'n poeni am fforddiadwyedd bwyd yn yr Alban



Ffynhonnell: [Traciwr COVID-19 Safonau Bwyd yr Alban](#)

Ffynhonnell: [Traciwr COVID-19 yr ASB](#)

Yn ôl ymchwil a gynhaliwyd yn gynnar yn 2022, mae'r straen ariannol hwn eisoes yn amlygu ei hun yn newisiadau bwyd arfaethedig pobl. Mae llawer o ddefnyddwyr yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd ynghylch taro cydbwysedd rhwng cost a chyfleustra â'u gwerthoedd a'u pryderon ehangach am faterion fel ansawdd sylfaenol, gwerth maethol, ac effaith amgylcheddol eu bwyd.

Mae ymchwil yr ASB a Safonau Bwyd yr Alban ar [fuddiannau, anghenion a phryderon cyhoedd y DU mewn perthynas â bwyd](#) yn rhoi syniad o sut mae hyn yn debygol o effeithio ar ddeietau pobl, gydag un o bob pedwar o bobl bellach yn teimlo mai'r unig fwydydd sydd wirioneddol ar gael iddynt yw bwydydd sy'n cael eu prosesu'n helaeth. Mae'r ffigur hwn yn cynyddu i oddeutu un o bob dau ymhlith grwpiau sydd â diogledd bwyd isel.

## **Blaenoriaethau'r cyhoedd ar gyfer y dyfodol**

Sut y gellir cynnal hyder y cyhoedd mewn safonau bwyd yn ystod cyfnod mor heriol? Mae ymchwil yr ASB a Safonau Bwyd yr Alban ar [fuddiannau, anghenion a phryderon cyhoedd y DU mewn perthynas â bwyd](#) yn dangos bod defnyddwyr yn glir ynghylch pa gamau y mae angen eu cymryd i wella argaeledd bwyd diogel a maethlon.

### **Blaenoriaeth 1: Sicrhau mynediad teg at fwydydd iachus, diogel a fforddiadwy**

Dywedodd union hanner (50%) y bobl fod "mynediad at gynhyrchion bwyd iachus am brisiau fforddiadwy" yn bwysig iddynt, a dywedodd 41% fod "mynediad at fwyd am bris isel nad yw wedi'i or-brosesu ac sy'n bodloni safonau ansawdd da" yn bwysig. Mae bron i un o bob dau defnyddiwr (48%) yn dweud eu bod am i'r ASB a Safonau Bwyd yr Alban weithio gyda'u partneriaid er mwyn ei gwneud yn flaenoriaeth allweddol i sicrhau bod mwy o ddewis o fwydydd sylfaenol am bris isel ac o ansawdd da. Byddai mwy na thraean (36%) yn hoffi canllawiau clir ar sut i wneud dewisiadau iachach ar gyllideb.

### **Blaenoriaeth 2: Cynnal neu gryfhau safonau diogelwch a hylendid bwyd**

Mae defnyddwyr am gael sicrwydd y bydd safonau diogelwch a hylendid bwyd yn cael eu cynnal yn sgil ymadawiad y DU â'r UE, a bod y safonau hyn yn cael eu cynnwys mewn bargeinion masnach yn y dyfodol. Mae gorfodi labelu cynhwysion bwyd ac alergenau'n gliriach hefyd yn flaenoriaeth allweddol i fwy na 43% o ddefnyddwyr.

### **Blaenoriaeth 3: Gweithredu ar ychwanegion a bwydydd wedi'u prosesu**

Mae bron i hanner (47%) y cyhoedd am i'r ASB a Safonau Bwyd yr Alban gymryd camau i leihau'r pethau a gaiff eu hychwanegu at brosesau bwyd fel E-rifau a chyffeithyddion (preservatives). Mae mwy na phedwar o bob deg defnyddiwr yn y DU yn honni eu bod yn aml yn dewis bwyd oherwydd ei briodweddau iechyd penodol, a dywed bron i hanner (49%) eu bod nhw'n osgoi prynu bwydydd sy'n cynnwys cynhwysion ychwanegol fel traws-frasterau, olew palmwydd, cyffeithyddion neu E-rifau.

### **Blaenoriaeth 4: Sicrhau bod bwyd a gynhyrchir yn lleol ar gael i bawb**

Roedd dros hanner y defnyddwyr (59%) yn ymddiried mewn cynhyrchwyr bwyd lleol (llai) i gynnal safonau ansawdd uwch na busnesau mawr. Fodd bynnag, roedd bwyd o ansawdd uchel wedi'i gynhyrchu'n lleol hefyd yn cael ei ystyried yn ddrud ac yn rhywbeth na allai llawer o gartrefi ei fforddio. Dywedodd mwy na phedwar o bob deg o bobl eu bod am i'r ASB a Safonau Bwyd yr Alban weithio gydag adrannau'r llywodraeth, awdurdodau lleol, cynhyrchwyr, gweithgynhyrchwyr



neu fanwerthwyr i 'sichrau mynediad at fwydydd fforddiadwy, wedi'u cynhyrchu'n lleol' fel blaenoriaeth.

## Blaenoriaeth 5: Cymryd camau pellach ar wastraff bwyd a chynaliadwyedd amgylcheddol

Mae diddordeb mawr gan y cyhoedd mewn agweddau amgylcheddol ar systemau bwyd, gyda defnyddwyr yn mynegi pryderon am gadwyni cyflenwi byd-eang, cynaliadwyedd, a materion lles anifeiliaid. Mae ychydig yn llai na hanner y defnyddwyr (46%) eisiau i'r ASB a Safonau Bywyd yr Alban weithio gydag adrannau'r llywodraeth, awdurdodau lleol, cynhyrchwyr, gweithgynhyrchwyr neu fanwerthwyr i osod safonau i leihau gwastraff bwyd yn y gadwyn gyflenwi – dywedodd 57% y dylai sichrau safonau uchel o les anifeiliaid, gan gynnwys ar gyfer bwydydd wedi'u mewnfario, fod yn flaenoriaeth allweddol.

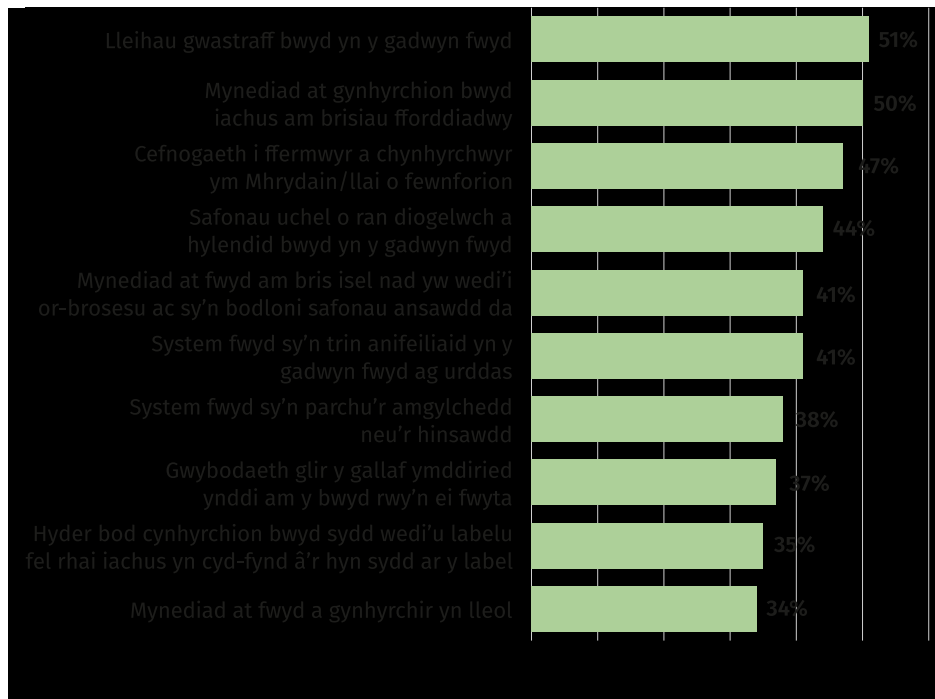
## Blaenoriaeth 6: Ei gwneud yn haws i ddefnyddwyr wneud dewisiadau bwyd da

Yn olaf, mynegodd defnyddwyr rwystredigaeth yn ystod cyfweiliadau a grwpiau ffocws ynghylch pa mor anodd y gall fod i 'gael y gwir' o ran dewisiadau bwyd. Dywed tri o bob pump (61%) eu bod yn aml yn teimlo bod bwydydd sy'n cael eu labelu fel 'opsiynau iachach' yn afiach mewn ffyrdd eraill. Hoffai dros draean gael mwy o eglurder ar gynnwys braster, halen a siwgr (38%), a labelu gwybodaeth iechyd syml a chyson (37%). Mynegodd llawer o bobl anawsterau o ran deall effaith amgylcheddol hirdymor bwyd, a hoffent weld gwybodaeth gliriach i'w helpu i wneud dewisiadau.

## Mae defnyddwyr am gael mynediad at fwyd iachus, fforddiadwy sy'n well i'r blaned

Ffigur 16: 10 prif flaenoriaeth y cyhoedd o ran bwyd dros y tair blynedd nesaf

Ffigur 16: 10 prif flaenoriaeth y cyhoedd o ran bwyd dros y tair blynedd nesaf



Gofynnwyd y cwestiwn canlynol i'r ymatebwyr: "Wrth feddwl am y 3 blynedd nesaf, pa rai o'r materion hyn, os o gwbl, sy'n bwysig i chi ar gyfer dyfodol bwyd?"

## I grynhoi

- Mae'r rhan fwyaf ohonom yn dal i fwyta gormod o siwgrau rhydd, halen a braster dirlawn a dim digon o bysgod, ffrwythau a llysiau, a ffeibr fel rhan o'n deiet. Mae mwy o bobl bellach yn bwyta'r lefelau a argymhellir o gig coch a chig wedi'i brosesu.
- Mae cyfran sylweddol o'r boblogaeth yn parhau i fyw gyda gordewdra ac mae'r nifer hwn yn cynyddu. Mae angen cymryd camau gweithredu brys pellach, gan weithio mewn partneriaeth â'r llywodraeth, cymunedau a busnesau, i annog a galluogi pobl i fwyta'n iachach a gwneud mwy o ymarfer corff.
- Cafodd y pandemig effaith amrywiol ar ein deiet. Dywedodd rhai pobl eu bod yn coginio prydau iachach gartref yn amlach, er bod y dystiolaeth yn awgrymu bod y pandemig hefyd yn annog arferion afiach yn ymwneud â byrbrydau. Roedd cartrefi ag incwm is yn ei chael hi'n arbennig o heriol i gynnal deiet iachus yn ystod y cyfnod clo.
- Mae diffyg diogeledd bwyd cartrefi yn parhau i fod yn her sylweddol i fwyta'n iach, gydag o leiaf ddwy filiwn o gartrefi'n cael eu hystyried yn rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd. Mae llawer mwy o gartrefi'n debygol o ddod yn agored i effeithiau costau bwyd sy'n cynyddu, gan effeithio'n uniongyrchol ar eu gallu i gael deiet iachus.
- Mae pobl eisiau i'r ASB a Safonau Bwyd yr Alban weithio gyda'r llywodraeth a'r diwydiant i ddarparu mynediad tecach i fwyd fforddiadwy, iachus, sydd wedi'i gynhyrchu'n lleol, gwybodaeth a chymorth gwell i alluogi defnyddwyr i wneud dewisiadau bwyd iachach, a mesurau cryfach i ddiogelu cynaliadwyedd hirdymor y system fwyd.