



Asiantaeth  
Safonau  
Bwyd  
food.gov.uk

.....

# Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 5

.....



DOI: [https:// doi.org/10.46756/sci.fsa.fq357](https://doi.org/10.46756/sci.fsa.fq357)

**Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King, Robin Clifford, Mark Jitlal, Ayla Ibrahimi Jarchlo, Katie Mears, Charlotte Parnell, Dr Daniel Mensah**

# Cynnwys

Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 5	1
Rhestr o'r ffigurau	5
Crynodeb Gweithredol	7
Bwyd y gallwch ymddiried ynddo	7
Pryderon am fwyd	8
Diogeledd bwyd ( <i>Food security</i> )	8
Siopa am fwyd a labelu bwyd	9
Llwyfannau ar-lein	9
Bwyta gartref	10
Ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd ac arferion bwyta	10
Diolchiadau	11
Cyflwyniad	11
Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau	11
Dehongli'r canfyddiadau	13
Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol	14
Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo	15
Cyflwyniad	15
Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd	15
Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd	17
Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi	18
Pennod 2: Pryderon am fwyd	23
Cyflwyniad	23
Pryderon cyffredin	23
Pennod 3: Diogeledd bwyd	30
Cyflwyniad	30

Diogeledd bwyd	30
Defnyddio banciau bwyd	35
Prydau ysgol am ddim	36
Pennod 4: Siopa am fwyd a labelu bwyd	37
Cyflwyniad	37
Beth mae'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn chwilio amdano wrth brynu bwyd?	41
Roedd pwysigrwydd prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel	43
Hyder mewn labelu alergenau	48
Pennod 5: Llwyfannau ar-lein	49
Cyflwyniad	49
Pa lwyfannau ar-lein a ddefnyddir i archebu bwyd neu ddiod ar-lein?	51
Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy lwyfannau ar-lein?	54
Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ar lwyfannau ar-lein	57
Gorsensitifrwydd i fwyd a defnyddio llwyfannau ar-lein	59
Pennod 6: Bwyta gartref	60
Cyflwyniad	60
Glanhau	61
Oeri	63
Coginio	64
Atal croeshalogi	70
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'	74
Ymwybyddiaeth o ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) ac ymwrthedd i wrthfotigau	81
Pennod 7: Ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd ac arferion bwyta	82
Cyflwyniad	82
Newidiadau i arferion bwyta	83

Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 5	86
Cefndir	86
Methodoleg	87
Termau technegol a diffiniadau	90
Cyfeiriadau	92

# Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd.	19
Ffigur 2. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.	24
Ffigur 3. Y deg pryder mwyaf cyffredin mewn perthynas â bwyd.	25
Ffigur 4. Lefel y pryder am bynciau sy'n ymwneud â bwyd.	27
Ffigur 5. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.	31
Ffigur 6. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.	32
Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref.	33
Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad NS-SEC.	34
Ffigur 9. O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd.	37
Ffigur 10. Pa wybodaeth y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdani wrth brynu bwyd.	39
Ffigur 11. Ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd.	43
Ffigur 12. Yr hyn a fyddai'n nodi safonau lles anifeiliaid uchel wrth gynhyrchu cig, wyau a chynhyrchion llaeth ym marn yr ymatebwyr.	44
Ffigur 13 Y llwyfannau y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod ar-lein ganddynt.	49
Ffigur 14. Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy wahanol lwyfannau ar-lein.	52
Ffigur 15. Y math o fwyd neu ddiod a archebir yn ôl y llwyfan ar-lein.	53
Ffigur 16. Pa mor aml mae'r ymatebwyr yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd yn binc neu â sudd pinc	65
Ffigur 17. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.	67
Ffigur 18. Beth mae'r ymatebwyr yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd.	69
Ffigur 19. Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn golchi gwahanol fathau o gig neu bysgod amrwd.	71
Ffigur 20. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.	76
Ffigur 21. Sut mae'r ymatebwyr yn gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio.	79

Ffigur 22. Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am ymwrthedd gwrthficrobaidd ac ymwrthedd i wrthfotigau	81
Ffigur 23. Newidiadau i arferion bwyta dros y 12 mis diwethaf.	83

# Crynodeb Gweithredol

## Trosolwg o Arolwg Bwyd a Chi 2

Mae Bwyd a Chi 2 yn arolwg 'Ystadegyn Swyddogol' a gomisiynir gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ac a gynhelir ddwywaith y flwyddyn. Mae'r arolwg yn mesur gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau 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 gwaith maes Bwyd a Chi 2: Cylch 5 rhwng 26 Ebrill a 24 Gorffennaf 2022. Cafodd yr arolwg 'gwthio i'r we' (*push-to-web*) ei gwblhau gan gyfanswm o 6,770 o oedolion o 4,727 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 gallwn ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Diogeledd bwyd', 'Bwyta gartref' a 'Siopa am fwyd'.

## Crynodeb o brif ganfyddiadau

### Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

### Hyder mewn diogelwch bwyd, dilysrwydd bwyd, a'r gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 91% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Roedd 86% o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.
- Dywedodd 74% o'r ymatebwyr fod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

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

- Roedd 91% o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB.
- Dywedodd 75% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label'.
- Dywedodd 80% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r adran lywodraethol 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 76% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 80% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi.

## Pryderon am fwyd

- Nid oedd gan 80% o'r ymatebwyr unrhyw bryderon am y bwyd maent yn ei fwyta, a dim ond 20% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt bryder.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â phryder esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd y maent yn ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (25%), a diogelwch a hylendid bwyd (24%).
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi a oedd ganddynt bryderon am ystod o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â phrisiau bwyd (66%), gwastraff bwyd (60%) a faint o siwgr sydd mewn bwyd (59%).

## Diogeledd bwyd (*Food security*)

- Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 80% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (67% diogeledd bwyd uchel, 13% diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 20% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% diogeledd isel, 10% diogeledd isel iawn).



- Dywedodd 80% o'r ymatebwyr yn Lloegr fod ganddynt ddiogeledd bwyd uchel neu ymylol, gyda 78% yng Ngogledd Iwerddon, a 74% yng Nghymru. Dywedodd 20% o'r ymatebwyr yn Lloegr, 22% yng Ngogledd Iwerddon, a 26% yng Nghymru fod ganddynt ddiogeledd bwyd isel neu isel iawn.

## Siopa am fwyd a labelu bwyd

### O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?

- Dywedodd 83% o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach tua unwaith yr wythnos neu'n amlach (83%).
- Dywedodd 51% o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o siopau annibynnol (gwerthwyr llysiau, cigyddion, pobyddion, gwerthwyr pysgod) a 44% eu bod yn prynu bwyd o siop leol / siop gornel neu siop bapur newydd 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml.

### Hyder mewn labelu alergenau

- Roedd 83% o'r ymatebwyr sy'n siopa am fwyd gan ystyried rhywun ag alergedd bwyd neu anoddefiad bwyd yn hyderus bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.
- Roedd yr ymatebwyr a brynodd bwyd yn rhydd yn fwy hyderus wrth nodi'r bwydydd hyn mewn archfarchnadoedd (67%), wrth siopa mewn archfarchnad ar-lein (67%) ac wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (63%) o gymharu â phrynu bwyd o farchnadoedd bwyd neu stondinau bwyd. (52%).

### Llwyfannau ar-lein

- Dywedodd 60% o'r ymatebwyr eu bod wedi archebu bwyd neu ddiod o wefannau bwyty, siop tecawê neu gaffi, tra bod 55% o'r ymatebwyr wedi archebu gan gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Roedd 27% o'r ymatebwyr wedi archebu trwy farchnad ar-lein (er enghraifft Amazon, Gumtree, Etsy); roedd 10% wedi archebu bwyd

neu ddiiod trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft Olio, Too Good To Go), ac roedd 8% wedi archebu trwy lwyfannau cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor).

## Bwyta gartref

### Glanhau

- Dywedodd 49% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta.
- Dywedodd 74% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd.

### Atal croeshalogi

- Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi eu bod (o leiaf yn achlysurol) yn golchi pysgod neu fwyd môr (43%) a chyw iâr amrwd (39%) o gymharu â chig oen, cig eidion neu borc (29%) a hwyaden, gŵydd neu dwrci amrwd (27%).

### Dyddiadau 'defnyddio erbyn'

- Dywedodd 66% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.
- Dywedodd 65% o'r ymatebwyr eu bod nhw bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd.
- Dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (72%), na physgod eraill (64%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai dros hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (52%) na physgod mwg (50%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

### Ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd ac arferion bwyta

- Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi gwneud newidiadau i'w harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â beth roedd ymatebwyr yn ei fwyta, ble roeddent yn bwyta, lleihau costau bwyd a mwy o ymddygiadau rheoli bwyd.

- Y prif resymau a roddwyd dros newid arferion bwyta oedd rhesymau ariannol (69%), rhesymau iechyd (47%) ac oherwydd COVID-19 a'r cyfnodau clo (41%).

## Diolchiadau

Yn gyntaf oll, diolchwn i'r holl ymatebwyr am roi eu hamser i gymryd rhan yn yr arolwg.

Hoffem ddiolch i'r tîm yn Ipsos a wnaeth gyfraniad sylweddol i'r prosiect, yn enwedig Kavita Deepchand, Kathryn Gallop, Hannah Harding, Sally Horton, Christy Lai, Amber Parish, Dr Patten Smith a Kelly Ward.

Hoffem ddiolch i weithgor yr ASB, yr Uned Iaith Gymraeg, a'n cydweithwyr yn yr ASB – Joanna Disson a Clifton Gay.

Yn olaf, diolch i'n cynghorwyr allanol – yr Athro George Gaskell, yr Athro Anne Murcott, a Joy Dobbs am eu cyfarwyddyd a'u harweiniad gwerthfawr.

Awduron: Dr Beth Armstrong, Lucy King, Robin Clifford, Mark Jitlal, Ayla Ibrahimi Jarchlo, Katie Mears, Charlotte Parnell, Dr Daniel Mensah.

## Cyflwyniad

### Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran lywodraethol anweinidogol sy'n gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn

perthynas â bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon<sup>1</sup>. Cenhadaeth gyffredinol yr ASB yw sicrhau 'bwyd y gallwch ymddiried ynddo'. Gweledigaeth yr ASB, fel y'i nodir yn [strategaeth 2022-2027](#), yw system fwyd sy'n gwireddu'r gosodiadau canlynol:

- Mae bwyd yn ddiogel
- Mae bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label
- Mae bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy

Bwriedir i arolwg Bwyd a Chi 2 fonitro cynnydd yr ASB yn erbyn y weledigaeth hon a llywio penderfyniadau polisi trwy fesur yn rheolaidd yr wybodaeth, yr agweddau a'r ymddygiadau o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill a gofnodir gan ddefnyddwyr eu hunain yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

## Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Bwyd a Chi 2: Casglwyd data Cylch 5 rhwng 26 Ebrill a 24 Gorffennaf 2022. Cwblhawyd yr arolwg gan 6,770 o oedolion o 4,727 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (sef cyfradd ymateb gyffredinol o 29.3%).

Bwyd a Chi 2: Casglwyd data Cylch 5 yn ystod cyfnod o newid ac ansicrwydd gwleidyddol ac economaidd yn dilyn ymadawiad y Deyrnas Unedig (DU) â'r Undeb Ewropeaidd (UE) yn 2020 a'r pandemig COVID-19. Mae'r cyd-destun hwn yn

---

<sup>1</sup> Yn yr Alban, mae'r swyddfa anweinidogol, [Safonau Bwyd yr Alban](#), yn gyfrifol am wella maeth, sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta, a sicrhau bod defnyddwyr yn gwybod beth maent yn ei fwyta.

debygol o fod wedi cael effaith ar y lefelau diogeledd bwyd, y pryderon a'r ymddygiadau sy'n ymwneud â bwyd a nodwyd yn yr arolwg Bwyd a Chi 2<sup>2</sup>.

Arolwg sy'n seiliedig ar fodiwlau yw Bwyd a Chi 2, gyda modiwlau 'craidd' sy'n cael eu cynnwys ym mhob cylch, modiwlau 'cylchdro' sy'n cael eu hailadrodd bob blwyddyn neu bob dwy flynedd, a modiwlau 'unigryw' sy'n cael eu cynnwys unwaith yn unig. Mae'r modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cynnwys y canlynol: 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo' (craidd); 'Pryderon am fwyd' (craidd); 'Diogeledd bwyd' (craidd); 'Bwyta gartref' (cylchdro); 'Siopa bwyd' (cylchdro).

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Arolwg Cylch 5. Nid yw'r holl gwestiynau a ofynnir yn arolwg Cylch 5 wedi'u cynnwys yn yr adroddiad. Mae'r canlyniadau llawn ar gael yn y tablau data a'r set ddata lawn cysylltiedig.

## Dehongli'r canfyddiadau

I dynnu sylw at y prif wahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, dim ond pan fo'r gwahaniaeth absoliwt yn 10 pwynt canran neu ragor ac yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ) y byddwn fel arfer yn tynnu sylw at wahaniaethau yn y proffiliau ymateb. Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill wedi'u cynnwys lle bo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran pan dybir bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Rhoddir seren ddwbl (\*\*) i nodi'r gwahaniaethau hyn.

---

<sup>2</sup> Er enghraifft, [Consumer insights tracker report: key findings from December 2021 to March 2022 \(2022\)](#), ASB. [The UK Public's Interests, Needs and Concerns Around Food \(2022\)](#), Bright Harbour. [Food in a pandemic \(2021\)](#). ASB. [Family Resources Survey \(FRS\): blwyddyn ariannol 2020 i 2021 \(2021\)](#). Yr Adran Gwaith a [Phensiynau](#). Mae'r FRS yn gofyn i'r ymatebwyr roi gwybod am eu profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd yn ystod y 30 diwrnod diwethaf, felly ni ellir cymharu'r ymatebion ag arolwg Bwyd a Chi 2.

Mewn rhai achosion, nid oedd yn bosib cynnwys data pob is-grŵp, ond mae'r cyfryw ddadansoddiadau ar gael yn y set ddata lawn a'r tablau data. Darperir gwybodaeth bwysig am bob cwestiwn yr adroddir amdano yn y troednodiadau, gan gynnwys:

- Geiriad y cwestiwn (cwestiwn) a'r dewisiadau o ymateb (ymatebion).
- Nifer yr ymatebwyr y cyflwynwyd y cwestiwn iddynt, a disgrifiad o'r ymatebwyr a atebodd y cwestiwn (sylfaen = N).
- Mae 'Pwysig:' yn tynnu sylw at bwyntiau pwysig i'w hystyried wrth ddehongli'r canlyniadau.

## Cynlluniau cyhoeddi yn y dyfodol

Ymhlith y modiwlau y disgwylir yr adroddir arnynt yn yr arolwg Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 6, mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo' (craidd), 'Pryderon am fwyd' (craidd), 'Diogeledd bwyd' (craidd), 'Gorsensitifrwydd i fwyd', (cylchdro) a 'Bwyta gartref' (craidd).

# Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

## Cyflwyniad

Cenhadaeth gyffredinol yr ASB yw sicrhau 'bwyd y gallwch ymddiried ynddo'. Gweledigaeth yr ASB yw system fwyd sy'n bodloni'r gosodiadau canlynol:

- Mae bwyd yn ddiogel
- Mae bwyd yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label
- Mae bwyd yn iachach ac yn fwy cynaliadwy

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o ymwybyddiaeth ymatebwyr o'r ASB a'u hymddiriedaeth ynddi, yn ogystal â'u hyder mewn diogelwch bwyd a chywirdeb yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd.

## Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd (er enghraifft, eu bod yn hyderus iawn neu'n eithaf hyderus). Dywedodd 91% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent ei brynu yn ddiogel i'w fwyta; a dywedodd 86% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... a) bod y bwyd rydych yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta. b) bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir (er enghraifft, cynhwysion, gwybodaeth am faeth, gwlad tarddiad). Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

Roedd hyder o ran diogelwch bwyd yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- NS-SEC<sup>4</sup>: roedd yr ymatebwyr mewn rhai grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 95% o gyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta na'r ymatebwyr a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (77%).

Roedd hyder yng nghywirdeb yr wybodaeth ar labeli bwyd yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm dros £96,000 (93%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r rheiny ag incwm llai na £19,000 (83%).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (90%) yn fwy tebygol o nodi hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (80%) neu isel iawn (77%). Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr â diogeledd bwyd ymylol (86%) yn hyderus yng nghywirdeb labeli bwyd.
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (89%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (78%).

---

<sup>4</sup> System ddsbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol](#) (NS-SEC), sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail galwedigaeth a statws cyflogaeth.



## Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd tua thri chwarter o'r ymatebwyr (74%) fod ganddynt hyder (hynny yw, eu bod yn hyderus iawn neu'n eithaf hyderus) yn y gadwyn cyflenwi bwyd<sup>5</sup>.

Roedd hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn amrywio rhwng gwahanol categorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 55 a 79 oed (er enghraifft 80% o'r rheiny rhwng 55 a 64 oed) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd nag oedolion iau (er enghraifft, 69% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is (82%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddu a phroffesiynol (72%), myfyrwyr amser llawn (72%) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (68%).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (77%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (67%).
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (77%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (67%).

---

<sup>5</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd i'ch bwrdd. Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

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

Roedd y rhan fwyaf (91%) o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB<sup>6</sup>.

Roedd ymwybyddiaeth o'r ASB yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r ymatebwyr iau. Er enghraifft, dywedodd 97% o'r rheiny rhwng 55 a 64 oed eu bod yn gwybod am yr ASB, o gymharu â 77% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed.
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm dros £32,000 (er enghraifft, 97% o'r rheiny ag incwm rhwng £32,000 a £63,999) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB, o gymharu â'r rheiny ag incwm llai nag £19,000 (82%).
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 96% o gyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain) yn fwy

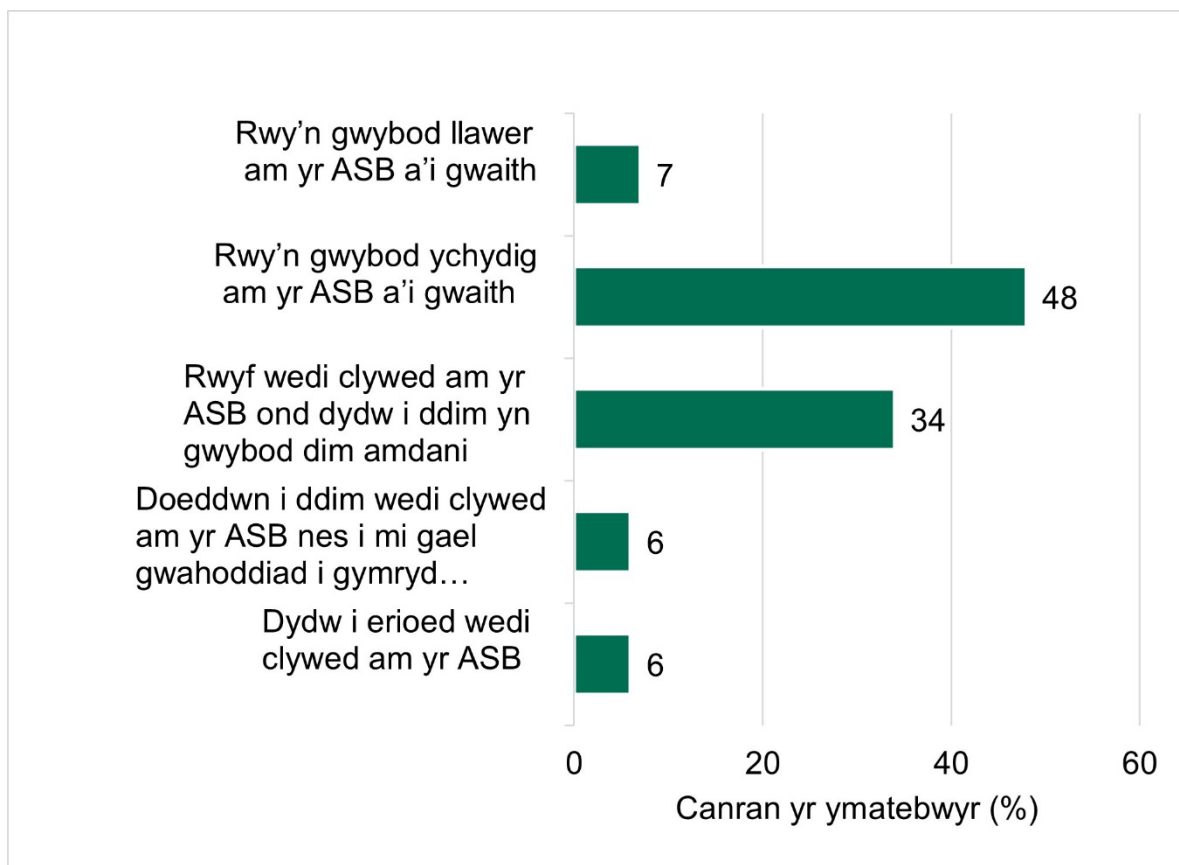
---

<sup>6</sup> Cwestiwn: Pa rai o'r cyrff canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi clywed amdanynt? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymateb: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), (Lloegr) Iechyd Cyhoeddus Lloegr (PHE), (Lloegr) Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (DEFRA), (Lloegr) Y Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau, (Lloegr) Asiantaeth yr Amgylchedd, (Cymru a Lloegr) Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), (Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru (PHW), (Cymru) Cyfoeth Naturiol Cymru, (Gogledd Iwerddon) Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd (PHA), (Gogledd Iwerddon) Adran Amaethyddiaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig (DAERA), (Gogledd Iwerddon) Gweithrediaeth Iechyd a Diogelwch Gogledd Iwerddon (HSENI), (Gogledd Iwerddon) Safefood. Dim un o'r rhain. Sylfaen = 4041, pawb a ymatebodd ar-lein. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg gan Ipsos, a wnaeth grybwyll yr ASB. Mae diffyg ymateb yn dangos nad oedd yr ymatebydd wedi clywed am y sefydliad neu nad oedd wedi ateb y cwestiwn.

tebygol o fod wedi clywed am yr ASB o gymharu â myfyrwyr amser llawn (73%).

- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (94%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (77%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (92%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydynt yn coginio (81%).
- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa am fwyd (92%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydynt byth yn siopa am fwyd (77%).

**Ffigur 1. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Dyweddod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB; dywedodd 7% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith; a dywedodd 48% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd tua thraean (34%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oeddent yn gwybod unrhyw beth amdani; dywedodd 6% nad oeddent wedi clywed am yr ASB cyn iddynt gael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2; a dywedodd 6% nad oeddent erioed wedi clywed am yr ASB (Ffigur 1)<sup>7</sup>.

Roedd gwybodaeth am yr ASB yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 35 a 79 oed (er enghraifft, 65% o'r rheiny rhwng 45 a 54 oed) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB, o gymharu â'r ymatebwyr iau (39% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed) neu'r ymatebwyr hynaf (44% o'r rheiny 80 oed a hŷn).
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, dywedodd 67% o'r ymatebwyr ag incwm o fwy na £96,000 eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â 50% o'r rheiny ag incwm llai na £19,000.
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (63%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd (48%) neu alwedigaethau gwaith lled-ailadroddus ac ailadroddus (47%). Y rheiny a oedd yn ddi-waith am

---

<sup>7</sup> Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, a adwaenir hefyd fel yr ASB? Ymateb: Rwy'n gwybod llawer am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rwy'n gwybod ychydig am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rwyf wedi clywed am yr ASB ond dydw i ddim yn gwybod dim amdani, Doeddwn i ddim wedi clywed am yr ASB nes i mi gael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg hwn, Dydw i erioed wedi clywed am yr ASB. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd. Pwysig: Roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg, a wnaeth grybwyll yr ASB.

gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (36%) neu fyfyrwyr amser llawn (34%) oedd lleiaf tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB.

- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (57%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (41%).
- Gorsensitifrwydd i fwyd: roedd yr ymatebwyr ag anoddefiad bwyd (65%) neu alergedd bwyd (64%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd (54%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (57%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (37%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa (57%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny nad ydynt byth yn siopa (37%).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd gwybod o leiaf rywffaint am yr ASB i ba raddau maent ymddiried ynnddi i gyflawni ei gwaith, sef sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Dywedodd 75% o'r ymatebwyr hyn eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud hyn<sup>8</sup>.

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd

---

<sup>8</sup> Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd, ai peidio, i gyflawni ei gwaith? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: Rydw i'n ymddiried yn fawr ynnddi, Rydw i'n ymddiried ynnddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi y naill ffordd neu'r llall, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynnddi o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3930, pawb a ymatebodd a oedd yn gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith. Pwysig: Cyfeirir at 'Rydw i'n ymddiried yn fawr ynnddi' ac 'Rydw i'n ymddiried ynnddi' fel 'ymddiried'.

neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd) (80%); eu bod yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (76%); a'u bod yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi (80%)<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Cwestiwn: Wrth feddwl am yr Asiantaeth Safonau Bwyd / asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, pa mor hyderus ydych chi...a) y gellir dibynnu arni i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n ymwneud â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd). b) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd. c) ei bod yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd? Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd. Pwysig: Cyfeirir at ymatebwyr 'hyderus iawn' ac 'eithaf hyderus' fel rhai 'hyderus'. Holwyd ymatebwyr a oedd yn gwybod ychydig, neu ddim o gwbl, am yr ASB ynghylch 'yr adran lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd'; holwyd y rheiny a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB ynghylch yr ASB.

# Pennod 2: Pryderon am fwyd

## Cyflwyniad

Gwaith yr ASB, a nodir mewn cyfraith, yw diogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd. Mae'r ASB yn defnyddio arolwg Bwyd a Chi 2 i fonitro pryderon defnyddwyr am faterion bwyd, fel diogelwch bwyd, maeth, a materion amgylcheddol. Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o bryderon ymatebwyr am fwyd.

## Pryderon cyffredin

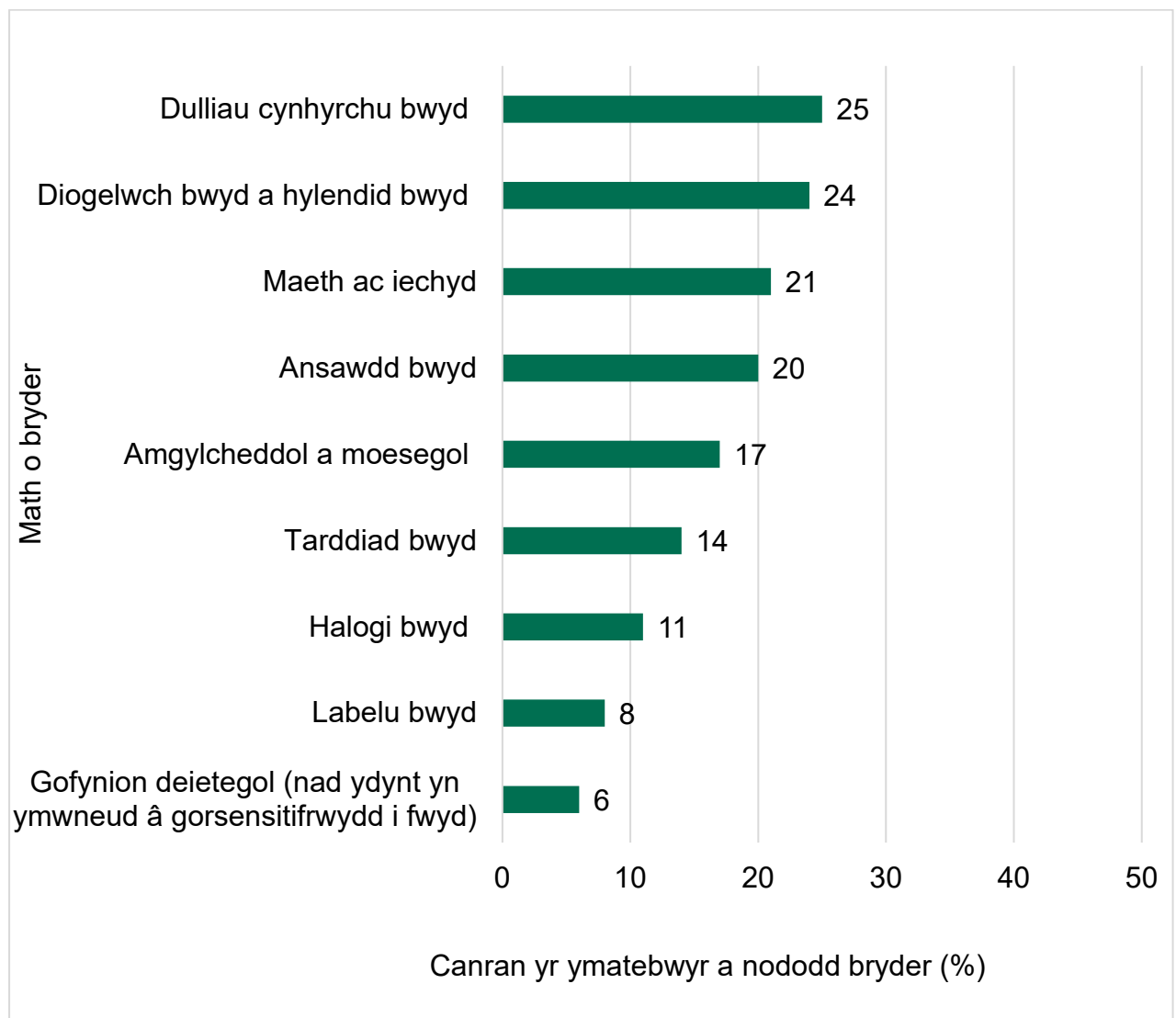
Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Nid oedd gan y mwyafrif o'r ymatebwyr (80%) unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 20% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta?

Ymatebion: Oes, Nac oes. Sylfaen = 6770, pawb a ymatebodd.

**Ffigur 2. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd yn ddigymell.**



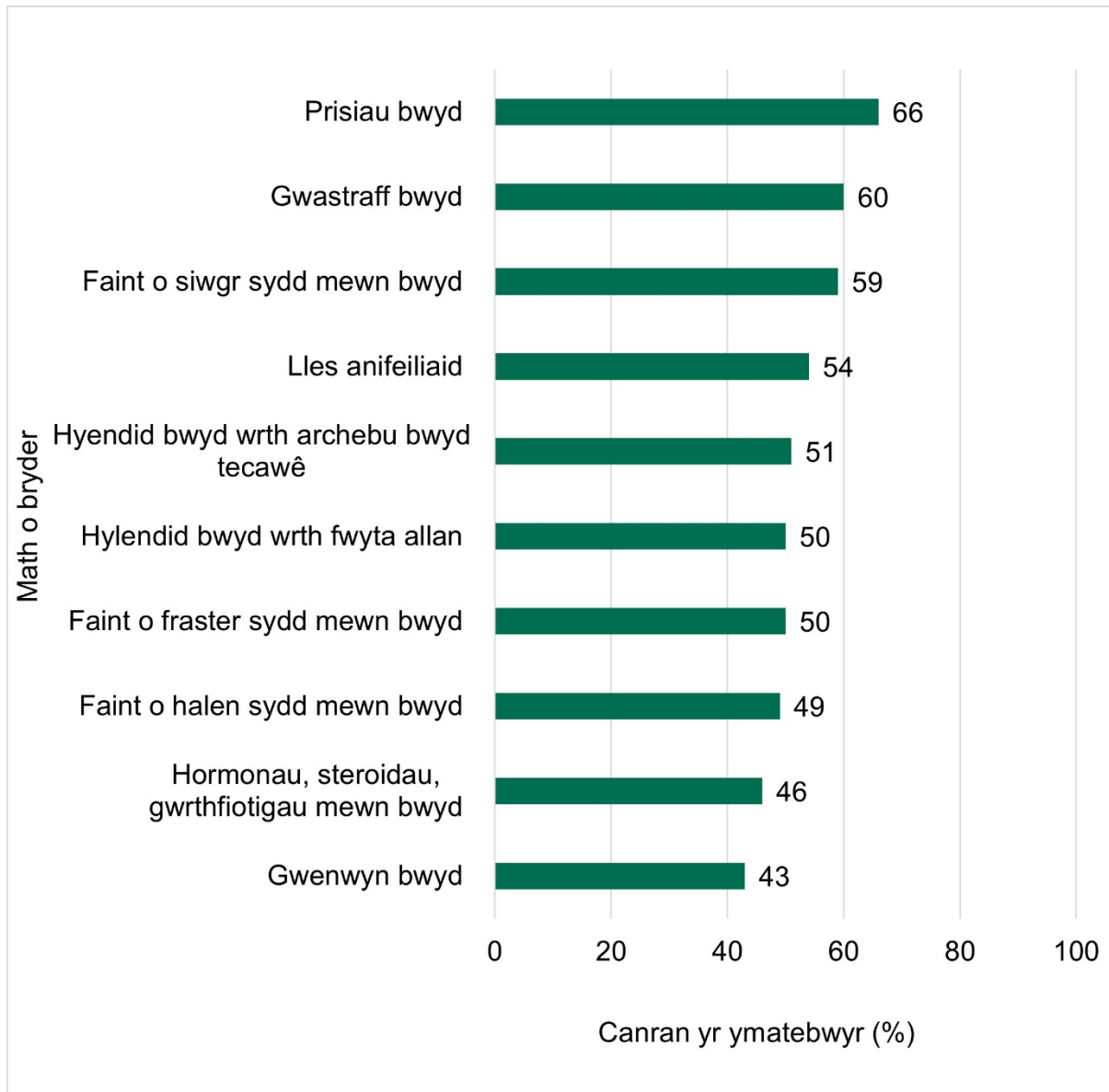
### Ffynhonnell Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt bryder esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd maent yn ei fwyta. Roedd y pryder mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (25%), a oedd yn cynnwys defnyddio ychwanegion (fel cyffeithyddion a lliwiau bwyd) mewn cynhyrchion bwyd (11%), defnyddio plaladdwyr a neu/wrtaith i dyfu bwyd (10%), a sut mae bwyd wedi cael ei gynhyrchu neu ei brosesu (5%). Roedd yr ail bryder mwyaf cyffredin yn ymwneud â diogelwch a



hylendid bwyd (24%), a oedd yn cynnwys bwyd yn cael ei goginio / paratoi'n iawn (10%) a diogelwch bwyd (5%) (Ffigur 2)<sup>11</sup>.

**Ffigur 3. Y deg pryder mwyaf cyffredin mewn perthynas â bwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

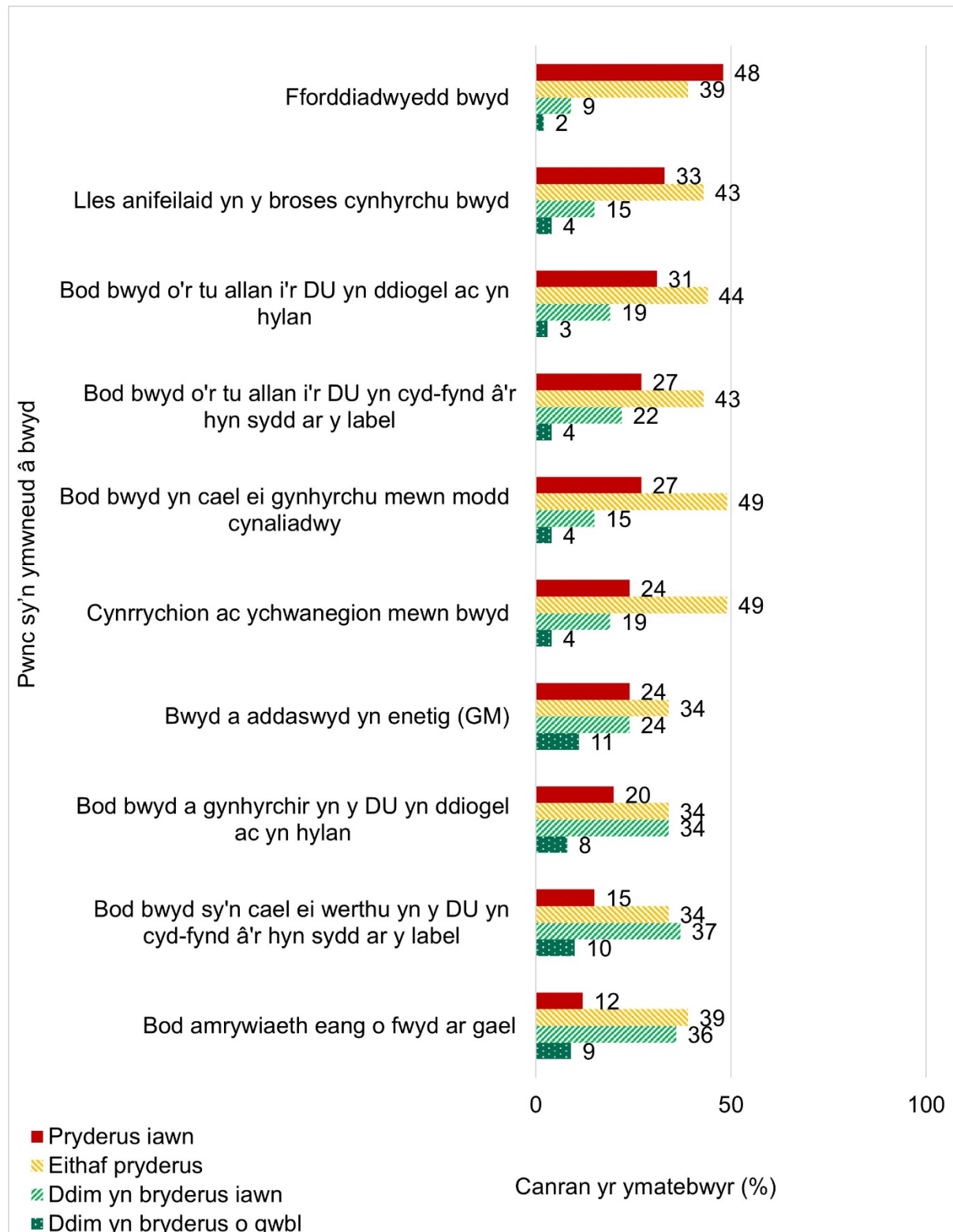
<sup>11</sup> Cwestiwn: Beth yw eich pryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 1346, pawb a ymatebodd a oedd â phryderon am y bwyd maent yn ei fwyta. Pwysig: mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y tablau data a'r set ddata lawn. Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos, gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddynt bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â phrisiau bwyd (66%), gwastraff bwyd (60%), faint o siwgr sydd mewn bwyd (59%) a lles anifeiliaid (54%). Roedd tua hanner yr ymatebwyr yn pryderu am hylendid bwyd wrth archebu o siopau tecawê (51%), hylendid bwyd wrth fwyta allan (50%), faint o fraster sydd mewn bwyd (50%) a faint o halen sydd mewn bwyd (49%) (Ffigur 3)<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Cwestiwn: A oes gennych chi bryderon am unrhyw rai o'r canlynol? Ymatebion: faint o siwgr sydd mewn bwyd, gwastraff bwyd, lles anifeiliaid, hormonau, steroidau a gwrthfotigau mewn bwyd, faint o halen sydd mewn bwyd, faint o fraster sydd mewn bwyd, gwenwyn bwyd, hylendid bwyd wrth fwyta allan, hylendid bwyd wrth archebu bwyd tecawê, y defnydd o blaladdwyr, twyll neu droseddau bwyd, y defnydd o ychwanegion (er enghraifft, cyffeithyddion a lliwiau bwyd), prisiau bwyd, bwydydd a addaswyd yn enetig (GM), halogi cemegol o du'r amgylchedd, taith bwyd, nifer y calorïau mewn bwyd, gwybodaeth am alergenau mewn bwyd, coginio'n ddiogel gartref, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4041, pawb a ymatebodd ar-lein.

**Ffigur 4. Lefel y pryder am bynciau sy'n ymwneud â bwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi i ba raddau roeddent yn pryderu am nifer o faterion penodol sy'n ymwneud â bwyd. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o nodi lefel uchel

o bryder am fforddiadwyedd bwyd (48%), lles anifeiliaid yn y broses cynhyrchu bwyd (33%) a diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i'r DU (31%), (Ffigur 4)<sup>13</sup>.

Roedd lefel y pryder am fforddiadwyedd bwyd a nodwyd yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Maint cartrefi: roedd cartrefi â 5 neu fwy o bobl (57%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â chartrefi llai (er enghraifft, 43% o gartrefi 1 person).
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â chartrefi ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 54% o'r rheiny ag incwm o dan £19,000 eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â 37% o'r rheiny ag incwm o fwy na £96,000.
- Rhanbarth (Lloegr)<sup>14</sup>: roedd lefelau pryder ynghylch fforddiadwyedd bwyd yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd ymatebwyr a oedd yn

---

<sup>13</sup> Cwestiwn: Gan feddwl am fwyd yn y DU [geiriad y cwestiwn i amrywio yng Ngogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon] heddiw, pa mor bryderus ydych chi, os o gwbl am y pynciau canlynol? a) fforddiadwyedd bwyd b) diogelwch a hylendid bwyd a gynhyrchir [yng Nghymru a Lloegr: yn y DU; yng Ngogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] c) diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i'r [yng Nghymru a Lloegr: DU; yng Ngogledd Iwerddon: DU ac Iwerddon] d) bwyd a gynhyrchir [yng Nghymru a Lloegr: yn y DU; yng Ngogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label e) bwyd o'r tu allan i'r [yng Nghymru a Lloegr: DU; yng Ngogledd Iwerddon: DU ac Iwerddon] yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label f) bwyd yn cael ei gynhyrchu mewn modd cynaliadwy g) argaeledd amrywiaeth eang o fwyd h) lles anifeiliaid yn y broses cynhyrchu bwyd i) cynhwysion ac ychwanegion mewn bwyd j) bwyd a addaswyd yn enetig (GM). Sylfaen = 4041, pawb a ymatebodd ar-lein. Pwysig: addaswyd geiriad y cwestiwn ar gyfer ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

<sup>14</sup> Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd y maint sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

byw yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (59%) a Dwyrain Canolbarth Lloegr (54%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â'r rheiny a oedd yn byw yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr (43%) a Dwyrain Lloegr (43%).

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (77%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (66%) neu ymylol (64%). Y rheiny â diogeledd bwyd uchel oedd lleiaf tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd (39%).
- Grŵp ethnig: Roedd yr ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (57%) yn fwy tebygol o nodi lefelau uchel iawn o bryder am fforddiadwyedd bwyd na'r ymatebwyr gwyn (47%).

# Pennod 3: Diogeled bwyd

## Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn adrodd am lefelau diogeled bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, a sut roedd diogeled bwyd yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl.

“Ceir diogeled bwyd pan fo 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 Diogelwch Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau](#) a ddatblygwyd gan Adran Amaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur diogeled bwyd defnyddwyr.

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

## Diogeled bwyd

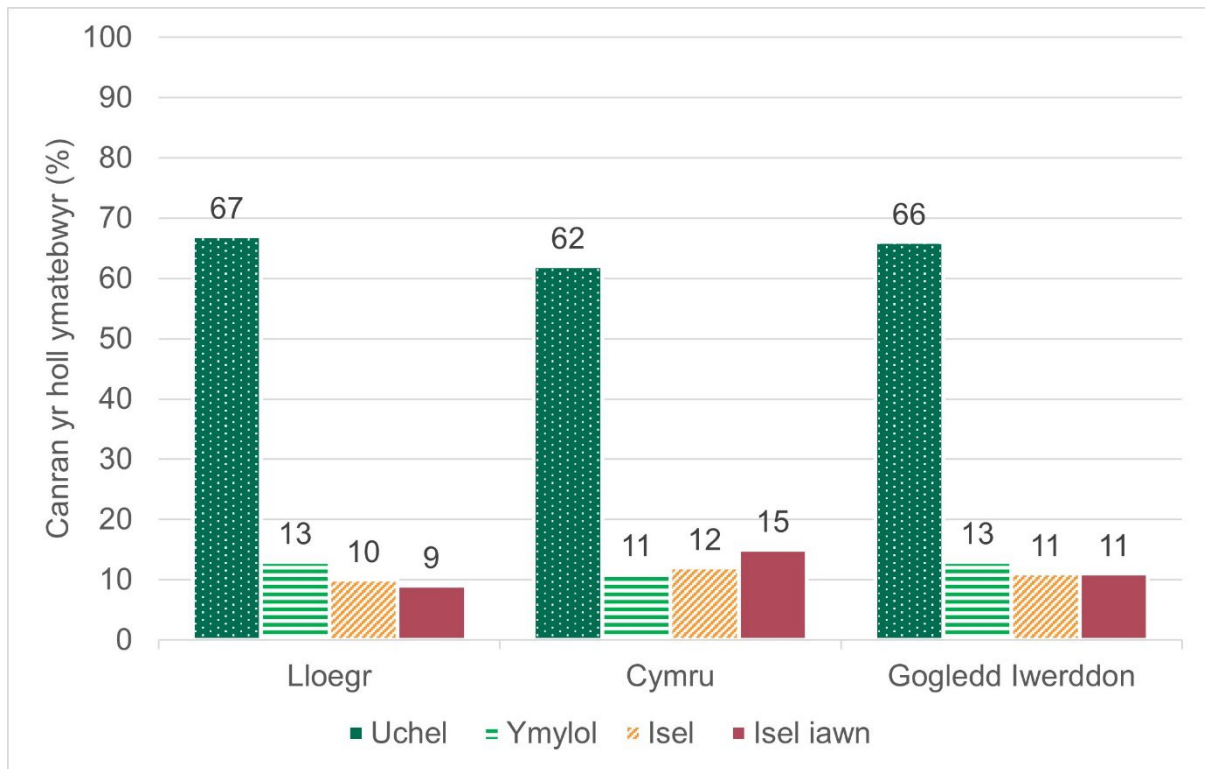
Ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 80% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeled bwyd (67% uchel, 13% ymylol), a chafodd 20% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeled bwyd (10% isel, 10% isel iawn)<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> Cwestiwn / Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler [canllawiau yr USDA ar Ddiogeled Bwyd](#) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

Pwysig: Gweler Atodiad A am wybodaeth am ddsbarthiadau a diffiniadau lefelau diogeled bwyd.

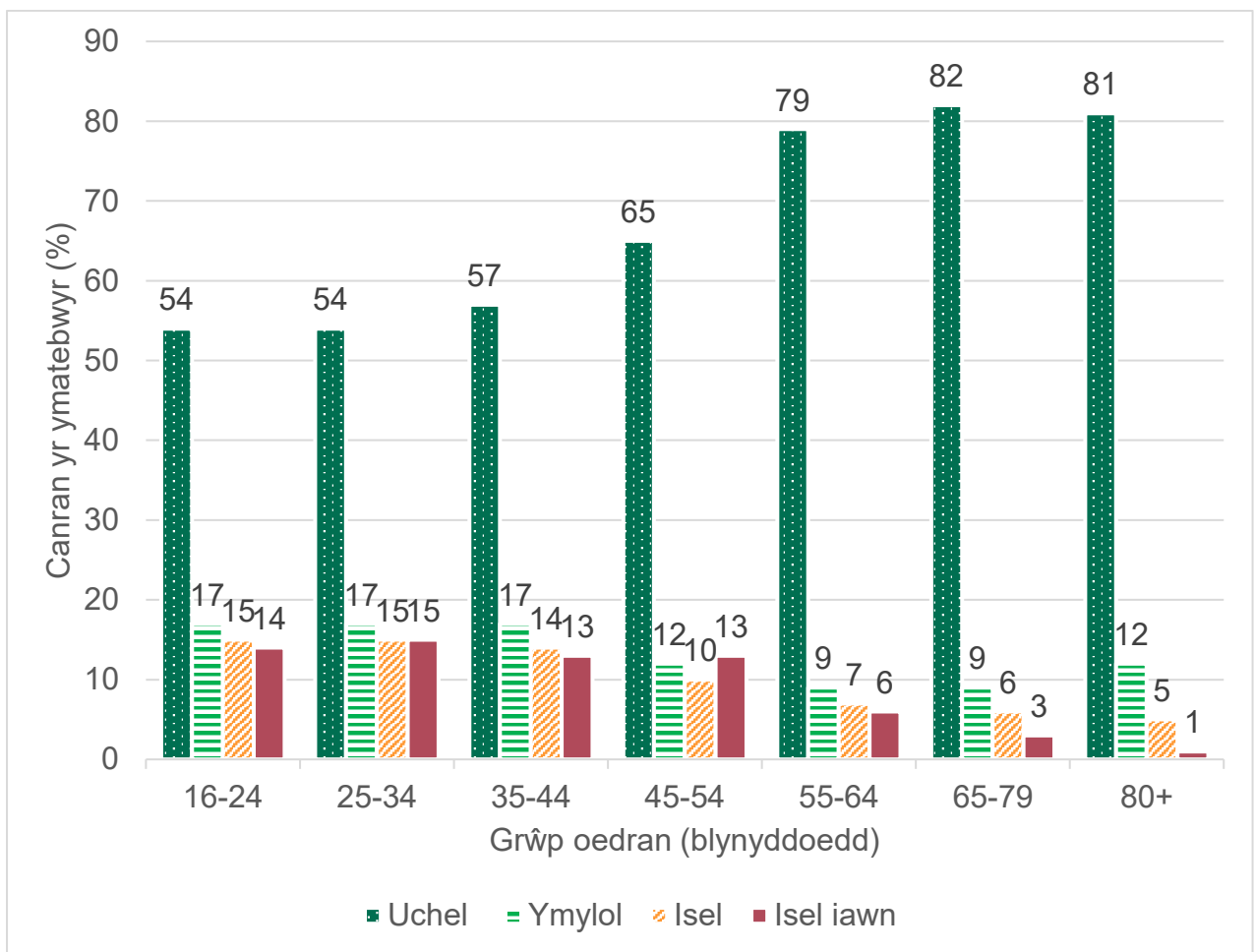
**Ffigur 5. Diogeled bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Roedd tua 8 o bob 10 o'r ymatebwyr â diogeled bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeled bwyd uchel neu ymylol) yn Lloegr (80%) a Gogledd Iwerddon (78%) ac roedd 74% o'r ymatebwyr â diogeled bwyd yng Nghymru. Roedd gan tua 2 o bob 10 o'r ymatebwyr ddiffyg diogeled bwyd (hynny yw, roedd ganddynt ddiogeled bwyd isel neu isel iawn) yn Lloegr (20%) a Gogledd Iwerddon (22%) ac roedd 26% o'r ymatebwyr â diffyg diogeled bwyd yng Nghymru (Ffigur 5).

**Ffigur 6. Diogeled bwyd yn ôl grŵp oedran.**

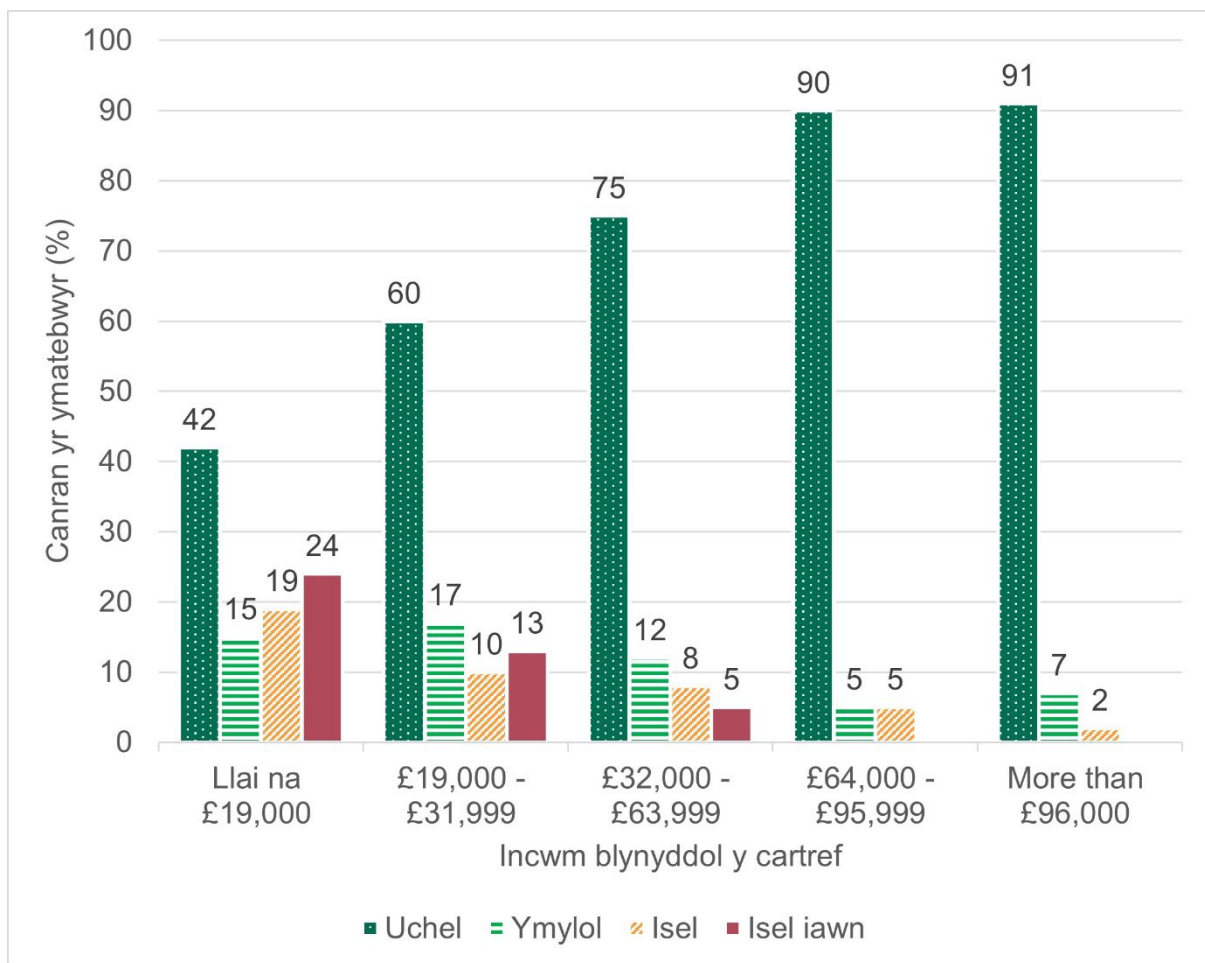


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Roedd diogeled bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran gydag oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiogeled bwyd ac yn llai tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeled bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, roedd 29% (15% isel, 14% isel iawn) o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeled bwyd o gymharu â 6% (5% isel, 1% isel iawn) o'r rheiny 80 oed a hŷn (Ffigur 6).



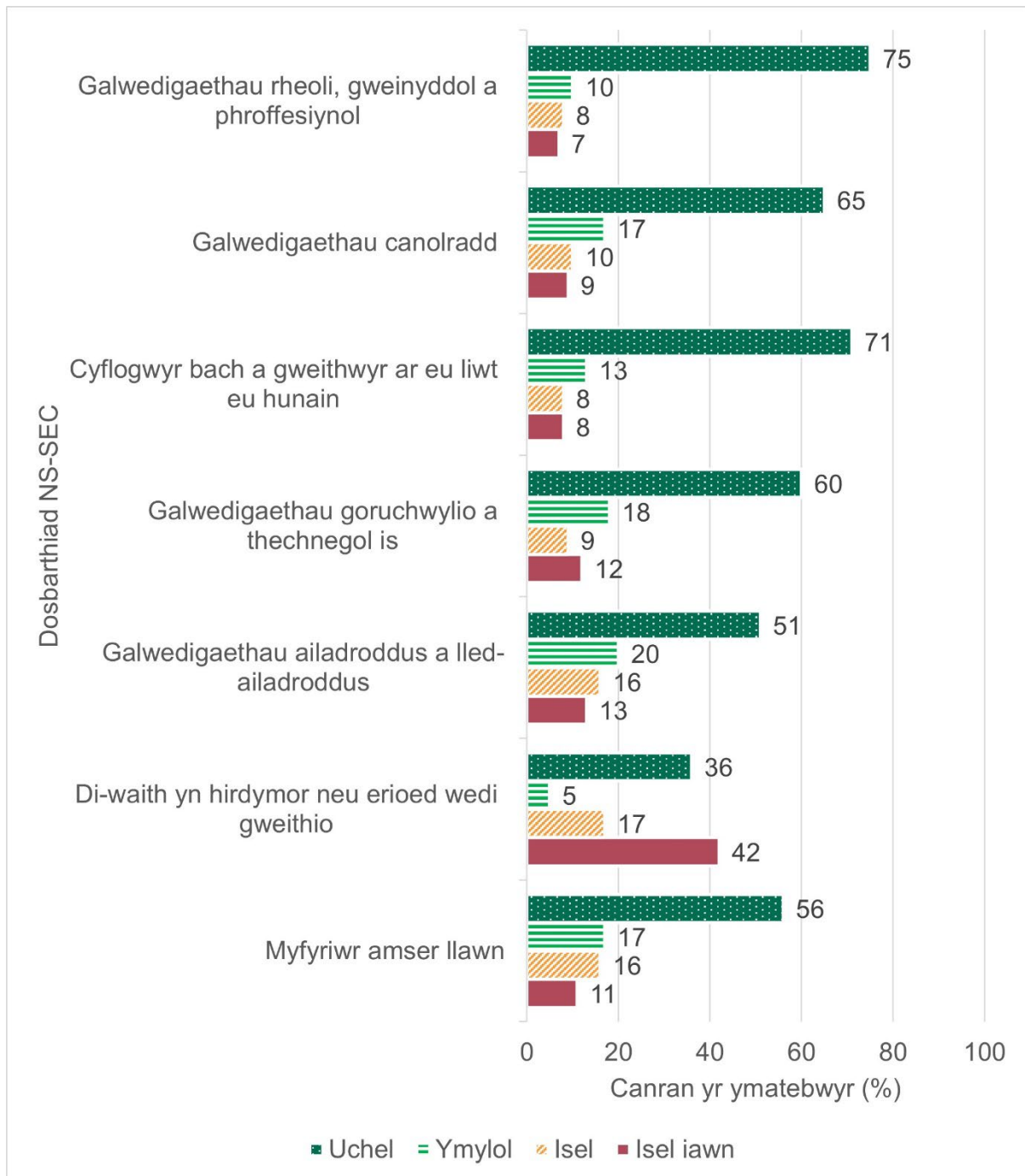
**Ffigur 7. Diogeled bwyd yn ôl incwm y cartref.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Roedd diogeled bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg ddiogeled bwyd na'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 43% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai na £19,000 ddiffyg diogeled bwyd (19% isel, 24% isel iawn) o gymharu â 2% (2% isel, 0% isel iawn) o'r rheiny ag incwm o £96,000 neu fwy (Ffigur 7).

**Ffigur 8. Diogeled bwyd yn ôl dosbarthiad NS-SEC.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Roedd ymatebwyr a oedd yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (59%) yn fwyaf tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeled bwyd o gymharu â'r holl grwpiau galwedigaethol eraill. Roedd y rheiny a oedd mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus (29%), a myfyriwr amser llawn (27%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeled bwyd na llawer o grwpiau

galwedigaethau eraill (er enghraifft, 15% o'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) (Ffigur 8).

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

- Maint y cartref: roedd cartrefi â 5 neu fwy o bobl (29%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny mewn cartrefi 1 person (19%) neu 2 berson (15%).
- Plant dan 16 oed yn y cartref: Dywedodd 29% o'r cartrefi â phlant dan 16 oed fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 17% o'r cartrefi heb blant o dan 16 oed.
- Rhanbarth (Lloegr): roedd diffyg diogeledd bwyd yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Ngogledd-orllewin Lloegr (25%) a Swydd Efrog a'r Humber (25%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny a oedd yn byw yn Ne-ddwyrain (13%) a De-orllewin Lloegr (15%).
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (29%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (16%).

## Defnyddio banciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ydyn 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 (95%) nad oeddent wedi

defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf; nododd 3% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwneud hynny<sup>16</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oeddent wedi cael parcel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 34% wedi cael parcel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 40% wedi cael parcel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 5% wedi cael parcel bwyd bob mis neu'n amlach<sup>17</sup>.

## Prydau ysgol am ddim

Gofynnwyd i'r ymatebwyr â phlant rhwng 7 a 15 oed yn eu cartref a yw eu 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

---

<sup>16</sup> 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= 6770, pawb a ymatebodd.

<sup>17</sup> 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 = 269, pawb a ymatebodd a nododd fod rhywun yn eu cartref wedi defnyddio banc bwyd neu fwyd brys neu wedi cael parcel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.

prydau ysgol am ddim. Nododd oddeutu un o bob pedwar (24%) o'r ymatebwyr fod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim<sup>18</sup>.

Roedd y nifer yr adroddwyd eu bod yn cael prydau ysgol am ddim hefyd 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 eu plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, dywedodd 47% o'r ymatebwyr ag incwm o lai na £19,000 fod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â 9% o'r rheiny ag incwm rhwng £32,000 a £63,000.
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd isel (37%) neu isel iawn (45%) yn fwy tebygol o adrodd bod y plentyn/plant yn cael prydau ysgol am ddim o gymharu â'r rheiny â diogeledd bwyd uchel (16%) neu ymylol (17%).

## Pennod 4: Siopa am fwyd a labelu bwyd

### Cyflwyniad

Mae labelu bwyd yn rhan o gylch gwaith nifer o gyrff, a'r rheiny'n amrywio rhwng [Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon](#).

Mae'r ASB yn gyfrifol am yr agweddau hynny ar labelu bwyd sy'n ymwneud â diogelwch bwyd ac alergenau yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Yn ogystal, mae'r ASB yng Nghymru yn gyfrifol am labelu bwyd sy'n ymwneud â safonau cyfansoddiad bwyd a'r wlad tarddiad. Mae'r ASB yng Ngogledd Iwerddon yn

---

<sup>18</sup> Cwestiwn: A yw unrhyw blentyn yn cael prydau ysgol am ddim? Ymatebion: Ydyn, Nac ydyn, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1220, 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](#).

gyfrifol am labelu bwyd mewn perthynas â safonau cyfansoddiad bwyd, gwlad tarddiad, a maeth<sup>19</sup>.

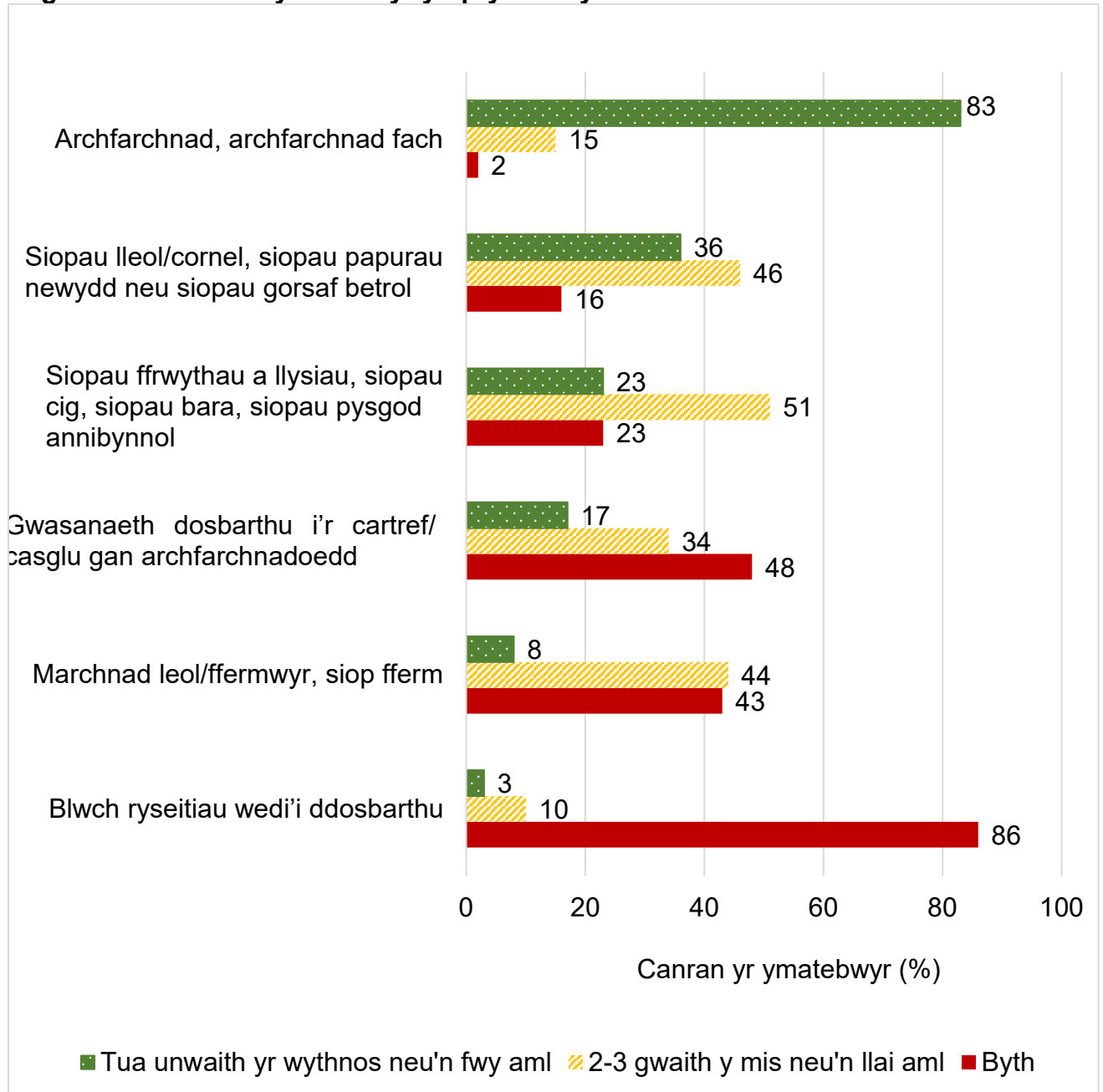
Mae [Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig](#) (Defra) yn chwarae rôl bwysig mewn perthynas â chynhyrchu bwyd, ac mae'n gyfrifol am agweddau ar labelu bwyd, fel cyfansoddiad a tharddiad.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o brynu bwyd, yr hyn y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdano pan fyddan nhw'n siopa, a hyder mewn labelu alergenau. Cyd-ariannodd Defra gwestiynau yn y bennod hon sy'n ymwneud â tharddiad bwyd, cynaliadwyedd, a lles anifeiliaid.

---

<sup>19</sup> Mae safonau maeth a labelu bwyd o ran maeth yn rhan o gylch gwaith Llywodraeth Cymru yng Nghymru a'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn Lloegr..

**Ffigur 9. O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud ble a pha mor aml y maen nhw'n prynu bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad neu archfarchnad fach tua unwaith yr wythnos neu'n amlach (83%). Dywedodd tua hanner (51%) o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o siopau annibynnol (siopau

llysiau a ffrwythau, cigyddion, siopau bara, siopau pysgod) a 44% yn prynu bwyd o siop leol / siop gornel neu siop bapur newydd 2-3 gwaith y mis neu lai (Ffigur 9)<sup>20</sup> .

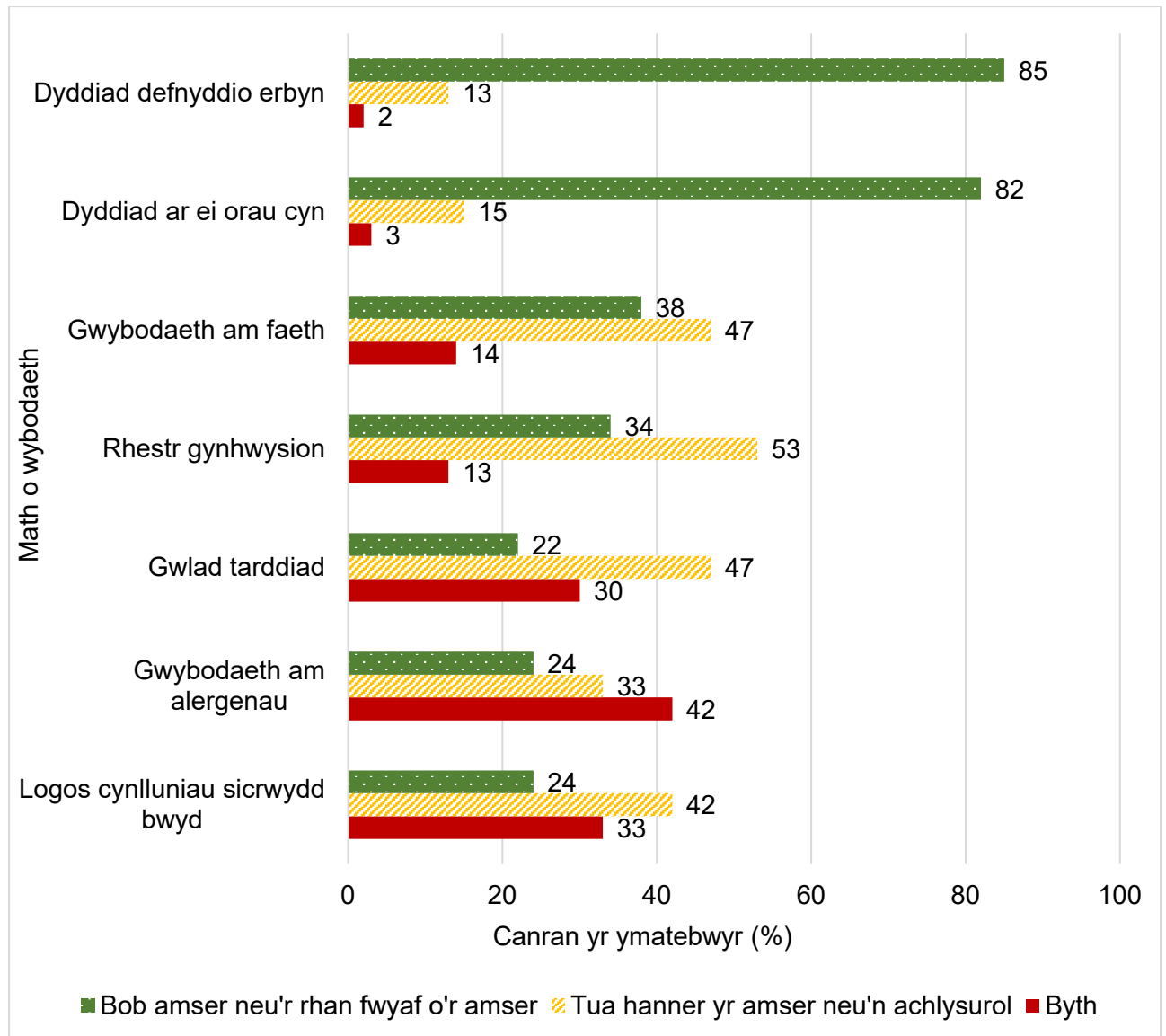
---

<sup>20</sup>Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n...a) siopa am fwyd mewn archfarchnad (gan gynnwys archfarchnadoedd bach fel Metro/Local). b) siopa am fwyd mewn siopau ffrwythau a llysiau annibynnol, cigyddion, siopau bara neu siopau pysgod. c) siopa am fwyd mewn siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd neu siopau gorsaf betrol. d) cael bwyd wedi'i ddosbarthu (*delivered*) i'ch cartref o archfarchnad. e) siopa am fwyd mewn marchnad leol, marchnad ffermwyr neu siop fferm. f) cael bocs ryseitiai i'ch cartref (er enghraifft Hello fresh, Gousto). 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, methu cofio, dydw i ddim yn siopa am fwyd. Sylfaen = 5160, yr holl ymatebwyr a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a ymatebodd Fersiwn A trwy'r post sy'n ysgwyddo o leiaf rywfaint o'r cyfrifoldeb dros siopa am fwyd ar gyfer eu cartref.



## Beth mae'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn chwilio amdano wrth brynu bwyd?

**Ffigur 10. Pa wybodaeth y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdani wrth brynu bwyd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa wybodaeth maen nhw'n chwilio amdani wrth brynu bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn aml (hynny yw 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser') yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' (85%) neu'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (82%) wrth brynu bwyd. Dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn

chwilio am y rhestr gynhwysion (53%), gwybodaeth am faeth (47%), y wlad tarddiad (47%), a'r logos cynlluniau sicrwydd bwyd (42%) yn achlysurol (hynny yw, 'tua hanner yr amser' neu'n achlysurol). Yr wybodaeth am alergenau oedd yn cael ei gwirio leiaf aml (Ffigur 10)<sup>21</sup>. Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr ag alergedd bwyd (72%) neu anoddefiad bwyd (46%) yn fwy tebygol (hynny yw, 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser') o chwilio am wybodaeth am alergenau'n aml wrth siopa am fwyd o gymharu â'r rheiny heb orsensitifrwydd i fwyd (19%).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth yn eu barn nhw oedd bwysicaf wrth benderfynu pa fwyd i'w brynu, gan ddewis o blith rhestr o opsiynau. Y nodwedd fwyaf cyffredin y soniodd yr ymatebwyr amdani oedd pris neu werth am arian (57%), ansawdd (40%), a ffresni (33%). Soniodd oddeutu 1 o bob 5 o'r ymatebwyr am ddyddiadau 'defnyddio erbyn' a/neu am ba mor hir y bydd y bwyd yn para (24%), pa mor iachus yw'r bwyd (22%) a'r blas (21%)<sup>22</sup>.

Pan ofynnwyd iddyn nhw pa wybodaeth maen nhw'n ei defnyddio i farnu ansawdd bwyd o blith rhestr o opsiynau, dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn defnyddio ffresni (54%), blas (46%), a sut mae'n edrych (45%) amlaf i farnu ansawdd bwyd. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn barnu ansawdd bwyd yn ôl cynhwysion

---

<sup>21</sup> Wrth siopa am fwyd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n chwilio am y canlynol... a) dyddiadau defnyddio erbyn. b) dyddiadau ar ei orau cyn. c) rhestr gynhwysion. d) gwybodaeth am alergenau. e) gwybodaeth am faeth. f) gwlad tarddiad. g) logos cynlluniau sicrwydd bwyd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 3771, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n siopa am fwyd.

<sup>22</sup> Cwestiwn: Beth sydd bwysicaf i chi pan fyddwch chi'n dewis pa fwydydd i'w prynu? Ymatebion: pris/gwerth am arian, ansawdd, ffresni, blas, sut mae'r bwyd yn edrych, iachusrwydd, dyddiad 'defnyddio erbyn'/pa mor hir y bydd y bwyd yn cadw, gwlad tarddiad, cynhwysion, a yw'n foesegol neu'n eco-gyfeillgar, dulliau ffermio, er enghraifft, organig neu ffermio maes, sut mae'n cael ei wneud neu sut mae'n cael ei gynhyrchu, dewis/argaeledd/amrywiaeth, prynu beth mae fy nghartref/plant eisiau, ymddiriedaeth yn y cyflenwr, diogelwch y cynnyrch, cyfleustra/pa mor hawdd yw ei goginio neu ei baratoi, arall, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

(28%), pris (27%), brand (24%), lles anifeiliaid (16%) a gwlad tarddiad (10%). Cynlluniau sicrwydd (9%), effaith amgylcheddol (7%) a chyfleustra (3%) a ddefnyddir leiaf gan yr ymatebwyr wrth farnu ansawdd bwyd<sup>23</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am eu safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd, ac effaith amgylcheddol bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr ei bod yn bwysig prynu cig, wyau a llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel (90%), cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr Prydain (87%), a phrynu bwyd ag effaith amgylcheddol isel (84%)<sup>24</sup>.

Roedd pwysigrwydd prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr hŷn yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig nag ymatebwyr iau. Er enghraifft, roedd 90% o bobl 55 oed neu hŷn yn ystyried ei bod yn bwysig prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel o gymharu â 73% o'r rheiny 16-25 oed.
- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi â llai o bobl yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi â mwy o bobl. Er enghraifft, roedd 90% o bobl a oedd yn byw mewn cartref ag 1 person yn ystyried bob

---

<sup>23</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei ddefnyddio i farnu ansawdd bwyd? Ymatebion: blas, sut mae'n edrych, gwlad tarddiad, cyfleustra, cynhwysion, lles anifeiliaid, ffresni, cynlluniau sicrwydd, brand, pris, effaith amgylcheddol, arall. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

<sup>24</sup> Cwestiwn: Pa mor bwysig yw hi i chi eich bod... a) yn cefnogi ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd Prydain [yng Ngogledd Iwerddon: ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd y DU ac Iwerddon. b) yn prynu cig, wyau a chynnyrch llaeth a gynhyrchir gyda safonau uchel o ran lles anifeiliaid. c) yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: pwysig iawn, eithaf pwysig, ddim yn bwysig iawn, ddim yn bwysig o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig o gymharu â 76% o'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi gyda 5 neu fwy o bobl.

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 88% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol, a phroffesiynol) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig na myfyrwyr amser llawn (74%) ac ymatebwyr a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (68%).
- Rhanbarth (Lloegr): roedd y tebygolrwydd y byddai'r ymatebwyr yn ystyried prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn amrywio fesul rhanbarth. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw yn Nwyrain Lloegr (90%) a De Ddwyrain Lloegr (89%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig o gymharu â'r rheiny a oedd yn byw yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (79%) a Gorllewin Canolbarth Lloegr (78%).
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (86%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig nag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (74%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (85%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig, o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (75%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am siopa (86%) yn fwy tebygol o ystyried bod prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel yn bwysig, o gymharu â'r rheiny nad ydynt byth yn siopa (69%).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud pa mor aml maen nhw'n chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd ac am les anifeiliaid wrth siopa. Dywedodd bron i draean (31%) o'r ymatebwyr eu bod yn aml (hynny yw, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser) yn chwilio am wybodaeth am yr effaith ar yr amgylchedd wrth brynu bwyd

a dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn aml yn chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid<sup>25</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml, lle bo'n bosib, y maen nhw'n prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid neu sydd ag effaith amgylcheddol isel. Mae tua 6 o bob 10 o'r ymatebwyr yn aml (hynny yw, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser) yn prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain (60%), neu'n prynu cig, wyau a llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid (61%); ac mae 41% yn aml yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel<sup>26</sup>. Roedd traean (33%) yr ymatebwyr o'r farn bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid, ac roedd 21% o'r farn bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol<sup>27</sup>.

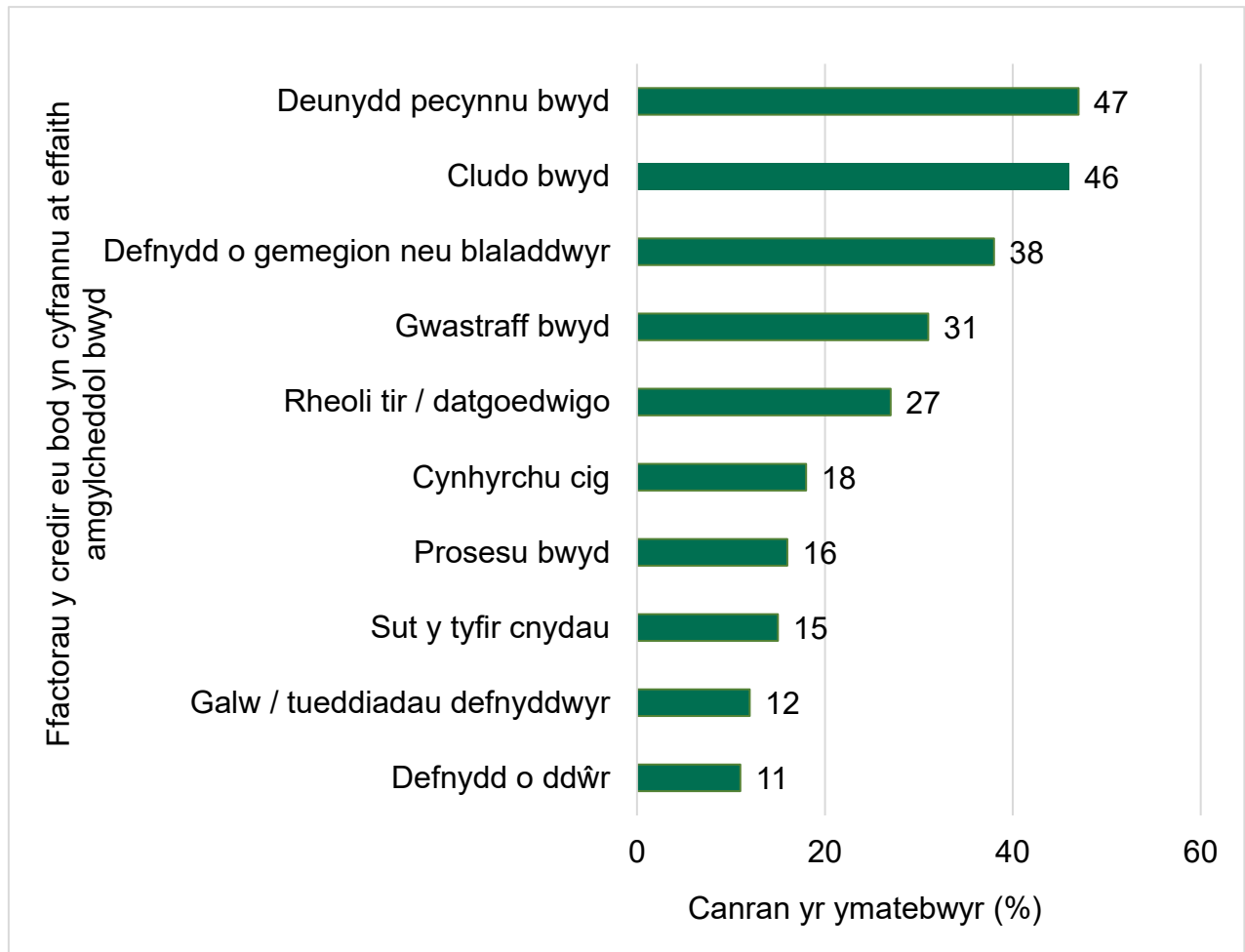
---

<sup>25</sup>Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol... a) gwirio am wybodaeth am les anifeiliaid . b) gwirio am wybodaeth am effaith amgylcheddol. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

<sup>26</sup> Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol, lle bo'n bosib? A) Prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain [yng Ngogledd Iwerddon: 'y DU ac Iwerddon']? B) Prynu cig, wyau a llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid. C) Prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

<sup>27</sup>Cwestiwn: I ba raddau ydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r canlynol? a) mae cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid. b) mae cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol. Ymatebion: cytuno'n gryf, cytuno, ddim yn cytuno nac yn anghytuno, anghytuno, anghytuno'n gryf, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

**Ffigur 11. Ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd.**

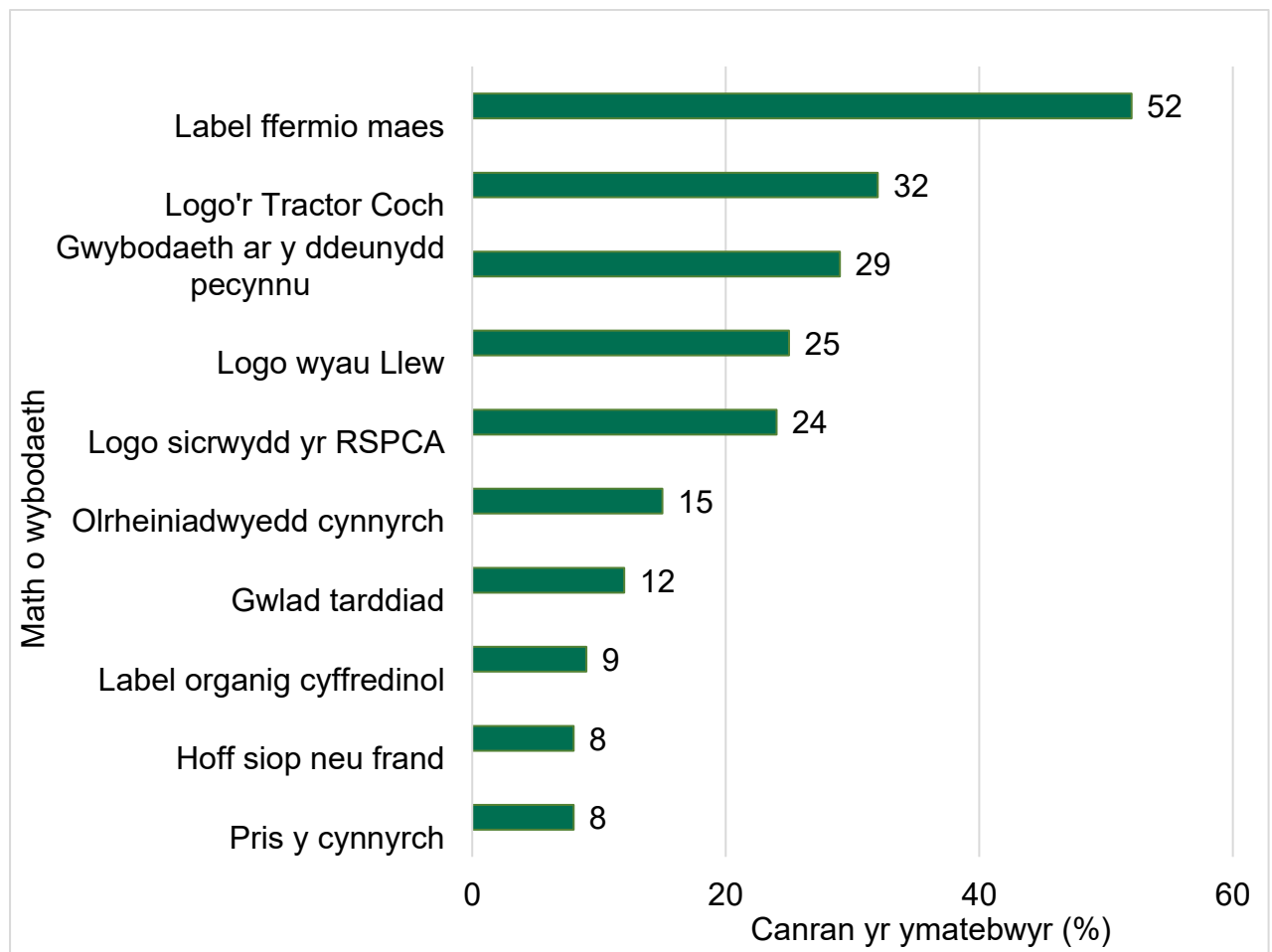


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth, o blith rhestr o opsiynau, sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd yn eu barn nhw. Y ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd oedd deunydd pecynnu bwyd (47%) a chludo bwyd (46%). Ystyriwyd bod y defnydd o gemegion a phlaladdwyr (38%), cludo bwyd

(31%), rheoli tir a/neu ddatgoedwigo (27%) a chynhyrchu cig (18%) hefyd yn ffactorau sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd (Ffigur 11)<sup>28</sup>.

**Ffigur 12. Yr hyn a fyddai'n nodi safonau lles anifeiliaid uchel wrth gynhyrchu cig, wyau a chynhyrchion llaeth ym marn yr ymatebwyr.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr, o blith rhestr o opsiynau, beth fyddai'n nodi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau lles anifeiliaid uchel, y dangosydd mwyaf cyffredin y soniwyd amdano oedd label ffermio maes (*free-range*) (52%). Nodwyd bod logo'r Tractor Coch (32%) a gwybodaeth ar

<sup>28</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl sy'n cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd? Ymatebion: deunydd pecynnu bwyd, cemegion neu blaladdwyr, cludo bwyd, rheoli tir/datgoedwigo, gwastraff bwyd, cynhyrchu cig, y ffordd y caiff cnydau eu tyfu, prosesu bwyd, galw/tueddiadau defnyddwyr, defnydd o ddŵr, arall, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

ddeunydd pecynnu (295) yn ddangosyddion eraill ar gyfer safonau lles anifeiliaid (Ffigur 12)<sup>29</sup>.

## Hyder mewn labelu alergenau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n siopa am fwyd ac yn ystyried rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd pa mor hyderus oedden nhw bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i adnabod bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Yn gyffredinol, dywedodd 83% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder (hynny yw, hyderus iawn neu eithaf hyderus) yn yr wybodaeth a ddarperir<sup>30</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus oedden nhw o ran nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n prynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu o gownter deli. Roedd yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd yn rhydd yn fwy hyderus wrth nodi'r bwydydd hyn mewn archfarchnadoedd (67%), wrth siopa mewn archfarchnad ar-lein (67%) ac

---

<sup>29</sup> Cwestiwn: Beth fyddai'n dangos i chi a yw cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu laeth wedi'i gynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid? Ymatebion: label ffermio maes, gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu, gwlad tarddiad, olrheiniadwyedd cynnyrch, hoff frand neu siop, sut mae'r cynnyrch yn edrych, pris cynnyrch, label organig generig, logo'r Tractor Coch, label sicrwydd yr RSPCA, logo wyau Llew, logo Cymdeithas y Pridd, logo'r Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSC), logo/ardystiad arall [testun agored], arall [testun agored], ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

<sup>30</sup> Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi bod yr wybodaeth sydd ar labeli bwyd yn golygu y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio o le i le, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2365, yr holl ymatebwyr sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa.



wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (63%) o gymharu â phrynu bwyd o farchnadoedd bwyd neu stondinau bwyd (52%)<sup>31</sup>.

## Pennod 5: Llwyfannau ar-lein

### Cyflwyniad

Mae llwyfan gwerthu bwyd ar-lein yn fusnes technoleg sy'n hwyluso cyfnewid bwyd rhwng gwerthwyr a defnyddwyr. Rhaid i unrhyw fusnes sy'n gwerthu bwyd ar-lein, gan gynnwys busnesau dosbarthu bwyd, gael ei gofrestru fel busnes bwyd<sup>32</sup>. Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar gyfer busnesau bwyd sy'n defnyddio llwyfannau ar-lein<sup>33</sup>. Bydd swyddog diogelwch bwyd o'r awdurdod lleol yn arolygu busnes i sicrhau ei fod yn dilyn cyfraith hylendid bwyd fel bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Gofynnodd Bwyd a Chi 2 i'r ymatebwyr am eu defnydd o wahanol fathau o lwyfannau ar-lein sy'n gwerthu bwyd, a'u profiadau ohonyn nhw. Gofynnwyd

---

<sup>31</sup>Cwestiwn: Wrth brynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd (er enghraifft mewn siop fara neu o gownter deli), pa mor hyderus ydych chi y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Ystyriwch fwyd a werthir yn rhydd o'r ffynonellau canlynol...a) archfarchnadoedd. b) archfarchnadoedd ar-lein. c) siopau bwyd annibynnol. d) marchnadoedd/stondinau bwyd. Ymatebion: yn hyderus iawn, yn eithaf hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, mae'n amrywio o le i le, ddim yn gwybod. Sylfaen A=2256, B=1857, C=2166, D=2036, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a lenwodd fersiwn A yr holiadur post, sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn eu cartref wrth siopa, ac eithrio 'Dydw i ddim yn prynu bwyd o'r manau hyn'/'Dydw i ddim yn prynu bwyd rhydd'.

<sup>32</sup>[Cyngor i fusnesau sy'n gwerthu bwyd ar-lein, yr ASB. Rheoliad \(EC\) Senedd a Chyngor Ewrop Rhif 178/2002, 28 Ionawr 2002.](#)

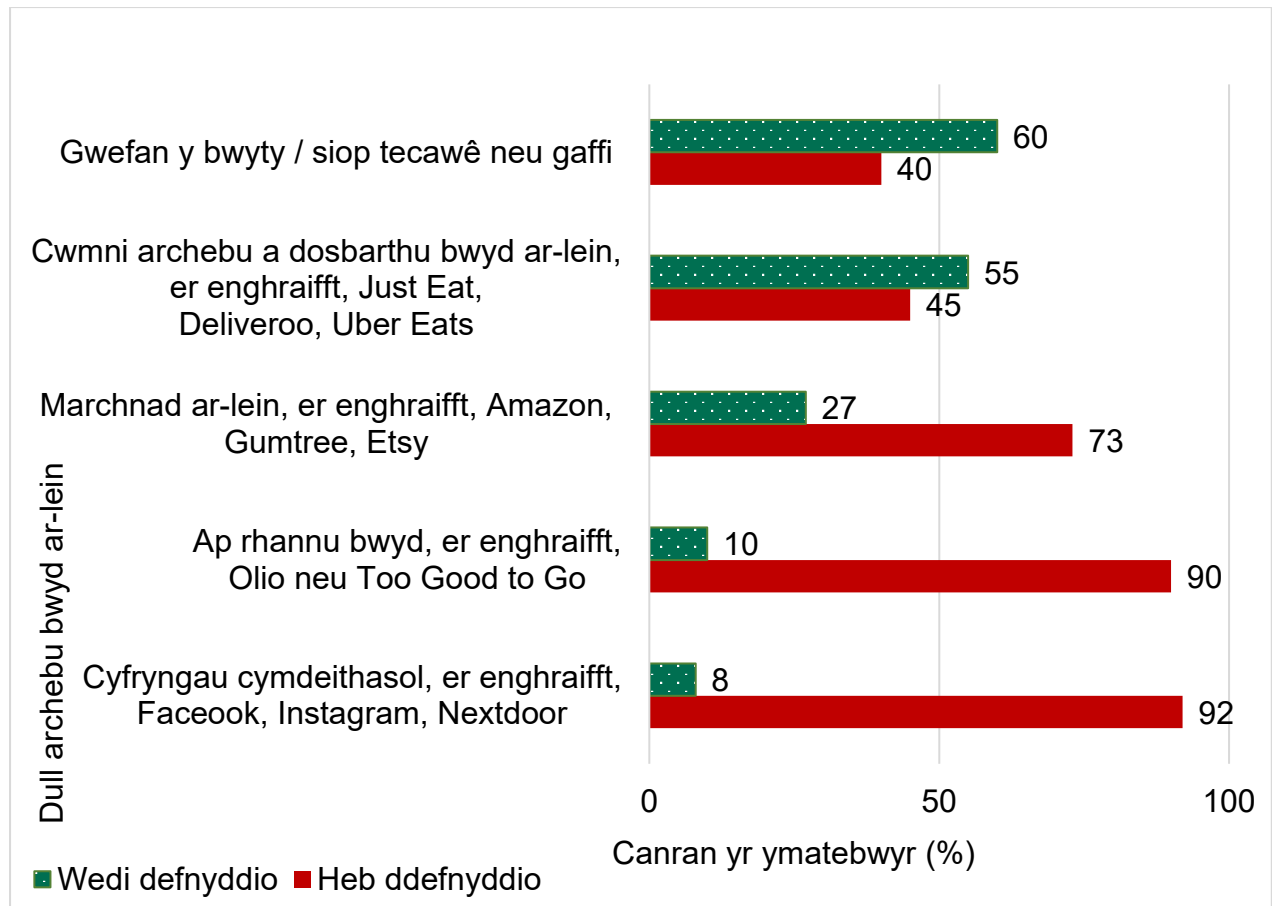
<sup>33</sup>[Gwerthu o bell, archebu trwy'r post a dosbarthu, yr ASB. Diogelwch bwyd ar gyfer dosbarthu bwyd, yr ASB.](#)

cwestiynau i ystod o lwyfannau ar-lein, fel busnesau bwyd a gwefannau dosbarthu bwyd, apiau rhannu bwyd, a marchnadoedd cyfryngau cymdeithasol.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o ddefnydd yr ymatebwyr o lwyfannau ar-lein, gan gynnwys pa mor aml mae pobl yn defnyddio llwyfannau ar-lein i brynu bwyd a diod, a'r mathau o fwyd a diod mae pobl yn eu harchebu trwy'r llwyfannau hyn. Mae hefyd yn darparu gwybodaeth am ymwybyddiaeth pobl a'u defnydd o sgoriau hylendid bwyd a gwybodaeth am alergenau ar lwyfannau ar-lein.

## Pa lwyfannau ar-lein a ddefnyddir i archebu bwyd neu ddiod ar-lein?

**Ffigur 13. Y lwyfannau y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod ar-lein ganddynt.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi a oedden nhw erioed wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein trwy nifer o wahanol lwyfannau. Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr eu bod wedi archebu bwyd neu ddiod o wefannau bwyty, siop tecawê neu gaffi (60%) neu gan gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (55%). Roedd tua chwarter (27%) yr ymatebwyr wedi archebu trwy farchnad ar-lein (er enghraifft Amazon, Gumtree, Etsy), ac roedd tua 1 o bob 10 wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft Olio, Too Good To Go) (10%) neu

lwyfannau cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor) (8%) (Ffigur 13)<sup>34</sup>.

Roedd defnyddio marchnadoedd ar-lein i archebu bwyd neu ddiod yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein o gymharu ag oedolion hŷn. Er enghraifft, roedd 40% o bobl 16-24 oed wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein o gymharu ag 11% o bobl 65-79 oed.
- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi â 3 neu fwy o bobl (er enghraifft, 32% o'r rheiny mewn cartrefi tri pherson) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi un-person (20%).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr yn y categorïau isel (42%) neu isel iawn (44%) o ran diogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein na'r rheiny â diogeledd bwyd ymylol (30%) neu uchel (21%).
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd y rheiny sy'n coginio (28%) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein na'r rheiny nad ydyn nhw byth yn coginio (16%).

Roedd defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i archebu bwyd neu ddiod yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

---

<sup>34</sup> Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein trwy'r canlynol...? a) gwefan bwyty, caffi neu siop tecawê ei hun. b) cwmni archebu a dosbarthu ar-lein, er enghraifft, Just Eat, Deliveroo neu Uber Eats, ac ati. c) marchnad ar-lein, er enghraifft, Amazon, Gumtree, Etsy, ac ati. d) cyfryngau cymdeithasol, er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor, ac ati. e) ap rhannu bwyd, er enghraifft, Olivo neu Too Good To Go, ac ati. Ymatebion: ydw, nac ydw. Sylfaen= 4041, pawb a ymatebodd ar-lein.

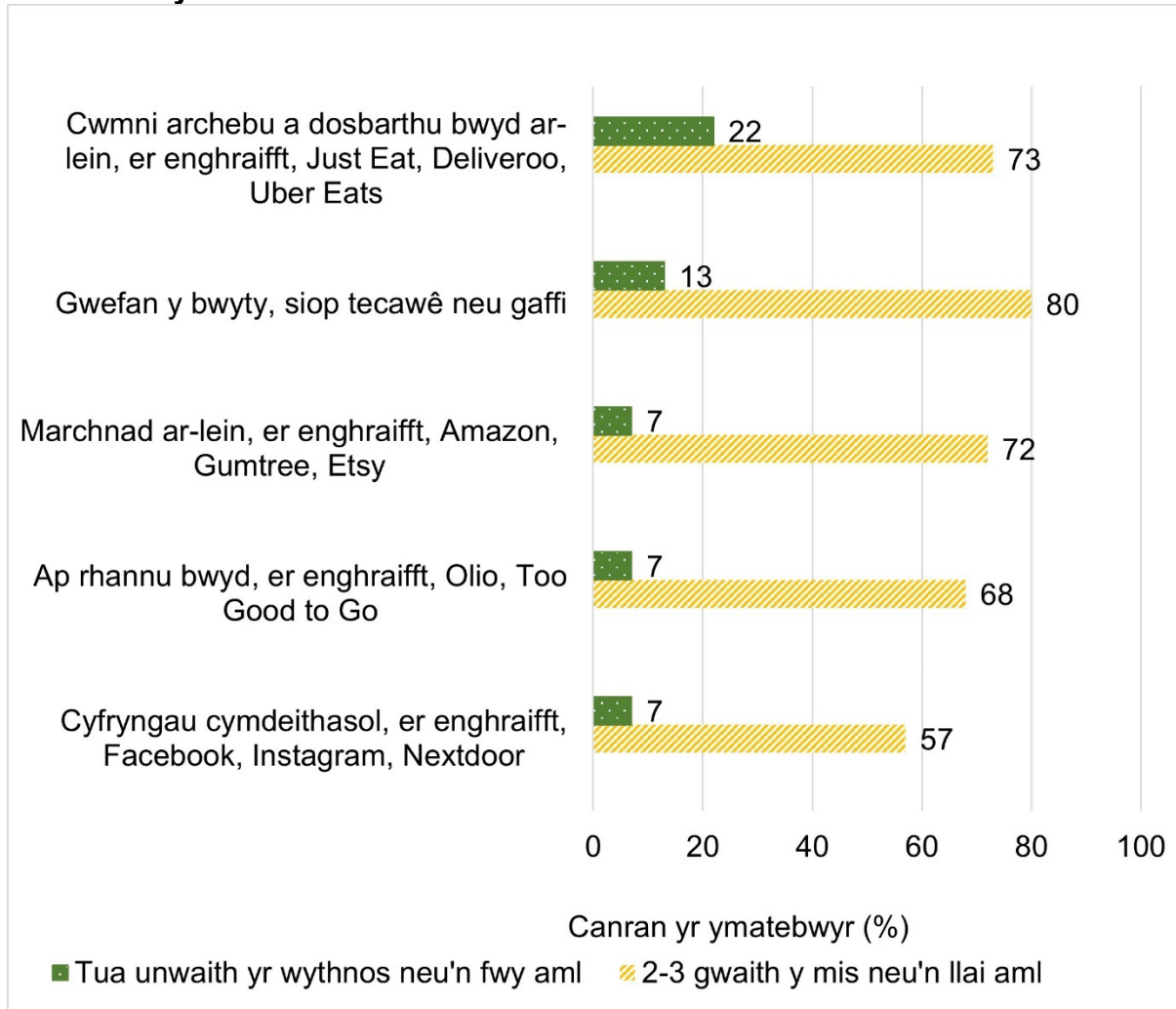
- Grŵp oedran: roedd oedolion 54 oed neu'n iau (er enghraifft, 15% o bobl 25-34 oed) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod trwy'r cyfryngau cymdeithasol na'r rheiny dros 55 oed (er enghraifft, 1% o bobl 65-79 oed).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr yn y categorïau isel (15%) neu isel iawn (18%) o ran diogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod trwy'r cyfryngau cymdeithasol na'r rheiny â diogeledd bwyd ymylol (6%) neu uchel (5%).

Roedd defnyddio apiau rhannu bwyd i archebu bwyd neu ddiod yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd oedolion iau yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd nag oedolion hŷn. Er enghraifft, roedd 21% o oedolion 25-34 oed wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd o gymharu ag 1% o bobl 65-79 oed.
- NS-SEC: roedd myfyrwyr amser llawn (22%) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd na'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 4% o'r rheiny mewn swyddi goruchwyllo a thechnegol is).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr yn y categorïau isel (17%), isel iawn (16%) ac ymylol (16%) o ran diogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd na'r rheiny â diogeledd bwyd uchel (7%)\*\*.

## Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy lwyfannau ar-lein?

**Ffigur 14. Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy wahanol lwyfannau ar-lein.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ystod o lwyfannau ar-lein pa mor aml yr oedden nhw'n archebu bwyd neu ddiod trwy'r llwyfan hwnnw. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod o bob math o lwyfannau ar-lein 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml, gyda lleiafrif yn defnyddio'r mathau hyn o lwyfannau o leiaf unwaith yr wythnos. Er enghraifft, roedd 22% o'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) tua unwaith yr wythnos neu'n amlach, ac

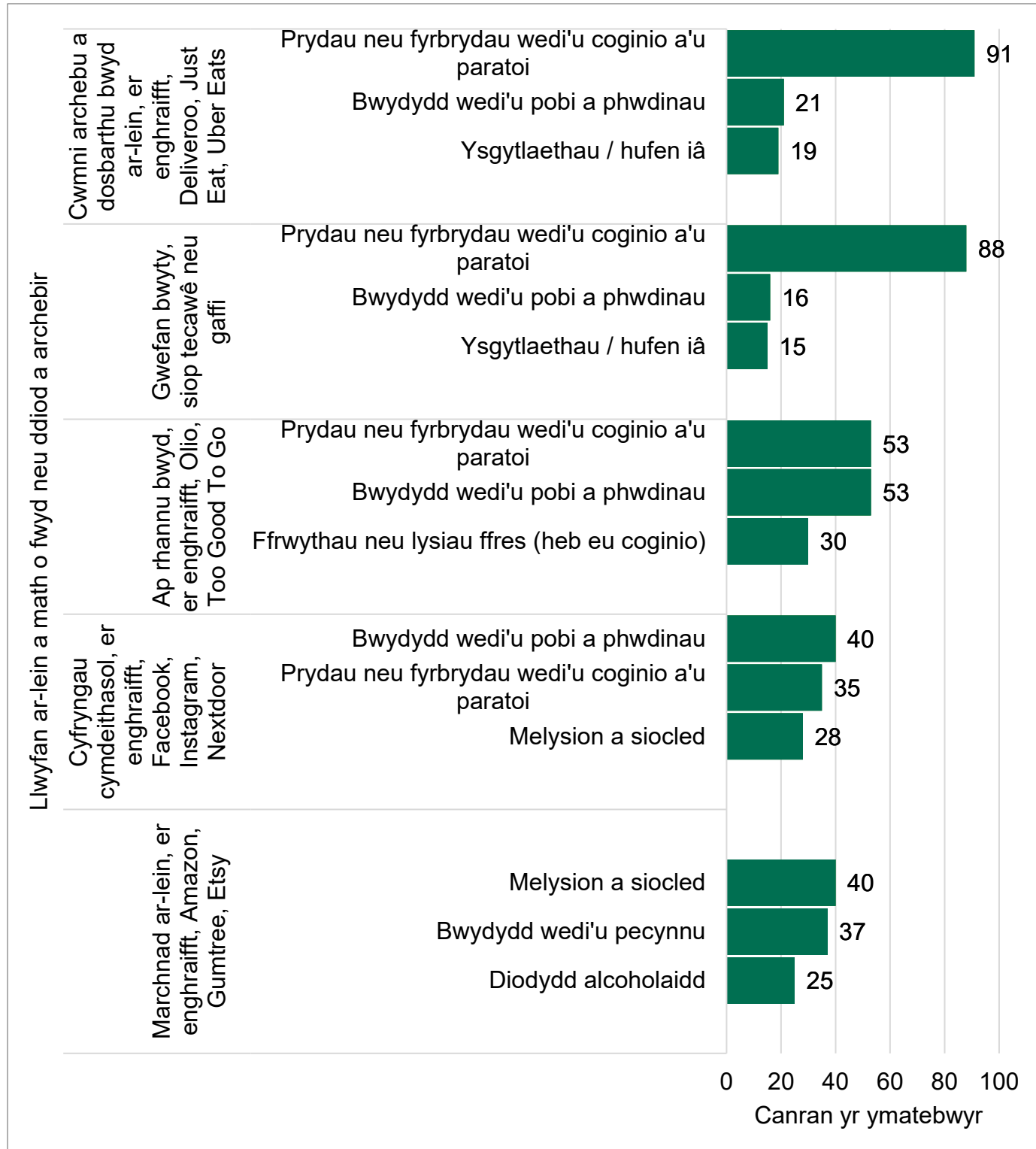
roedd 73% o'r ymatebwyr yn gwneud hyn tua 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml (Ffigur 14)<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n archebu bwyd neu ddiod ar-lein...? A) gwefan bwyty, caffi neu siop tecawê ei hun. b) cwmni archebu a dosbarthu ar-lein, er enghraifft, Just Eat, Deliveroo neu Uber Eats, ac ati. C) marchnad ar-lein, er enghraifft, Amazon, Gumtree, Etsy, ac ati. d) cyfryngau cymdeithasol, er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor, ac ati. e) ap rhannu bwyd, er enghraifft, Olilo neu Too Good to Go, ac ati. 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, methu cofio. Sylfaen A= 2984, B= 2443, C= 1536, D= 678, E= 670, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a lenwodd fersiwn A yr holiadur post sydd wedi archebu bwyd neu ddiod trwy A/B/C/D/E.

## Pa fathau o fwyd a diod y mae'r ymatebwyr yn eu harchebu trwy wahanol lwyfannau ar-lein?

Ffigur 15. Y math o fwyd neu ddiod a archebir yn ôl y llwyfan ar-lein.





Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cwblhau'r arolwg ar-lein ac a oedd wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ystod o lwyfannau ar-lein pa fwyd neu ddiod yr oedden nhw wedi eu harchebu trwy'r llwyfan(nau) yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y mathau mwyaf cyffredin o fwyd a diod yn amrywio yn ôl y llwyfan. Prydau neu fyrbrydau wedi'u coginio a'u paratoi, bwydydd wedi'u pobi a phwdinau oedd y cynhyrchion a archebwyd amlaf trwy gwmnïau archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats), gwefannau bwytai, siopau tecawê neu gaffis, apiau rhannu bwyd (er enghraifft, Olivo, Too Good To Go), a chyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor). Fodd bynnag, melysion a siocledi, a bwydydd wedi'u pecynnu oedd yn cael eu harchebu amlaf trwy farchnadoedd ar-lein (er enghraifft, Amazon, Gumtree, Etsy) (Ffigur 15)<sup>36</sup>.

## Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ar lwyfannau ar-lein

Mae'r [Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd](#) yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus o ran ble i fwyta allan neu siopa am fwyd trwy roi gwybodaeth glir am safonau hylendid busnesau. Mae busnesau'n cael sgôr o 0 i 5. Mae sgôr o 5 yn dangos bod y safonau hylendid yn dda iawn ac mae sgôr o 0 yn dangos bod angen gwella ar frys. Mae'r

---

<sup>36</sup> Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa fwyd neu ddiod ydych chi wedi'u harchebu ar-lein...? a) yn uniongyrchol trwy wefan bwytai, caffi neu siop tecawê ei hun. b) trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein er enghraifft, Just Eat, Deliveroo neu Uber Eats, ac ati. c) trwy farchnad ar-lein, er enghraifft, Amazon, Gumtree, Etsy, ac ati. d) trwy gyfryngau cymdeithasol, er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor, ac ati. e) trwy ap rhannu bwyd, er enghraifft, Olivo neu Too Good to Go, ac ati.

Ymatebion: prydau wedi'u coginio a'u paratoi neu fyrbrydau, bwydydd a phwdinau wedi'u pobi, fel cacennau caws, cacennau, bisgedi, bara ac ati neu does/cymysgeddau i wneud y rhain, ysgytlaeth/hufen iâ, diodydd protein, ffrwythau neu lysiau ffres (heb eu coginio), cynhyrchion llaeth, fel llaeth, caws, iogwrt, menyn ac ati, diodydd alcoholaidd, fel cwrw, gwin, gwirodydd, coctels, diodydd di-alcohol, arall (nodwch). Sylfaen A= 2165, B= 1808, C= 855, D= 199, E= 266, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein trwy...A/B/C/D/E.

ASB yn rhoi'r cynllun ar waith mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi archebu bwyd neu ddiod trwy lwyfan ar-lein ac a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd pa mor aml yr oedden nhw'n gwirio sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd wrth archebu bwyd a diod ar-lein. Roedd dros hanner (46%) o'r ymatebwyr yn gwirio sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yn aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser); roedd 31% o'r ymatebwyr yn gwneud hyn yn achlysurol (hynny yw, tua hanner yr amser neu weithiau); ac nid oedd 22% o'r ymatebwyr byth yn gwirio sgoriau hylendid bwyd.<sup>37</sup>

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn chwilio am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd wrth archebu bwyd neu ddiod ar-lein pa mor aml oedd y sgoriau'n hawdd eu canfod. Dywedodd bron i hanner (48%) o'r ymatebwyr fod y sgoriau'n aml (hynny yw, bob amser neu'r rhan fwyaf o'r amser) yn hawdd eu canfod; dywedodd 40% fod y sgoriau'n hawdd eu canfod o bryd i'w gilydd (hynny yw, tua hanner yr amser neu'n achlysurol); a dywedodd 3% nad oedd y sgoriau byth yn hawdd eu canfod<sup>38</sup>.

---

<sup>37</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n archebu bwyd a diod ar-lein, pa mor aml ydych chi'n chwilio am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2642, yr holl ymatebwyr sydd wedi archebu bwyd a diod ar-lein ac sydd wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd.

<sup>38</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n chwilio am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd wrth archebu bwyd a diod ar-lein, pa mor aml ydyn nhw'n hawdd eu canfod? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2039, pawb a ymatebodd ar-lein ac sy'n chwilio am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd wrth archebu bwyd a diod ar-lein.

## Gorsensitifrwydd i fwyd a defnyddio llwyfannau ar-lein

Mae gorsensitifrwydd i fwyd yn derm sy'n cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu annymunol sy'n digwydd o ganlyniad i fwyta bwyd penodol. Ceir gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd gan gynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag<sup>39</sup>.

Mae'r ASB yn darparu canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau i'w cwsmeriaid. Yn ôl y gyfraith<sup>40</sup>, rhaid i fusnesau bwyd yn y DU roi gwybod i'w cwsmeriaid os ydyn nhw'n defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen yn y bwyd a'r ddiod maen nhw'n eu darparu<sup>41</sup>. Mae'r gofynion o ran labelu alergenau sy'n ofynnol yn wahanol gan ddibynnu ar sut mae bwyd yn cael ei werthu a'r math o fwyd sy'n cael ei werthu. Os yw bwyd yn cael ei werthu ar-lein, dylai gwybodaeth fod ar gael i gwsmer cyn iddyn nhw gwblhau'r broses o brynu'r bwyd, a phan fydd y bwyd yn cael ei ddsbarthu, [Canllawiau ar alergenau ar gyfer busnesau bwyd, yr ASB](#).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd, neu sy'n byw gyda rhywun â gorsensitifrwydd i fwyd, pa mor aml y maen nhw'n chwilio am wybodaeth sy'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth archebu bwyd neu ddiod ar-lein. Roedd un o bob pump (20%) o'r ymatebwyr bob amser yn chwilio am wybodaeth a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi iddyn nhw gael adwaith gwael neu annymunol, ac roedd 38% o'r ymatebwyr yn chwilio am yr wybodaeth hon yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol). Fodd bynnag, nid oedd oddeutu 4 o bob 10 (37%) o'r ymatebwyr byth

---

<sup>39</sup>[Yr ASB yn Esbonio: Gorsensitifrwydd i fwyd. Trosolwg: Alergedd Bwyd, GIG. Anoddefiad Bwyd, GIG. Trosolwg: Clefyd seliag, GIG.](#)

<sup>40</sup> [42 Rheoliad \(EU\) Senedd a Chyngor Ewrop Rhif 1169/2011, 25 Hydref 2011.](#)

<sup>41</sup>Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaidd (*lupin*), llaeth, molysgiaid (fel cregyn gleision ac wystrys), mwstard, pysgnau, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau, a chnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia).

yn chwilio am wybodaeth a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth archebu bwyd neu ddiod ar-lein<sup>42</sup>.

## Pennod 6: Bwyta gartref

### Cyflwyniad

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelu'r cyhoedd rhag clefydau a gludir gan fwyd. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda ffermwyr, cynhyrchwyr a phroseswyr bwyd, a'r sectorau manwerthu a lletygarwch, i sicrhau bod y bwyd y mae pobl yn ei brynu yn ddiogel. Mae'r ASB yn darparu canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar [ddiogelwch a hylendid bwyd](#) yn y cartref.

Gan fod pobl yn gyfrifol am baratoi a storio bwyd yn ddiogel yn eu cartref, mae Bwyd a Chi 2 yn gofyn i'r ymatebwyr am eu hymddygiad mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a ydynt yn bwyta bwydydd penodol, a gwybodaeth ac ymddygiad mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Mae Bwyd a Chi 2 hefyd yn gofyn i ymatebwyr pa mor aml y maent yn paratoi neu'n bwyta rhai mathau o fwyd.

Mae dwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref'; y modiwl cryno sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o'r prif gwestiynau sy'n cael eu trafod yn flynyddol, a fersiwn lawn sy'n

---

<sup>42</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n archebu bwyd a diod ar-lein, pa mor aml ydych chi'n chwilio am wybodaeth sy'n eich galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu i rywun arall yn eich cartref? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod, dydw i ddim yn archebu bwyd a diod ar-lein. Sylfaen= 2476, yr holl ymatebwyr sydd wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein ac sy'n dioddef adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallen nhw ei achosi, a/neu sy'n byw gydag o leiaf un oedolyn neu blentyn arall.

cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei hanfon bob 2 flynedd. Adroddir ar y modiwl llawn 'Bwyta gartref' yn y bennod hon<sup>43</sup>.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiadau'r ymatebwyr mewn perthynas â diogelwch bwyd, deiet, ac ymddygiadau eraill sy'n ymwneud â bwyd.

## Glanhau

### Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r [ASB yn argymhell y dylai pawb olchi eu dwylo cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd](#), ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, a chyn trin bwyd parod i'w fwyta.

Dyweddodd tua hanner (49%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta. Fodd bynnag, dywedodd 48% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (hynny yw'r rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd ac nid yw 2% byth yn gwneud hyn<sup>44</sup>.

Dyweddodd tua thri chwarter (74%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd. Fodd bynnag, dywedodd 25% o'r ymatebwyr

---

<sup>43</sup> Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#). Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl cryno yn [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 2](#).

<sup>44</sup>Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn bwyta? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

nad ydynt bob amser (hynny yw'r rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd<sup>45</sup>.

Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (92%) eu bod nhw bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Fodd bynnag, dywedodd 7% o'r ymatebwyr nad ydynt bob amser (hynny yw'r rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd<sup>46</sup>.

## Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, yr oeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio (*sanitising gel*) dwylo neu weips cyn bwyta pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd tua thraean (34%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, yn defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Roedd 58% yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) ac nid oedd 7% byth yn gwneud hyn<sup>47</sup>.

---

<sup>45</sup>Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

<sup>46</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn coginio cig, dofednod na physgod, ddim yn gwybod. Sylfaen=6031, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B yr holiadur post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'dydw i ddim yn coginio cig, dofednod neu bysgod' a 'heb nodi'.

<sup>47</sup> Cwestiwn: Wrth fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo, neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips cyn bwyta? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

## Oeri

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [sut i oeri bwyd yn iawn i helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu](#).

## Ydy'r ymatebwyr yn cadarnhau tymheredd yr oergell ac, os felly, sut?

Pan ofynnwyd iddynt [beth yw'r tymheredd cywir tu mewn i oergell](#), dywedodd 59% o'r ymatebwyr y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, fel yr argymhellir gan yr ASB. Dywedodd un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr y dylai'r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd; dywedodd 3% y dylai'r tymheredd fod yn is na 0 gradd; ac nid oedd 18% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell<sup>48</sup>.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (48%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (11%)<sup>49</sup>. O blith yr ymatebwyr

---

<sup>48</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl yw'r tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'ch oergell? Ymatebion: llai na 0 gradd C (llai na 32 gradd F), rhwng 0 a 5 gradd C (32 i 41 gradd F), mwy na 5 ond llai nag 8 gradd C (42 i 46 gradd F), 8 i 10 gradd C (47 i 50 gradd F), mwy na 10 gradd C (dros 50 gradd F), arall, ddim yn gwybod.

Sylfaen=6763, pawb a ymatebodd ac eithrio'r rheiny a nododd nad oes ganddynt oergell.

<sup>49</sup> Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, byth yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: ydw, nac ydw, does dim angen i mi – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer, ddim yn gwybod.

Sylfaen=6760, pawb a ymatebodd ac eithrio'r rheiny a nododd nad oes ganddynt oergell.

sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 80% eu bod yn [gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis](#), fel yr argymhellir gan yr ASB<sup>50</sup>.

## Dadmer

Mae'r ASB yn argymhell bod [bwyd yn cael ei ddadmer yn yr oergell](#), neu, os nad yw hyn yn bosib, mewn microdon gan ddefnyddio'r gosodiad dadmer. Cynghorir yr ymatebwyr i beidio â dadmer bwydydd ar dymheredd yr ystafell.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ddulliau maen nhw'n eu defnyddio fel arfer i ddadmer cig neu bysgod. Dywedodd un o bob 10 (41%) o'r ymatebwyr eu bod yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn defnyddio microdon. Dywedodd llai na hanner yr ymatebwyr (45%) eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell, a dywedodd 6% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod mewn dŵr<sup>51</sup>.

## Coginio

Mae'r ASB yn argymhell y bydd coginio [bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir](#) yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Wrth goginio porc,

---

<sup>50</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi neu rywun arall yn eich cartref yn gwirio tymheredd yr oergell? Ymatebion: o leiaf bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, unwaith yr wythnos, llai nag unwaith yr wythnos ond mwy nag unwaith y mis, unwaith y mis, pedair gwaith y flwyddyn, 1-2 gwaith y flwyddyn, byth/llai aml, ddim yn gwybod. Sylfaen=3394, pawb a ymatebodd lle mae rhywun yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

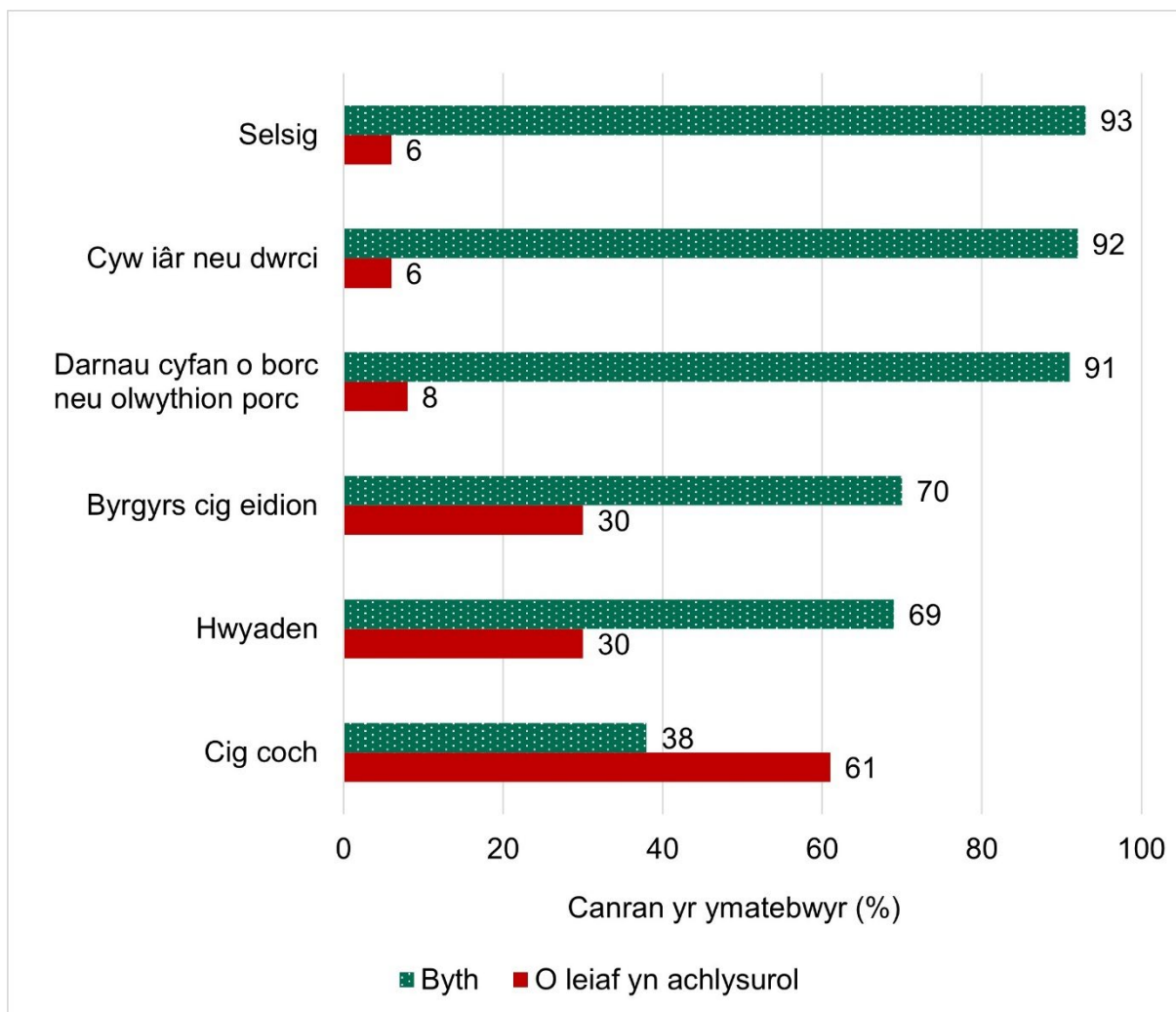
<sup>51</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi? Ymatebion: rhoi'r cig neu'r pysgod mewn dŵr, gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell (er enghraifft, ar yr arwyneb gwaith ar blât, mewn cynhwysydd neu yn ei ddeunydd pecynnu), gadael y cig neu'r pysgod yn yr oergell, dadmer y cig neu'r pysgod yn y microdon, rhyw ffordd arall, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4482, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B yr holiadur post sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio'r rheiny nad ydynt byth yn dadmer cig neu bysgod.



dofednod, a chynhyrchion briwrig, mae'r ASB yn argymhell y dylai'r [cig fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd](#), ac nid yw unrhyw ran o'r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

Dywedodd y mwyafrif (78%) 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, ond dywedodd 22% nad ydynt bob amser yn gwneud hyn<sup>52</sup>.

**Ffigur 9. Pa mor aml mae'r ymatebwyr yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd yn binc neu â sudd pinc**



<sup>52</sup> Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

## Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fo'r cig yn binc neu â sudd pinc<sup>53</sup>. Dywedodd tua 9 o bob 10 o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta selsig (93%), cyw iâr neu dwrci (92%), neu doriadau cyfan o borc neu olwythion porc (91%) pan fydd yn binc neu â sudd pinc. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta byrgyrs cig eidion (70%) neu hwyaden (69%) pan fyddant yn binc neu â sudd pinc. Fodd bynnag, nododd 61% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cig coch (hynny yw, o leiaf yn achlysurol) pan fydd yn binc neu â sudd pinc (Ffigur 16).<sup>54</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, y maent yn bwyta wystrys amrwd neu llaeth amrwd (heb ei basteureiddio). Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta wystrys amrwd (87%) na llaeth amrwd (91%)<sup>55</sup>.

---

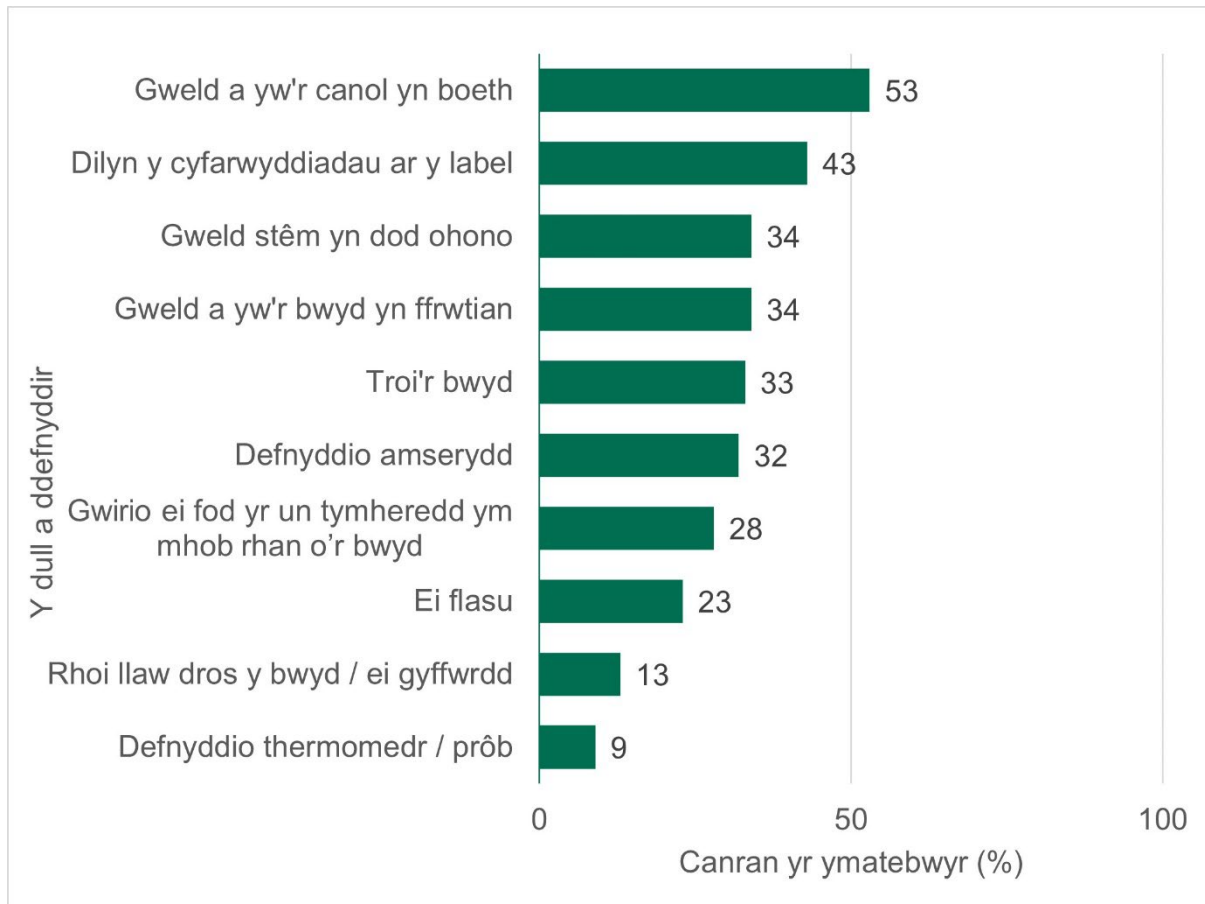
<sup>53</sup> Mae data ar fwyta cig coch, hwyaid, byrgyrs cig eidion, selsig a phorc pan fydd y cig yn binc neu â sudd pinc neu'n goch ar gael trwy'r ymchwil [Bwyd a Chi 2: Cylch 1](#).

<sup>54</sup>Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta...a=cyw iâr neu dwrci, b=cig coch, c=hwyaden, d=byrgyrs cig eidion, e=selsig, f=toriadau cyfan o borc neu golwythion porc ... pan fydd y cig yn binc neu â sudd pinc neu goch? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen A=6261, B=3637, C= 2815, D=3465, E=3590, F=3355, yr holl ymatebwyr nad ydynt yn bwyta deiet figan, pescataraidd neu lysieuol, ac sy'n bwyta A/B/C/D/E/F

<sup>55</sup>Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta...b = wystrys amrwd/ c = llaeth amrwd (hynny yw, heb ei basteureiddio)? Ymatebion: tua unwaith yr wythnos neu'n amlach, tua unwaith bob pythefnos, tua unwaith y mis, tua unwaith bob 3 mis, tua unwaith y flwyddyn, llai nag unwaith y flwyddyn, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen B=6512, C= 6717, pawb a ymatebodd ar-lein nad ydynt yn bwyta deiet...B= figan neu lysieuol / C = figan...a phawb a atebodd yr holiaduron post.

## Ailgynhesu

**Ffigur 10. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maent yn gwirio bod bwyd yn barod i'w fwyta pan fyddant yn ei ailgynhesu. Y dull mwyaf cyffredin oedd gwirio bod y canol yn boeth

(53%), a'r dull lleiaf cyffredin oedd defnyddio prôb neu thermometr (9%) (Ffigur 17)<sup>56</sup>.

Mae'r ASB yn argymhell [mai dim ond unwaith y dylid ailgynhesu bwyd](#). Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (83%). Byddai 9% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dim ond 3% fyddai'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith<sup>57</sup>.

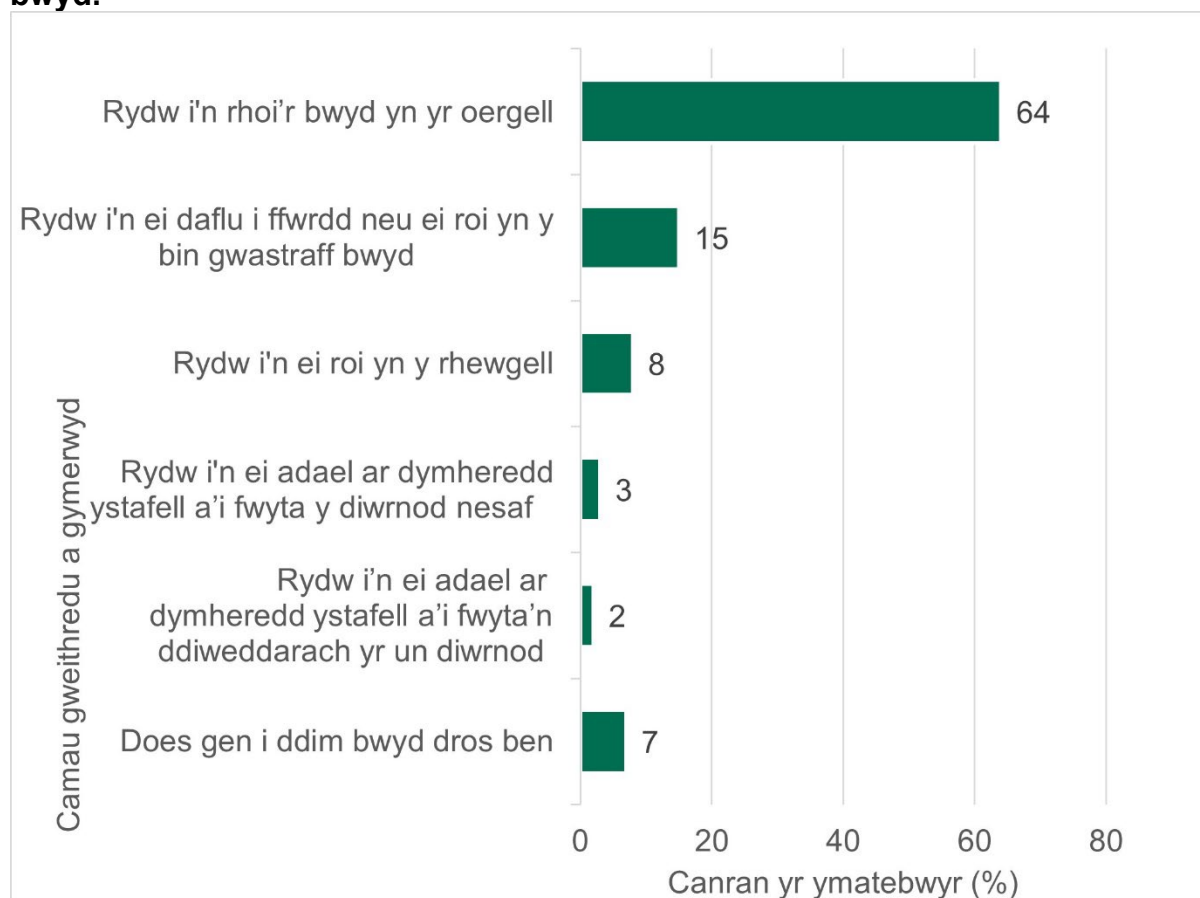
---

<sup>56</sup>Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut ydych yn gwybod pryd mae'n barod i'w fwyta? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Rwy'n gwirio bod y canol yn boeth, Rwy'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y label, Rwy'n gweld ei fod yn ffrwtian, Rwy'n defnyddio amserydd i sicrhau ei fod wedi'i goginio am gyfnod penodol, Rwy'n gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo, Rwy'n gallu gweld stêm yn dod ohono, Rwy'n ei flasu, Rwy'n ei droi, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio prôb/thermometr, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio. Sylfaen = 5907, yr holl ymatebwyr sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio 'dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd' a 'heb nodi'.

<sup>57</sup>Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech yn ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion: ddim o gwbl, unwaith, dwywaith, mwy na dwywaith, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5918, yr holl ymatebwyr sy'n ailgynhesu bwyd.

## Bwyd dros ben

**Ffigur 11. Beth mae'r ymatebwyr yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd.**



Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth maen nhw fel arfer yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod yn rhoi'r bwyd dros ben yn yr oergell (64%). Dywedodd rhai o'r ymatebwyr eu bod yn taflu'r bwyd dros ben neu'n ei roi mewn bin bwyd (15%). Dywedodd cyfran fach o'r ymatebwyr eu bod yn gadael unrhyw fwyd dros ben ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta naill ai'r diwrnod hwnnw (2%) neu drannoeth (3%) (Ffigur 18)<sup>58</sup>.

<sup>58</sup> Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei wneud fel arfer gydag unrhyw fwyd dros ben ar ôl pryd bwyd? Ymatebion: Rwy'n ei daflu neu ei roi yn y bin gwastraff bwyd, Rwy'n ei adael ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta yn hwyrach yr un diwrnod, Rwy'n ei adael ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta drannoeth, Rwy'n ei roi yn yr oergell, Rwy'n ei roi yn y rhewgell, Does gen i ddim bwyd dros ben. Sylfaen = 5513, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd fersiwn A yr holiadur post.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell nodi pa mor fuan ar ôl ei goginio y byddent fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell. Dywedodd llawer o'r ymatebwyr eu bod fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn 1 awr (33%) neu 1-2 awr ar ôl ei goginio (41%). Mae tua un rhan o bump (19%) o'r ymatebwyr yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar ôl mwy na dwy awr, a byddai 5% yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar unwaith<sup>59</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd tua dwy ran o dair (68%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 2 ddiwrnod; dywedodd tua chwarter (23%) yr ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 3-5 diwrnod; a dywedodd 1% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu hirach<sup>60</sup>

## Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [sut i atal croeshalogi](#). Mae'r ASB yn argymhell [na ddylai pobl olchi cig amrwd](#). Wrth olchi cig amrwd, gellir lledaenu bacteria niweidiol ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

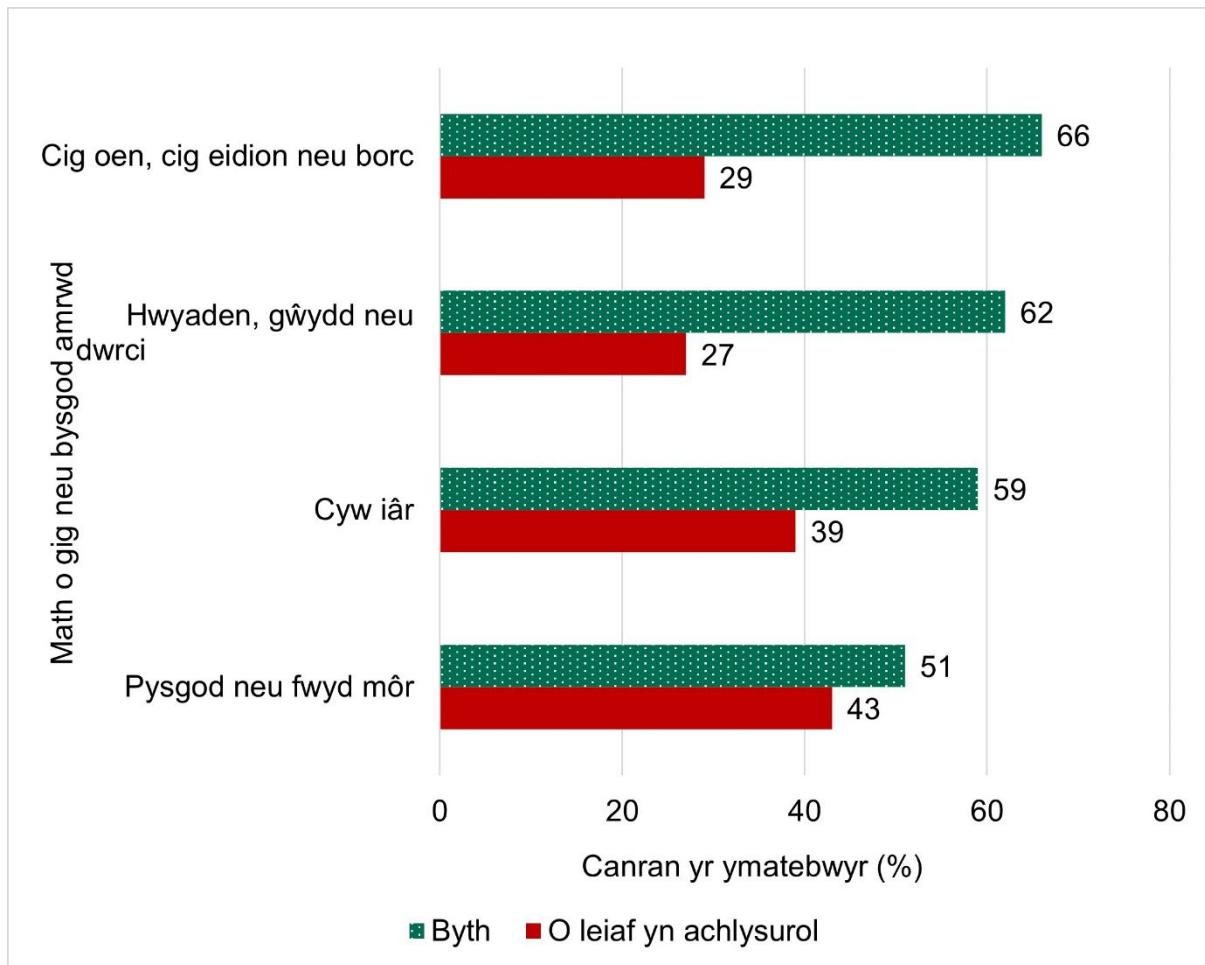
---

<sup>59</sup> Cwestiwn: Pa mor fuan ar ôl coginio ydych chi fel arfer yn rhoi unrhyw fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell? Ymatebion: yn syth ar ôl coginio, o fewn awr ar ôl coginio, 1 - 2 awr ar ôl coginio, mwy na 2 awr ar ôl coginio, ddim yn gwybod.

Sylfaen= 3897, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a lenwodd fersiwn A yr holiadur post sy'n gadael bwyd dros ben mewn oergell neu rhewgell.

<sup>60</sup> Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta unrhyw fwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell? Ymatebion: yr un diwrnod, o fewn 1-2 ddiwrnod, o fewn 3-5 diwrnod, mwy na 5 diwrnod yn ddiweddarach, mae'n amrywio gormod, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

**Ffigur 12. Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn golchi gwahanol fathau o gig neu bysgod amrwd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Dywedodd tua 4 o bob 10 o'r ymatebwyr eu bod yn golchi (hynny yw, o leiaf yn achlysurol neu'n amlach) pysgod neu fwyd môr (43%) neu gyw iâr amrwd (39%), dywedodd 29% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi cig oen, cig eidion neu borc, a

dywedodd 27% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi hwyaden, gŵydd neu dwrci amrwd (Ffigur 19)<sup>61</sup>.

## Defnyddio byrddau torri

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sut maen nhw'n defnyddio byrddau torri pan fyddan nhw'n paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (53%) eu bod yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, a dywedodd 34% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn defnyddio'r un bwrdd torri (heb ei olchi) (9%) neu eu bod yn troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill (4%)<sup>62</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill ym mha drefn y maent yn paratoi'r bwydydd. Dywedodd tua dwy ran o dair (64%) o'r ymatebwyr eu bod yn paratoi bwydydd eraill cyn cig amrwd. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn paratoi cig amrwd cyn bwydydd eraill (20%)

---

<sup>61</sup>Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? a = golchi cyw iâr amrwd, b = golchi hwyaden, gŵydd neu dwrci amrwd, c = golchi cig oen, cig eidion neu borc amrwd, d = golchi pysgod neu fwyd môr amrwd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, yr holl ymatebwyr sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

<sup>62</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn defnyddio byrddau torri pan fyddwch chi'n paratoi pryd gyda chig amrwd? Ymatebion: Rwy'n defnyddio bwrdd torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill (heb olchi'r bwrdd), Dydw i ddim yn defnyddio byrddau torri, Dydw i ddim yn coginio gyda chig amrwd. Sylfaen = 4348, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a atebodd fersiwn B yr holiadur post, sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn defnyddio byrddau torri neu'r rheiny nad ydynt yn coginio gyda chig amrwd.



a dywedodd 14% o'r ymatebwyr nad ydynt yn meddwl am y drefn y maent yn paratoi bwydydd.<sup>63</sup>

## Sut a ble mae'r ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell

Mae'r ASB yn argymhell y dylid [gorchuddio cig a dofednod amrwd yn yr oergell](#), eu cadw ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta, a'u storio ar waelod yr oergell i atal croeshalugi.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maent yn storio cig a dofednod yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (65%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (43%). Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio (33%) neu wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil (32%), gyda llai yn cadw'r cynnyrch ar blât (14%).<sup>64</sup>

Dywedodd y rhan fwyaf (63%) o'r ymatebwyr eu bod yn [storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell](#), fel y mae'r ASB yn ei argymhell. Fodd bynnag, dywedodd 23% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd lle bynnag y mae lle yn yr

---

<sup>63</sup> Cwestiwn: Pan fyddwch yn defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill, ym mha drefn ydych chi'n paratoi bwyd? Ymatebion: Rwy'n paratoi cig amrwd cyn bwydydd eraill, rwy'n paratoi bwydydd eraill cyn cig amrwd, nid wyf yn meddwl am y drefn yr wyf yn paratoi bwydydd, Ddim yn gwybod. Sylfaen=312, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a lenwodd fersiwn B yr holiadur post sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio, ac yn defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig a bwydydd eraill heb olchi'r bwrdd.

<sup>64</sup> [Cwestiwn: Sut ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: oddi wrth fwydydd wedi'u coginio, wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil, mewn cynhwysydd wedi'i selio, yn ei ddeunydd pecynnu gwreiddiol, ar blât. Sylfaen=6069, yr holl ymatebwyr ac eithrio'r rheiny nad ydyn nhw'n prynu/storio cig/dofednod, nad ydyn nhw'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddyn nhw oergell neu sydd ddim yn gwybod.](#)

oergell, dywedodd 12% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, a 6% yn rhan uchaf yr oergell<sup>65</sup>.

## Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am yr hyn maent yn ei ddeall am wahanol fathau o labeli dyddiadau a chyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd os caiff bwyd ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi gwenwyn bwyd. Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn ymwneud â diogelwch bwyd. Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd bwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Dywedodd dwy ran o dair (66%) o'r ymatebwyr yn gywir taw'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd rhai o'r ymatebwyr (9%) mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach<sup>66</sup>.

Dyweddodd tua dwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddynt goginio neu baratoi bwyd. Dywedodd tua thraean (32%) o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn llai

---

<sup>65</sup> Cwestiwn: Ble yn yr oergell ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion: lle bynnag y mae lle, ar silff uchaf yr oergell, yng nghanol yr oergell, ar waelod yr oergell, ddim yn gwybod. Sylfaen=5984, yr holl ymatebwyr sy'n storio cig/dofednod yn yr oergell ac eithrio'r rheiny nad ydyn nhw'n prynu/storio cig/dofednod, nad oes ganddyn nhw oergell, neu sydd ddim yn gwybod.

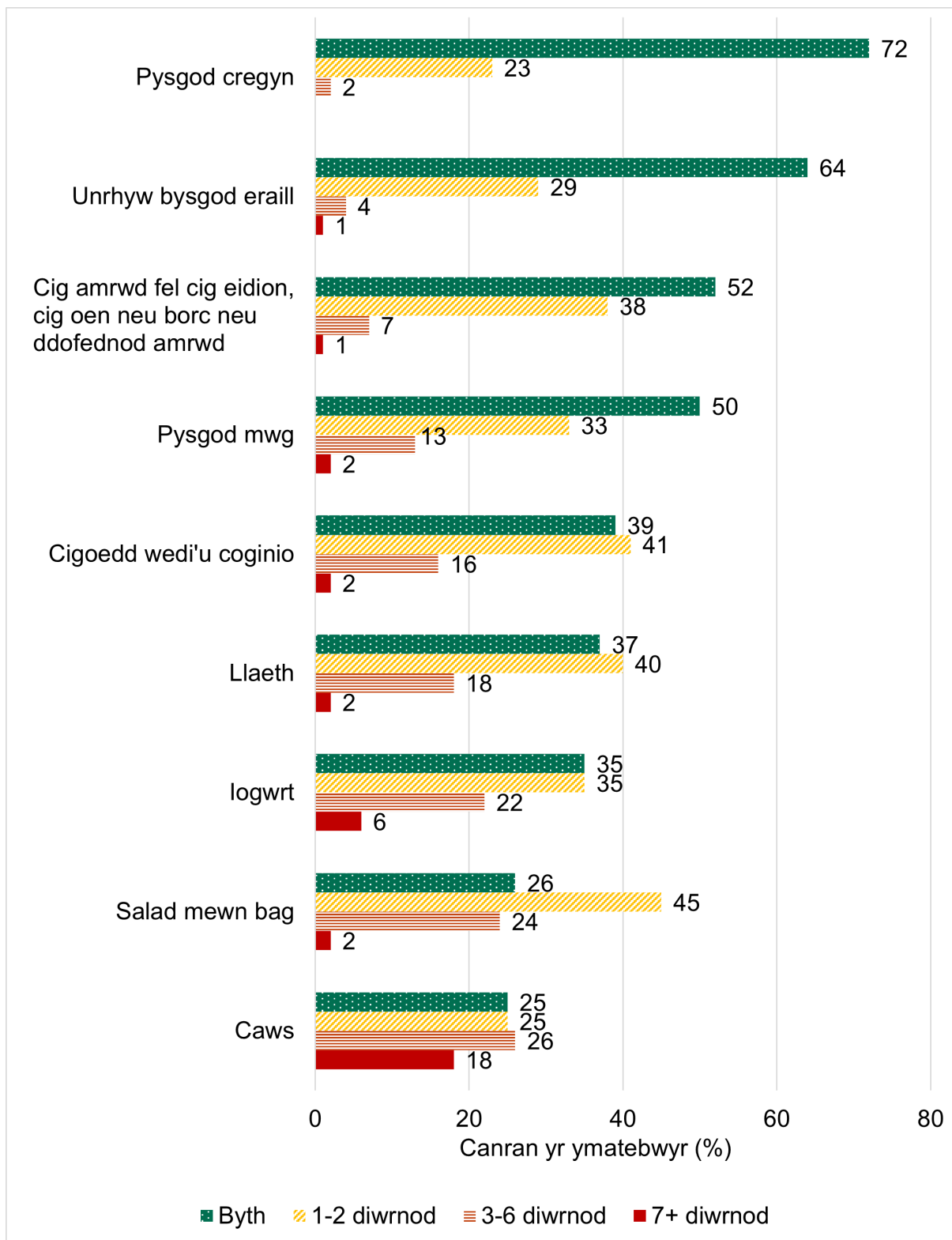
<sup>66</sup>Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach? Ymatebion: y dyddiad 'defnyddio erbyn', y dyddiad 'ar ei orau cyn', y dyddiad 'gwerthu erbyn', y dyddiad 'ar ddangos tan', pob un o'r rhain, mae'n dibynnu, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) , a dim ond 1% a ddywedodd nad ydynt byth yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn'<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup>Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, mae'n amrywio gormod i ddweud, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, yr holl ymatebwyr sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

**Ffigur 13. Pa mor hir ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n bwyta bwydydd penodol pryd, os o gwbl, yw'r dyddiad hwyraf y byddent yn bwyta'r math o fwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (72%), neu bysgod eraill (64%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai dros hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (52%) na physgod mwg (50%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Pan fydd bwydydd yn cael eu bwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', cânt eu bwyta fel arfer 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn (er enghraifft, byddai 45% o'r ymatebwyr yn bwyta salad mewn bag 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'). O'r bwydydd dan sylw, dywedodd yr ymatebwyr y byddent yn fwyaf tebygol o fwyta salad mewn bag (71%) a chaws (69%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua 6 o bob 10 o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (63%), llaeth (59%) a chigoedd wedi'u coginio (59%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua 2 o bob 10 (18%) o'r ymatebwyr yn bwyta caws 1 wythnos neu fwy ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 20)<sup>68</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth y maent fel arfer yn ei wneud â bwyd y maent wedi'i brynu sydd ar fin mynd heibio'r dyddiad ar ei orau cyn/defnyddio erbyn. Byddai tua thraean o'r ymatebwyr yn bwyta'r bwyd (36%) neu'n ei rewi erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' (29%). Byddai llai o'r ymatebwyr yn taflu'r bwyd ar ôl y dyddiad

---

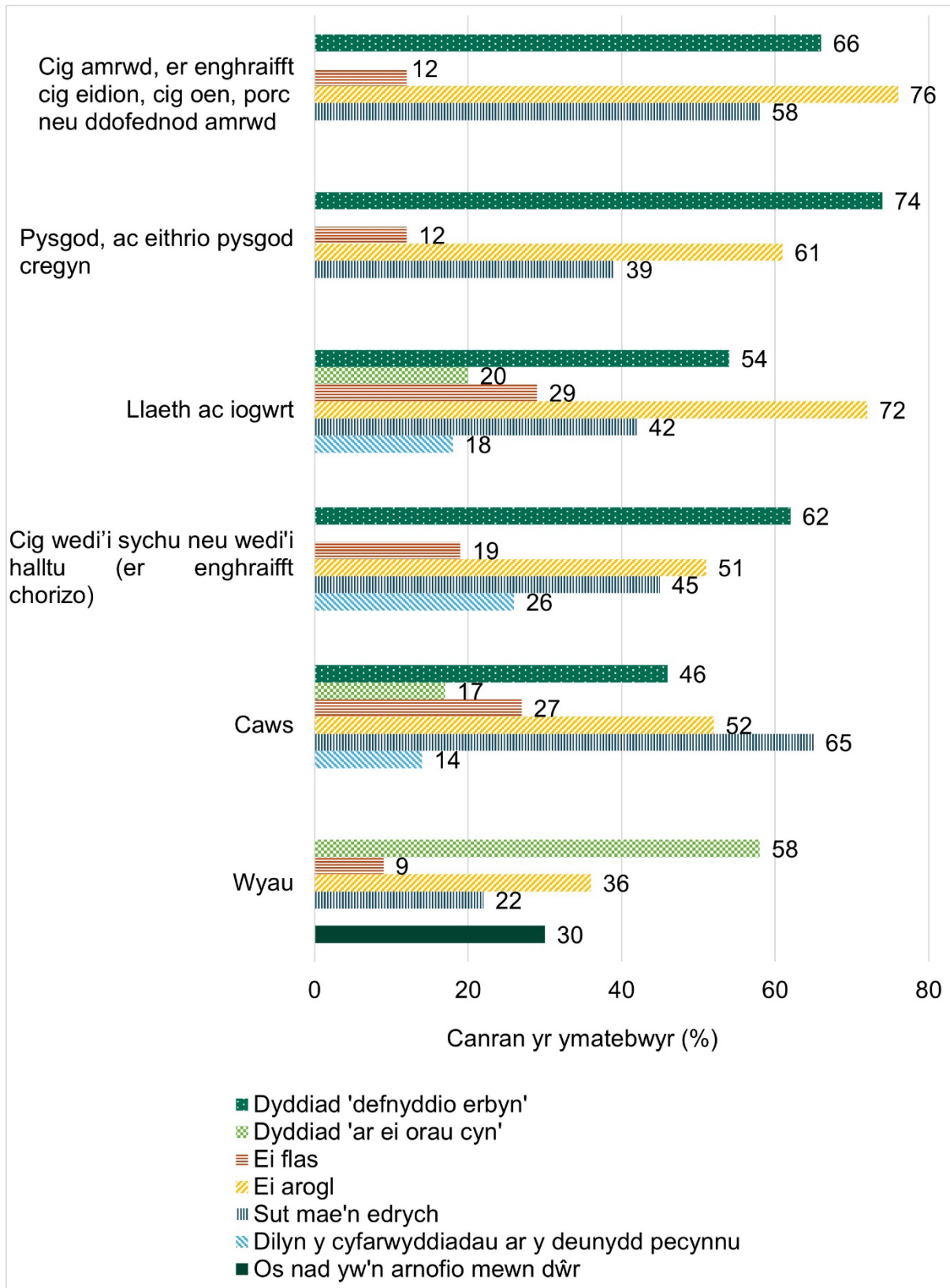
<sup>68</sup>Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyraf y byddech yn bwyta neu'n yfed yr eitemau canlynol ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'? a=cigoedd wedi'u coginio, b=pysgod mwg, c=salad mewn bag, d=caws, e=llaeth, f=cig amrwd fel cig eidion / porc / cig oen / dofednod amrwd, g=pysgod cregyn, h=unrhyw bysgodyn arall, i=iogwrt. Ymatebion: 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 3-4 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 5-6 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 1-2 wythnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', mwy na phythefnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', nid wyf yn bwyta/yfed hwn ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', ddim yn gwybod/dydw i byth yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' ar gyfer y bwyd hwn. Sylfaen A= 4793, B= 3744, C= 4788, D= 5033, E= 4976, F= 4686, G= 3248, H= 4229, I= 4798, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a lenwodd fersiwn B yr holiadur post, sy'n bwyta A/B/C/D/E/F/G/H/I.

'defnyddio erbyn' (11%) neu'n ei gadw a'i fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (7%), ond dywedodd 15% o'r ymatebwyr ei fod yn amrywio gormod i ddweud<sup>69</sup>.

---

<sup>69</sup> Cwestiwn: Pan fydd bwyd rydych chi wedi'i brynu ar fin mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn', pa un o'r canlynol ydych chi'n ei wneud fel arfer? Ymatebion: Rwy'n ei fwyta erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', rwy'n ei rewi erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', rwy'n ei daflu (ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'), rwy'n ei gadw a'i fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', mae'n amrywio gormod i ddweud (14%), dydw i ddim yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

**Ffigur 14. Sut mae'r ymatebwyr yn gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio.**



Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maen nhw'n gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu'u coginio. Roedd y dull a ddefnyddir gan yr ymatebwyr i asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu'i goginio yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Arogl oedd y dull a ddefnyddir amlaf i asesu cig amrwd (76%) a llaeth ac iogwrt (72%). Gan amlaf, roedd yr ymatebwyr yn dibynnu ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' i asesu pysgod (74%) a chigoedd wedi'u sychu neu wedi'u halltu (62%). Fel arfer roedd yr ymatebwyr yn asesu'r wyau gan ddefnyddio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (58%) a chaws oedd yn cael ei asesu amlaf yn ôl sut mae'n edrych (65%) (Ffigur 21).<sup>70</sup>

## Gwybodaeth 'bwyta o fewn' (*eat within*)

Ar labeli rhai bwydydd, ceir cyfarwyddiadau sy'n cynghori y dylid bwyta'r bwyd cyn pen ychydig ddyddiau ar ôl ei agor. Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n dilyn yr argymhelliad hwn. Dywedodd tua chwarter (26%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Fodd bynnag, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (68%) nad ydynt bob amser (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn a dywedodd 5% nad ydynt byth yn gwneud hyn<sup>71</sup>.

---

<sup>70</sup> Cwestiwn: Sut ydych chi'n gwybod a yw'n ddiogel bwyta neu goginio gyda...? a) cig amrwd fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod, b) llaeth ac iogwrt, c) caws, d) wyau, e) pysgod (ac eithrio pysgod cregyn), f) cig wedi'i sychu neu wedi'i halltu. Ymatebion: sut mae'n edrych; ei arogl; ei flas; dyddiad 'defnyddio erbyn'; dyddiad 'ar ei orau cyn'; b/c/f) dilyn cyfarwyddiadau'r deunydd pecynnu, er enghraifft o fewn 3 diwrnod i'w agor; d) nid yw'n arnofio mewn dŵr. Sylfaen A=4922, B=5068, C=5091, D=5026, E=4136, F=4234, pawb a ymatebodd ar-lein a lenwodd fersiwn B yr holiadur post, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn bwyta/coginio...A/B/C/D/E/F.

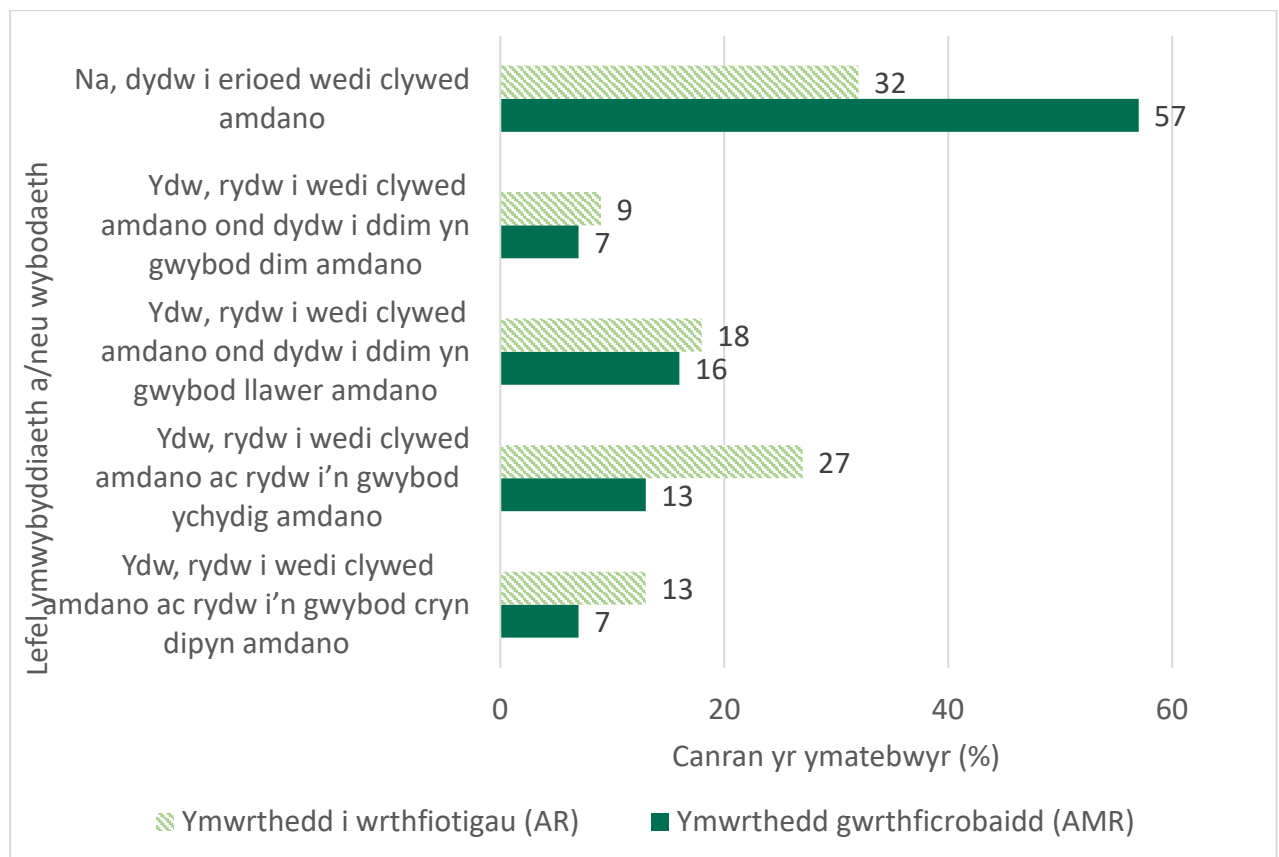
<sup>71</sup> Cwestiwn: Mae gan rai bwydydd gyfarwyddiadau ar y label sy'n nodi y dylid bwyta'r bwyd o fewn ychydig ddyddiau ar ôl ei agor (er enghraifft, "bwyta o fewn 3 diwrnod ar ôl ei agor"). Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd sy'n dweud wrthyfych am ba hyd y dylid storio bwyd ar ôl ei agor? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen=6246, yr holl ymatebwyr sy'n paratoi neu'n coginio rhywfaint o fwyd ar gyfer eu cartref.



## Ymwybyddiaeth o ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) ac ymwrthedd i wrthfotigau

Ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) yw pan fydd cyffuriau gwrthficrobaidd, fel gwrthfotigau, yn stopio gweithio'n effeithiol yn erbyn y bacteria y maent i fod i'w lladd. Gall bacteria sy'n ymwrthol i gyffuriau gwrthficrobaidd ledaenu i bobl trwy'r gadwyn fwyd mewn sawl ffordd wahanol, gan gynnwys croeshalogi pan fydd bwyd yn cael ei drin heb yr arferion hylendid bwyd cywir.

**Ffigur 15. Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am ymwrthedd gwrthficrobaidd ac ymwrthedd i wrthfotigau**



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi clywed am ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) neu ymwrthedd i wrthfotigau (AR). Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o fod ag ymwybyddiaeth a gwybodaeth am ymwrthedd i wrthfotigau nag ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR). Er enghraifft, nid oedd 57% o'r ymatebwyr erioed

wedi clywed am AMR ac nid oedd 32% o ymatebwyr erioed wedi clywed am ymwrthedd i wrthfotigau (Ffigur 22)<sup>72</sup>.

## **Pennod 7: Ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd ac arferion bwyta**

### **Cyflwyniad**

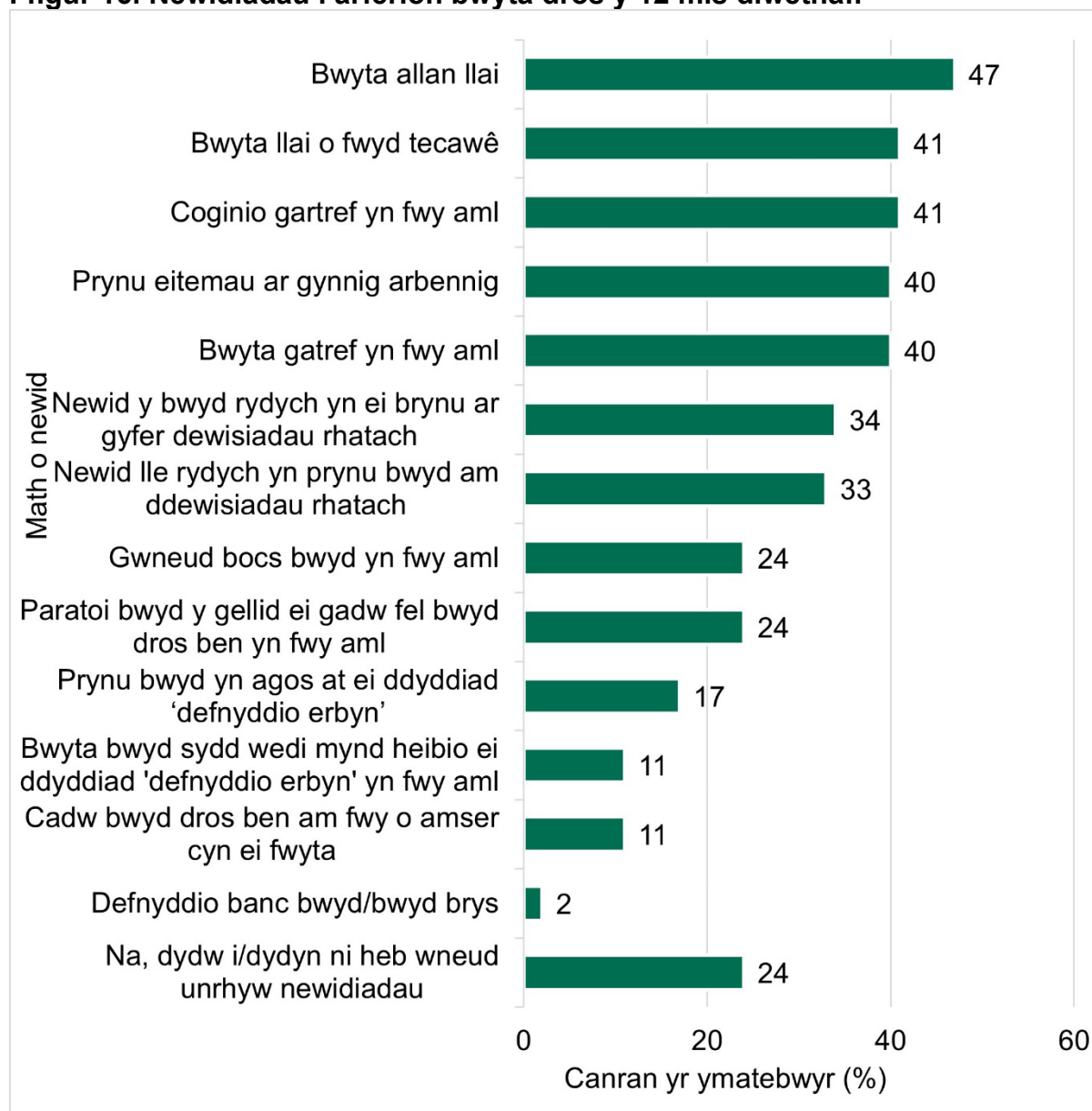
Mae'r ASB yn gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr. Er mwyn monitro amrywiaeth o ymddygiadau sy'n ymwneud â bwyd, mae Bwyd a Chi 2 yn gofyn i ymatebwyr am eu harferion siopa bwyd, diogelwch bwyd yn y cartref, a yw bwydydd penodol yn cael eu bwyta, ac a yw eu harferion bwyta wedi newid.

---

<sup>72</sup>Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am...A/B? A) Ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR)? B) Ymwrthedd i wrthfotigau? Ymatebion: ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n 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 = 5298, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd fersiwn B yr holiadur post.

## Newidiadau i arferion bwyta

Ffigur 16. Newidiadau i arferion bwyta dros y 12 mis diwethaf.



Roedd arferion bwyta y rhan fwyaf o'r ymatebwyr wedi newid, gyda dim ond 24% o'r ymatebwyr yn dweud nad oedd eu harferion bwyta wedi newid o gwbl yn ystod y 12 mis diwethaf. Roedd y newidiadau mwyaf cyffredin yn ymwneud â'r hyn roedd ymatebwyr yn ei fwyta a ble (47% yn bwyta allan yn llai aml, 41% yn bwyta llai o brydau tecawê, 41% yn coginio gartref yn amlach, 40% yn bwyta gartref yn amlach), lleihau costau bwyd (40% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 34% yn newid y bwyd maent yn ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, 33% yn newid lle maent yn prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach) a chynyddu ymddygiadau rheoli

bwyd cadarnhaol (24% yn paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben, 24% yn paratoi mwy o focsys bwyd). Yn ogystal, dywedodd 17% o'r ymatebwyr eu bod wedi prynu bwyd yn nes at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'; roedd 11% wedi bwyta bwyd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' ac roedd 11% wedi cadw bwyd dros ben yn hirach cyn ei fwyta (Ffigur 23)<sup>73</sup>.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi newid eu harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf nodi pam roedd eu harferion bwyta wedi newid. Y prif resymau a roddwyd dros newid arferion bwyta oedd rhesymau ariannol (69%) rhesymau iechyd (47%) ac oherwydd COVID-19 a'r cyfnod clo (41%). Nododd cyfran fach o'r ymatebwyr newidiadau mewn arferion bwyta oherwydd rhesymau diogelwch bwyd (hynny yw, er mwyn osgoi gwenwyn bwyd) (6%)<sup>74</sup>.

---

<sup>73</sup>Cwestiwn: Ydych chi, neu a yw unrhyw un yn eich cartref, wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn i'ch arferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: bwyta allan yn llai aml, bwyta gartref yn amlach, coginio gartref yn amlach, bwyta llai o brydau tecawê, prynu eitemau ar gynnig arbennig yn amlach, paratoi bwyd y gellir ei gadw fel bwyd dros ben yn amlach, newid y lle rydych chi'n prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, newid y bwyd rydych chi'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, paratoi bocsys bwyd yn amlach, prynu bwyd yn agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, cadw bwyd dros ben yn hirach cyn ei fwyta, defnyddio banc bwyd/bwyd brys, arall, na, dydw i/dydwyn ni ddim wedi gwneud unrhyw newidiadau.

<sup>73</sup>Sylfaen = 4041, pawb a ymatebodd ar-lein.

<sup>74</sup>Cwestiwn: Wrth feddwl am y newidiadau rydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf i'ch arferion bwyta, pam gwnaethoch chi'r newidiadau hyn? Ymatebion: rhesymau ariannol, rhesymau iechyd, rhesymau diogelwch bwyd (er enghraifft, er mwyn osgoi gwenwyn bwyd), oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y mae rhai bwydydd yn ei achosi, oherwydd y cyfnod clo/COVID-19, arall, mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 3199, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi gwneud o leiaf un newid i'w harferion bwyta yn ystod y 12 mis diwethaf.

Roedd y tebygolrwydd bod pobl wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol, yn amrywio rhwng gwahanol gategoriâu o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 25 a 54 oed (er enghraifft, 84% o'r rheiny 25-34 oed) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r ymatebwyr 16-24 oed (63%), a'r ymatebwyr 65-79 oed (48%) oedd y lleiaf tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol.
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o fod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, roedd 74% o'r rheiny ag incwm blynyddol o lai na £19,000 wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â 55% o'r rheiny ag incwm blynyddol o fwy na £96,000.
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus (78%) a galwedigaethau goruchwyllo a thechnegol is (76%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta oherwydd rhesymau ariannol o gymharu â'r rheiny yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol eraill. Myfyrwyr amser llawn (58%) oedd y lleiaf tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol.
- Rhanbarth (Lloegr): roedd y tebygolrwydd bod yr ymatebwyr wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta oherwydd rhesymau ariannol yn amrywio fesul rhanbarth. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr yn Ne-orllewin Lloegr (79%) a Gogledd-orllewin Lloegr (76%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny yn Llundain (62%) a Gorllewin Canolbarth Lloegr (63%).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn o ddiogeledd bwyd (97%) neu lefelau isel (82%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol o ddiogeledd bwyd (71%), a'r rheiny â lefel uchel o fwyd ddiogeledd bwyd (60%) oedd y lleiaf tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol.

- Grŵp ethnig: Mae 71% o'r ymatebwyr gwyn wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta oherwydd rhesymau ariannol o gymharu â 60% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig.
- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr a oedd yn gyfrifol am goginio (70%) yn fwy tebygol o fod wedi gwneud newidiadau i arferion bwyta am resymau ariannol o gymharu â'r rheiny nad ydynt yn coginio (55%).

## Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

### Cefndir

Yn 2018, sefydlodd [Pwyllgor Cynghori ar Wyddor Gymdeithasol](#) yr ASB Weithgor Bwyd a Chi newydd i adolygu methodoleg, cwrpas a ffocws yr arolwg Bwyd a Chi. Ym mis Ebrill 2019, darparodd y Gweithgor Bwyd a Chi [gyfres o argymhellion](#) i'r ASB a'r Pwyllgor ynghylch trywydd yr arolwg Bwyd a Chi yn y dyfodol. Datblygwyd arolwg Bwyd a Chi 2 ar sail yr argymhellion hynny.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 wedi disodli'r arolwg Bwyd a Chi a gynhaliwyd bob dwy flynedd (2010-2018), Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd a gynhaliwyd ddwywaith y flwyddyn (2010-2019) ac Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd a gynhaliwyd yn flynyddol (2014-2019). Mae'r arolwg Bwyd a Chi wedi bod yn Ystadegyn Swyddogol ers 2014. Gan fod methodoleg Arolwg Tracio Agweddau'r Cyhoedd, Arolwg Tracio Agweddau Defnyddwyr y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ac arolwg Bwyd a Chi (2010-2018) yn wahanol, nid yw'n bosib cymharu'r data a gesglir trwy Arolwg Bwyd a Chi 2 (2020 ymlaen) â'r data cynharach hyn. Gellir cymharu data gwahanol gylchoedd o arolwg [Bwyd a Chi 2](#).

Mae cyhoeddiadau blaenorol yn y gyfres hon yn cynnwys:

- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1](#) (Mawrth 2021)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 2](#) (Gorffennaf 2021)
- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 3](#) (Ionawr 2022)

- [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 4 \(Awst 2022\)](#)

## Methodoleg

Comisiynir arolwg Bwyd a Chi 2 gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). Cynhelir y gwaith maes gan Ipsos. Cynhelir arolwg Bwyd a Chi 2 ddwywaith y flwyddyn. Cynhaliwyd gwaith maes ar gyfer Cylch 5 rhwng 26 Ebrill a 24 Gorffennaf 2022.

Arolwg dilyniannol modd-cymysg sy'n annog pobl i'w lenwi ar-lein yw arolwg Bwyd a Chi 2 (crynodeb o'r dull isod). Mae gwthio i'r we (*push-to-web*) yn helpu i leihau'r gogwydd ymateb sydd fel arall yn digwydd gydag arolygon a gynhelir ar-lein yn unig. Derbynnir y dull hwn ar gyfer arolygon y llywodraeth ac ystadegau cenedlaethol, gan gynnwys [Cyfrifiad 2021](#) ac [Arolwg Bywyd Cymunedol 2019/2020](#).

Anfonwyd llythyr at sampl o gyfeiriadau (a ddewiswyd ar hap o Ffeil Cyfeiriadau Cod Post y Post Brenhinol) yn gwahodd hyd at ddau oedolyn (16 oed neu'n hŷn) yn y cartref i lenwi'r arolwg ar-lein. Anfonwyd llythyr atgoffa cyntaf at gartrefi nad oeddent wedi ymateb i'r gwahoddiad cychwynnol. Anfonwyd fersiwn bost o'r arolwg gyda'r ail lythyr atgoffa at y rheiny heb fynediad i'r rhyngwyd neu'r rheiny yr oedd yn well ganddyn nhw lenwi fersiwn o'r arolwg trwy'r post. Anfonwyd trydydd nodyn atgoffa – a'r un terfynol – at y cartrefi hynny nad oeddent nhw wedi cwblhau'r arolwg. Rhoddwyd taleb i'r ymatebwyr am lenwi'r arolwg.

Ar ôl pedair wythnos o waith maes, roedd nifer yr arolygon ar-lein a gwblhawyd yn is yng Nghylch 5 nag ar yr un pwynt yn y cylchoedd blaenorol, gan olygu bod y sampl yn debygol o ddisgyn o dan y targed o 4,000 o gartrefi. Er mwyn cynyddu'r sampl, anfonwyd y gwahoddiad drwy lythyr i 2,000 o gyfeiriadau a ddewiswyd ar hap o'r sampl wrth gefn. Mae mwy o fanylion ar gael yn yr Adroddiad Technegol.

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn<sup>75</sup> ei gwahanu'n haenau fesul rhanbarth (gyda Chymru a Gogledd Iwerddon yn cael eu trin fel rhanbarthau ar wahân), a chafodd y cyfeiriadau o fewn rhanbarth (neu wlad) eu gwahanu'n haenau

---

<sup>75</sup> Lluniwyd sampl wrth gefn o gyfeiriadau i'w defnyddio pe na bai'r arolwg yn cyrraedd y darged o ran nifer yr ymatebwyr trwy'r brif sampl o gyfeiriadau.

fesul awdurdod lleol (ardal yng Ngogledd Iwerddon) i sicrhau bod y sampl a ddefnyddiwyd wedi'i dosbarthu'n gymesur ar draws yr awdurdodau lleol. Defnyddiwyd sgoriau amddifadedd cenedlaethol fel yr haen olaf o fewn yr awdurdodau lleol – [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) yng Nghymru, [y Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\) yn Lloegr](#), a [Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon \(NIMDM\) yng Ngogledd Iwerddon](#).

Oherwydd hyd a chymhlethdod yr holiadur ar-lein, nid oedd yn bosib cynnwys pob cwestiwn yn y fersiwn bost. Roedd angen i fersiwn bost yr holiadur fod yn fyrrach ac yn llai cymhleth er mwyn annog cyfradd ymateb uchel. Er mwyn i'r holiadur post fod yn fyrrach ac yn llai cymhleth, crëwyd dwy fersiwn ohono. Cyfeirir at y ddwy fersiwn o'r arolwg post fel yr holiaduron post 'Fersiwn A' a 'Fersiwn B'. Cafodd modiwlau allweddol eu cynnwys yn y ddau fersiwn o'r arolwg. Roedd 'Fersiwn A' yn cynnwys cwestiynau ychwanegol am lwyfannau ar-lein a gorsensitifrwydd i fwyd. Roedd 'Fersiwn B' yn cynnwys cwestiynau ychwanegol ar gyfer y modiwlau 'Bwyta Gartref' a 'Bwyd y Gallwn Ymddiried ynddo'. Gweler yr Adroddiad Technegol am fanylion pellach.

Mae'r holl ddata a gesglir gan arolwg Bwyd a Chi 2 yn hunangofnodedig. Mae'r data'n dangos agweddau, gwybodaeth ac ymddygiad yr ymatebwyr eu hunain o ran diogelwch bwyd a materion bwyd. Gan mai arolwg ymchwil gymdeithasol yw Bwyd a Chi 2, ni all adrodd am ymddygiadau yr arsylwir arnyn nhw. Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwir arnyn nhw mewn ceginau yn [Kitchen Life](#), astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwi, arsylwi fideo a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig. Bydd yr astudiaeth hon yn cael ei diweddarau trwy arolwg Kitchen Life 2 sy'n mynd rhagddo ar hyn o bryd, ac y disgwylir iddo gael ei gyhoeddi yn 2023.

Maint sampl targed gofynnol yr arolwg yw 4,000 o gartrefi (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, 1,000 yng Ngogledd Iwerddon), gyda hyd at ddau oedolyn ym mhob cartref yn cael eu gwahodd i gymryd rhan fel y sonnir uchod. Ar gyfer Cylch 5, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 6,770 o oedolion o 4,727 o gartrefi ledled Cymru (1,471 o oedolion), Lloegr (3,424 o oedolion) a Gogledd Iwerddon (1,875 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 25.4% (Cymru 29.1%, Lloegr 30.7%, Gogledd Iwerddon 27.2%). Cwblhaodd chwe deg y cant (59.7%) o'r



ymatebwyr yr arolwg ar-lein a 40.3% trwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 105 o'r ymatebwyr o'r set ddata am eu bod wedi llenwi'r arolwg ar-lein a thrwy'r post. Ceir rhagor o fanylion am y cyfraddau ymateb yn yr Adroddiad Technegol.

Defnyddiwyd pwysoliad i sicrhau bod y data mor agos â phosib at fod yn gynrychioliadol o is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill yn y boblogaeth, yn ôl yr arfer gydag arolygon y llywodraeth. Mae'r pwysoliad a ddefnyddir o ran data Bwyd a Chi 2 yn helpu i wneud iawn am amrywiadau yn y dewisiadau a wneir gan unigolion yn yr un cartref, am y gogwydd ymateb, ac am y ffaith mai dim ond yn un o'r arolygon post y gofynnwyd rhai cwestiynau. Ceir rhagor o fanylion am y dull pwysoli, ynghyd â'r pwysoliadau a ddefnyddir o ran data Bwyd a Chi 2: Cylch 5 yn yr Adroddiad Technegol.

Cafodd y data ei gadarnhau a'i wirio gan bedwar aelod o dîm ymchwil Ipsos a dau aelod o Gangen Ystadegau'r ASB. Mae rhagor o fanylion am wiriadau'r data ar gael yn yr Adroddiad Technegol. Cyflawnwyd y dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol gan Ipsos. Defnyddiodd Ipsos feddalwedd ystadegol o'r enw Quantum i gyfrifo'r dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol (profion t).

Mae'r gwerthoedd p sy'n profi arwyddocâd ystadegol yn seiliedig ar brofion t sy'n cymharu'r cyfrannau wedi'u pwysoli ar gyfer ymateb penodol o fewn is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill. Gwnaed addasiad ar gyfer maint gwirioneddol y sampl ar ôl pwysoli, ond ni wneir cywiriad ar gyfer cymariaethau lluosog.

Fel arfer, pan adroddir am wahaniaethau rhwng is-grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, ceir o leiaf 10 pwynt canran o wahaniaeth rhwng y grwpiau ac maent yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ). Fodd bynnag, cafodd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau o ymatebwyr eu cynnwys lle mae'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canran, a hynny pan fydd y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Mae cyfrifiadau canrannol yn seiliedig ar yr ymatebwyr hynny a roddodd ymateb yn unig. Mae'r gwerthoedd a'r cyfrifiadau a adroddir yn seiliedig ar gyfansymiau wedi'u pwysoli.

## Termau technegol a diffiniadau

1. Nodir arwyddocâd ystadegol ar y lefel 5% ( $p < 0.05$ ). Felly, pan fydd yr adroddiad yn nodi gwahaniaeth sylweddol, gellir bod yn eithaf hyderus bod y gwahaniaeth a adroddwyd yn adlewyrchu gwahaniaeth gwirioneddol ar lefel y boblogaeth.
2. Mae diogeledd bwyd yn golygu bod pawb yn gallu cael mynediad at ddigon o fwyd bob amser i fyw bywyd iach ac egnïol ([Uwchgynhadledd Bwyd y Byd, 1996](#)). Mae [Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau](#) (USDA) wedi creu cyfres o gwestiynau sy'n nodi lefel diogeledd bwyd ymatebwyr. Mae Bwyd a Chi 2 yn ymgorffori [10 eitem Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yn yr Unol Daleithiau](#) ac yn cwmpasu cyfnod cyfeirio o 12 mis. Cyfeirir at ymatebwyr fel rheiny sydd â diogeledd bwyd os ydynt wedi'u hystyried fel rhai sydd â diogeledd bwyd uchel iawn (heb nodi bod ganddynt broblemau neu gyfyngiadau o ran cael mynediad at fwyd), neu sydd â diogeledd bwyd ymylol (wedi nodi un neu ragor o broblemau – fel arfer pryder ynghylch digonolrwydd bwyd neu brinder bwyd yn y tŷ. Dim arwydd, neu ychydig arwydd, o newidiadau mewn deietau neu fwyta llai o fwyd). Cyfeirir at ymatebwyr fel rheiny nad oes ganddynt ddiogeledd bwyd os ydynt wedi'u dosbarthu fel rhai sydd â diogeledd bwyd isel (wedi nodi dirywiad o ran ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet. Ychydig neu ddim arwydd o fwyta llai o fwyd ) neu ddiogeledd bwyd isel iawn (wedi nodi nifer o achosion o darfu ar batrymau bwyta a bwyta llai o fwyd).
3. System ddosbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws galwedigaeth a chyflogaeth.
4. Mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar sail ardal ddaearyddol yw'r [Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru \(MALIC\)](#) / [Mynegai Amddifadedd Lluosog \(IMD\)](#) / [Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon \(NIMDM\)](#). Neilltuir dosbarthiad MALIC/IMD/NIMDM yn ôl cod post neu enw lle. Mae'n gyfrifiad amlddimensiwn y bwriedir iddo gynrychioli'r amgylchiadau byw yn yr ardal, gan gynnwys incwm, cyflogaeth, iechyd, addysg, mynediad at wasanaethau, tai, diogelwch cymunedol a'r amgylchedd ffisegol. Caiff ardaloedd bach eu sgorio yn ôl

MALIC/IMD/NIMDM; gwneir hyn ar wahân ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

# Cyfeiriadau

[Pwyllgor Cynghori ar Wyddor Gymdeithasol \(ACSS\)](#)

[Cyfrifiad 2011. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Duffy, B., Smith, K., Terhanian, G., a Bremer, J. (2005). [Comparing data from online and face-to-face surveys](#). *International Journal of Market Research*, 47(6), 615-639. <https://doi.org/10.1177/147078530504700602>

[Bwyd a Chi \(2010-2019\)](#)

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Cyflwyno Bwyd a Chi 2. (Mawrth, 2020). <https://www.food.gov.uk/cy/news-alerts/news/cyflwyno-bwyd-a-chi-2>

Gaskell, G. (2019). [Adolygiad o Arolwg Bwyd a Chi yr ASB](#). Cyfarfod ACSS 2 Ebrill 2019 – Adroddiad Adolygu Bwyd a Chi (Papur 3.5).

Adran Amaethyddiaeth yr Unol Daleithiau (USDA). [Food security](#).

Wills, W., Meah, A., Dickinson, A., a Short, F. (2013). [Domestic kitchen practices: Findings from the 'Kitchen Life' study](#). Adroddiad gan Brifysgol Swydd Hertford ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

[Uwchgynhadledd Bwyd y Byd 1996, Rome Declaration on World Food Security](#).



© Hawlfraint y Goron 2020

Mae'r cyhoeddiad hwn (ac eithrio'r logos) wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored fersiwn 3.0 ac eithrio lle nodir yn wahanol. Lle rydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti, bydd angen i chi gael caniatâd y deiliaid hawlfraint dan sylw.

I gael rhagor o wybodaeth ac i weld y drwydded hon:

- ewch i [wefan yr Archifau Gwladol](#)
- anfonwch e-bost i [psi@nationalarchives.gov.uk](mailto:psi@nationalarchives.gov.uk)
- ysgrifennwch at: Information Policy Team, The National Archives, Kew, London, TW9 4DU

Os oes gennych ymholiad am y cyhoeddiad hwn, [cysylltwch â'r Asiantaeth Safonau Bwyd](#).

Cyfeirnod y prosiect : FS430662



Dilynwch ni ar Twitter: [@fsacymru](#)



Dewch o hyd i ni ar Facebook: [facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd](https://www.facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd)