Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 9

Mawrth 2025

Awduron: Alexandra Moore, Helen Heard, Lucy Murray, Rachael Shillitoe, Robin Clifford, Dr Daniel Mensah, Matt Jenkins

DOI: https://doi.org/10.46756/sci.fsa.tlg343

Cynnwys

Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 9 1

- Cynnwys 2
- Rhestr o’r ffigurau 4
- Crynodeb gweithredol 6
  - Bwyd y gallwch ymddiried ynddo 6
  - Pryderon am fwyd 7
  - Diogeledd bwyd 8
  - Siopa am fwyd a labelu bwyd 8
  - Llwyfannau ar-lein 9
  - Bwyta gartref 9
  - Technolegau genetig 11
  - Diolchiadau 12
- Cyflwyniad 13
  - Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a’i chyfrifoldebau 13
  - Bwyd a Chi 2: Cylch 9 13
  - Dehongli’r canfyddiadau 14
- Pennod 1: Bwyd y gallwch ymddiried ynddo 16
  - Cyflwyniad 16
  - Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd 16
  - Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd 19
  - Ymwybyddiaeth o’r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi 21
- Pennod 2: Pryderon am fwyd 27
  - Cyflwyniad 27
  - Pryderon cyffredin 27
- Pennod 3: Diogeledd bwyd 35
  - Cyflwyniad 35
  - Diogeledd bwyd 36
  - Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd 37
  - Newidiadau i ymddygiadau sy’n gysylltiedig â bwyd 45

Defnyddio banciau bwyd 48
Archfarchnadoedd cymdeithasol 48
Clybiau bwyd ysgol atodol 51
Pennod 4: Siopa am fwyd a labelu bwyd 53
Cyflwyniad 53
O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd? 54
Beth mae'r ymatebwyr yn chwilio amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd? 56
Safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd a diod ac effaith amgylcheddol bwyd 59
Hyder mewn labelu alergenau 64
Pennod 5: Llwyfannau ar-lein 67
Cyflwyniad 67
Pa lwyfannau ar-lein a ddefnyddir i archebu bwyd neu ddiod ar-lein? 67
Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy lwyfannau ar-lein? 73
Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd ar lwyfannau ar-lein 74
Gorsensitifrwydd i fwyd a defnyddio llwyfannau ar-lein 75
Pennod 6: Bwyta gartref 78
Cyflwyniad 78
Glanhau 78
Oeri 80
Coginio 82
Atal croeshalogi 89
Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn' 93
Gwybodaeth 'bwyta o fewn' *(eat within)* 99
Pennod 7: Technolegau genetig 100
Cyflwyniad 100
Ymwybyddiaeth o fwydydd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE), bwydydd wedi'u haddasu'n enetig (GM) a bwydydd wedi'u bridio'n fanwl 100
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 9 103
Cefndir 103

Methodoleg 104
Termau technegol a diffiniadau 107

Rhestr o'r ffigurau

Ffigur 1. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). 23

Ffigur 2. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd heb anogaeth (y 10 uchaf). 28

Ffigur 3. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd gydag anogaeth (y 10 uchaf). 30

Ffigur 4. Lefel y pryder am bynciau sy'n ymwneud â bwyd. 32

Ffigur 5. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr. 37

Ffigur 6. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd. 39

Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran. 40

Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref. 41

Ffigur 9. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC). 44

Ffigur 10. Newidiadau mewn arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd am resymau ariannol. 47

Ffigur 11. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol ymhlith defnyddwyr. 51

Ffigur 12. O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd. 55

Ffigur 13. Pa wybodaeth y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdani wrth brynu bwyd.. 57

Ffigur 14. Ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd. 62

Ffigur 15. Yr hyn a fyddai'n nodi safonau lles anifeiliaid uchel wrth gynhyrchu cig, wyau a chynhyrchion llaeth ym marn yr ymatebwyr. 64

Ffigur 16. Y llwyfannau y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod ar-lein. 71

Ffigur 17. Pa mor aml y mae’r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy wahanol lwyfannau ar-lein. 74

Ffigur 18. Pa mor aml mae’r ymatebwyr yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd yn binc neu â sudd pinc. 84

Ffigur 19. Sut mae’r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi’i ailgynhesu yn barod i’w fwyta. 86

Ffigur 20. Beth mae’r ymatebwyr yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd. 88

Ffigur 21. Pa mor aml y mae’r ymatebwyr yn golchi gwahanol fathau o gig neu bysgod amrwd. 90

Ffigur 22. Pa mor hir ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd. 95

Ffigur 23. Sut mae’r ymatebwyr yn gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i’w bwyta neu eu coginio. 98

Ffigur 24. Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd wedi’i addasu’n enetig (GM), bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau/golygu genomau (GE) a bwyd wedi’i fridio’n fanwl. 102

Crynodeb gweithredol

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

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 9 rhwng 24 Ebrill 2024 ac 1 Gorffennaf 2024. Cafodd yr arolwg 'gwthio i'r we' ('push-to-web') ei gwblhau gan gyfanswm o 5,526 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 3,908 o gartrefi ledled Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr (gweler Atodiad A am ragor o wybodaeth am y fethodoleg).

Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn, mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Diogeledd bwyd', 'Siopa am fwyd a labelu bwyd', 'Llwyfannau ar-lein' a 'Thechnolegau genetig'.[1]

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd 89% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta – hi

- Roedd 81% o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 69% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

[1] Ar gyfer rhestr lawn o fodiwlau, gweler yr adroddiad technegol cysylltiedig ar gyfer cylch 9.

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Roedd 91% o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB.

- Dywedodd 69% 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 78% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r asiantaeth lywodraethol sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd; roedd 76% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi, ac roedd 70% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd ynghylch risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd.

Pryderon am fwyd

- Nid oedd gan 79% o'r ymatebwyr unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 21% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon.

- O ran yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon am fwyd, gofynnwyd iddyn nhw esbonio'n gryno yr hyn yr oedden nhw'n poeni amdano. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (35%), maeth ac iechyd (26%), diogelwch a hylendid bwyd (23%) ac ansawdd bwyd (22%).

- Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Y pryderon mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (69%), gwastraff bwyd (58%), ansawdd bwyd (57%), faint o siwgr sydd mewn bwyd (57%), a faint o ddeunydd pecynnu a ddefnyddir (55%).

Diogeledd bwyd

- Ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 79% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (65% â diogeledd bwyd uchel, 14% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 21% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% â diogeledd bwyd isel, 11% â diogeledd bwyd isel iawn).

- Dywedodd 75% o'r ymatebwyr eu bod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol yn ystod y 12 mis blaenorol. Y newidiadau mwyaf cyffredin oedd bwyta allan yn llai aml (43%), bwyta gartref yn amlach (42%), bwyta llai o fwyd tecawê (38%), a phrynu eitemau ar gynnig arbennig yn amlach (39%).

- Dywedodd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Nododd 94% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi defnyddio'r un o'r rheiny.

- Dywedodd 5% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Nododd 79% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi gwneud hynny.

Siopa am fwyd a labelu bwyd

- Dywedodd 69% o'r ymatebwyr eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad fawr, a nododd 49% eu bod yn prynu bwyd o archfarchnad fach tua unwaith yr wythnos neu'n amlach.

- Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser' yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' (86%) neu'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (83%) wrth brynu bwyd. Dywedodd yr ymatebwyr eu bod yn bwrw golwg dros y rhestr gynhwysion (53%), gwybodaeth am faeth (50%), y wlad tarddiad (47%), a logos cynlluniau sicrwydd bwyd (40%) tua hanner yr amser neu'n achlysurol.

- Roedd 84% o'r ymatebwyr sy'n ystyried y gofynion deietegol (alergedd/anoddefiad) ar eu cyfer nhw eu hunain neu rywun arall yn y cartref wrth siopa am fwyd yn hyderus bod yr wybodaeth a roddir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.

Llwyfannau ar-lein

- Dywedodd 60% o'r ymatebwyr eu bod wedi archebu bwyd neu ddiod o wefannau bwytai, siopau tecawê neu gaffis, a nododd 55% eu bod wedi archebu gan gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats).

- Roedd 27% o'r ymatebwyr wedi archebu bwyd a diod trwy farchnad ar-lein (er enghraifft, Amazon, Gumtree, Etsy). Y llwyfannau a ddefnyddiwyd leiaf gan yr ymatebwyr oedd apiau rhannu bwyd (er enghraifft Olio, Too Good To Go) (17%) a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor) (7%).

- Roedd 47% o'r ymatebwyr yn cadw golwg am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB), 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser', wrth archebu bwyd a diod ar-lein.

- Wrth archebu bwyd a diod ar-lein, roedd 20% o'r ymatebwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd 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 40% o'r ymatebwyr yn chwilio am yr wybodaeth hon yn llai aml.

Bwyta gartref

Glanhau

- Dywedodd 70% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd.

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

Oeri

- Llwyddodd 59% o'r ymatebwyr sydd ag oergell i ddweud yn gywir y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius.

- O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 48% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith yr wythnos neu'n amlach.
- Dywedodd 43% o'r ymatebwyr eu bod yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 42% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell.

Coginio

- Dywedodd 80% 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, a dywedodd 20% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.

- Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta byrgyrs hwyaden (68%) neu fyrgyrs cig eidion (66%) pan fyddan nhw'n binc neu â suddion pinc; ond dywedodd tua thraean eu bod yn bwyta'r rhain yn achlysurol o leiaf.

- Dywedodd 35% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn wrth baratoi ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi, a dywedodd 15% nad oedden nhw byth yn gwneud hyn.

Atal croeshalogi

- Dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi pysgod neu fwyd môr amrwd, a dywedodd 38% eu bod yn golchi cyw iâr amrwd.

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

- Nododd tua saith o bob deg o’r ymatebwyr (67%) mai’r dyddiad ‘defnyddio erbyn’ yw’r wybodaeth sy’n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i’w fwyta mwyach.
- Dywedodd tua chwech o bob deg o’r ymatebwyr (62%) eu bod bob amser yn gwirio dyddiadau defnyddio erbyn cyn coginio neu baratoi bwyd.

Technolegau genetig

- Nododd yr ymatebwyr fod ganddyn nhw fwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd a addaswyd yn enetig (GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE) ac roedden nhw’n gwybod y lleiaf am fwyd wedi’i fridio’n fanwl. Er enghraifft, nid oedd 63% o’r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd wedi’i fridio’n fanwl, ac nid oedd 38% o’r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GE. Nid oedd 8% o’r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GM.

Diolchiadau

Yn gyntaf oll, diolchwn i'r holl ymatebwyr am roi o'u 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, Stephen Finlay, Hannah Harding, Dr Patten Smith, Kelly Ward, Claire Bhaumik, Dr Ammeline Wang ac Aamina Oughradar.

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 hadolygydd allanol, yr Athro George Gaskell.

Awduron: Helen Heard, Alexandra Moore, Lucy Murray, Rachael Shillitoe, Robin Clifford, Matt Jenkins, Dr Daniel Mensah.

Cyflwyniad

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

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn adran anweinidogol o'r llywodraeth sy'n gweithio i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.[2] 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 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, Gogledd Iwerddon a Lloegr.

Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Cafodd data Bwyd a Chi 2: Cylch 9 ei gasglu rhwng 24 Ebrill 2024 ac 1 Gorffennaf 2024. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,526 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 3,908 o gartrefi ledled Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr (sef cyfradd ymateb gyffredinol o 25.8%).

[2] Yn yr Alban, y swyddfa anweinidogol, Safonau Bwyd yr Alban, sy'n gyfrifol am wella maeth, sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta, a sicrhau bod defnyddwyr yn gwybod beth maen nhw'n ei fwyta.

Cafodd data Bwyd a Chi 2: Cylch 9 ei gasglu yn ystod cyfnod pan oedd chwyddiant prisiau bwyd yn gymharol sefydlog a phris ynni yn gostwng, gyda chyfraddau chwyddiant ar gyfer prisiau bwyd ac ynni yn sylweddol is na'r flwyddyn flaenorol. Roedd y sefydlogi hwn mewn chwyddiant prisiau bwyd a'r gostyngiad mewn prisiau ynni yn dilyn cyfnod o chwyddiant uchel dros y ddwy flynedd flaenorol. Casglwyd data cylch 9 hefyd yn ystod y cyfnod yn union cyn etholiad cyffredinol y DU (a gynhaliwyd ar 4 Gorffennaf 2024). Gallai'r digwyddiadau diweddar hyn effeithio ar agwedd bersonol ymatebwyr ar y pynciau yn yr arolwg hwn.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 9. Nid yw'r holl gwestiynau a ofynnwyd yn arolwg Cylch 9 wedi'u cynnwys yn yr adroddiad. Mae'r canlyniadau llawn ar gael yn y set ddata a'r tablau cysylltiedig.

Dehongli'r canfyddiadau

I dynnu sylw at y prif wahaniaethau rhwng grwpiau cymdeithasol-ddemograffig ac is-grwpiau eraill, dim ond pan fo'r gwahaniaethau absoliwt yn 10 pwynt canrannol neu fwy 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 pan fo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canrannol, a hynny os tybir bod y canfyddiad yn nodedig neu'n ddiddorol. Rhoddir seren ddwbl (**) i nodi'r gwahaniaethau hyn. Mae seren sengl yn nodi nad yw'r gwerth yn cael ei adrodd gan fod maint y sylfaen yn is na 100 ac, o ganlyniad, efallai nad yw'n gynrychioliadol (*).

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

- Geiriad y cwestiwn (cwestiwn) a'r opsiynau ymateb (ymateb).
- Nifer yr ymatebwyr y cyflwynwyd y cwestiwn iddyn nhw, a disgrifiad o'r ymatebwyr a atebodd y cwestiwn (sylfaen = N).

- Mae ‘Sylwer:’ yn tynnu sylw at bwyntiau pwysig i’w hystyried wrth ddehongli’r canlyniadau.

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 yr 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 (hynny yw, eu bod yn 'hyderus iawn' neu'n 'eithaf hyderus'). Dywedodd 89% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta; a dywedodd 81% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.[3]

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

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w

[3] Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi… a) bod y bwyd rydych chi'n 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 = 5,526; pawb a ymatebodd.

fwyta o gymharu â'r ymatebwyr ag incwm is, er enghraifft, 96% o'r rheiny sy'n ennill dros £96,000 o gymharu ag 85% o'r rheiny sy'n ennill llai nag £19,000.

- NS-SEC[4]: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (91%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta na'r rheiny a oedd yn gyflogwyr bach ac yn weithwyr ar eu liwt eu hunain (81%).

- Rhanbarth (Lloegr)[5]: roedd yr ymatebwyr yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (94%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta o gymharu â'r rheiny yn Llundain (83%) a'r Gogledd-ddwyrain (84%).

- Diogeledd bwyd[6]: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau uwch o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta o gymharu â'r rheiny a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 92% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu ag 82% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

- Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB): roedd yr ymatebwyr a oedd wedi clywed am y CSHB (ac a oedd yn gwybod llawer neu ychydig amdano) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n

---

[4] System ddosbarthu yw Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol (NS-SEC) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws cyflogaeth a galwedigaeth.

[5] Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

[6] Mae diogeledd bwyd yn golygu bod digon o fwyd ar gael i bawb bob amser ar gyfer bywyd egnïol ac iach.

ei brynu yn ddiogel i'w fwyta (91%), o gymharu â'r rheiny nad oedden nhw wedi clywed am y cynllun (65%).

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

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir na'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, 87% o'r rheiny sy'n ennill rhwng £64,000 a £95,999 ac 87% o'r rheiny sy'n ennill rhwng £32,000 a £63,999, o gymharu â 75% o'r rheiny sy'n ennill llai nag £19,000.

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau (er enghraifft, 83% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd ac 84% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli/gweinyddol/proffesiynol) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir na'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (69%) neu a oedd yn fyfyrwyr amser llawn (72%).

- Rhanbarth (Lloegr): roedd yr ymatebwyr yn Ne-orllewin Lloegr (89%), De-ddwyrain Lloegr (82%) a Gogledd-orllewin Lloegr (83%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir na'r rheiny yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr** (79%) a Llundain (72%).

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (86%) ac ymylol (82%) yn fwy tebygol o nodi hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (72%) neu isel iawn (67%).

- Gorsensitifrwydd i fwyd: roedd y rheiny a nododd fod ganddyn nhw alergedd bwyd (91%) yn fwy tebygol o fynegi hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r rheiny heb unrhyw orsensitifrwydd i fwyd (81%).

- Cyfrifoldeb dros goginio: Roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (82%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (67%).

- Ymddiriedaeth yn yr ASB: roedd yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn ymddiried yn yr ASB (90%) yn fwy tebygol o fynegi hyder yng nghywirdeb labeli bwyd na'r rheiny nad ydyn nhw'n ymddiried yn yr ASB (44%).

- Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB): roedd y mwyafrif o'r rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ac yn gwybod llawer neu ychydig amdano (83%) neu a oedd wedi clywed am y CSHB ond nad oedden nhw'n gwybod llawer neu ddim byd amdano (79%) yn hyderus bod labeli bwyd yn gywir, o gymharu â 49% o'r rheiny nad oedden nhw wedi clywed am y cynllun.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr (69%) fod ganddyn nhw hyder (hynny yw, eu bod yn hyderus iawn neu'n eithaf hyderus) yn y gadwyn cyflenwi bwyd.[7]

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

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr a oedd yn 45 oed neu'n hŷn yn fwy tebygol o fynegi hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r rheiny a oedd yn 34 oed neu'n iau (er enghraifft, roedd 76% o'r rhai 75+ oed, 72% o'r rhai 65-74 oed, 75% o'r rhai 55-64 oed a 71% o'r rhai 45-54 oed yn hyderus o gymharu â 58% o'r rhai 16-24 oed a 63% o'r rhai 25-34 oed).

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr mewn galwedigaethau (er enghraifft, 78% o'r rheiny mewn galwedigaethau lled-ailadroddus/ailadroddus, 72% o'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is, 69% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli/gweinyddol/proffesiynol a 70% o'r rheiny mewn

[7] Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi yn y gadwyn cyflenwi bwyd? Hynny yw, yr holl brosesau sy'n gysylltiedig â dod â bwyd at eich bwrdd. Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.

galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol o fynegi hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r rheiny a oedd yn fyfyrwyr amser llawn (55%).

- Rhanbarth (Lloegr): roedd hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd yn amrywio fesul rhanbarth, gydag ymatebwyr yn Llundain yn llai tebygol na phob rhanbarth arall (ac eithrio Swydd Efrog a Glannau Humber) o deimlo'n hyderus yn y gadwyn cyflenwi bwyd. Er enghraifft, roedd 58% o'r ymatebwyr yn Llundain yn hyderus yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu â 75% o'r rheiny yn y De-orllewin, 73% yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr a 73% yn Nwyrain Canolbarth Lloegr.

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â lefel uchel o ddiogeledd bwyd (73%) yn fwy tebygol o fynegi hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r ymatebwyr â lefel ymylol (64%), isel (63%) neu isel iawn (61%) o ddiogeledd bwyd.

- Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB): roedd 70% o'r rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ac yn gwybod llawer neu ychydig amdano a 61% o'r rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ond nad oedden nhw'n gwybod llawer neu ddim byd amdano yn hyderus yn y gadwyn cyflenwi bwyd, o gymharu â 47% o'r rheiny nad oedden nhw wedi clywed am y cynllun.

Ymwybyddiaeth o’r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

Ymwybyddiaeth o’r ASB

Roedd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr (91%) wedi clywed am yr ASB.[8]

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 65 a 74 oed eu bod wedi clywed am yr ASB, o gymharu â 79% o’r rheiny rhwng 16 a 24 oed.

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm o fwy nag £19,000 yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na’r rheiny ag incwm o £19,000 neu lai. Er enghraifft, roedd 93% o’r rheiny ag incwm dros £96,000 a 94% o’r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 wedi clywed am yr ASB o gymharu ag 84% o’r rheiny ag incwm o lai nag £19,000.

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 93% o’r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol

[8] Cwestiwn: Pa rai o’r cyrff canlynol, os unrhyw rai, ydych chi wedi clywed amdanynt? Dewiswch bob un sy’n berthnasol. Ymatebion: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), (Lloegr) Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra), (Lloegr) Y Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau, (Lloegr) Asiantaeth yr Amgylchedd, (Lloegr) Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU, (Cymru a Lloegr) Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE), (Cymru) Iechyd Cyhoeddus Cymru, (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 = 3,530; pawb a ymatebodd ar-lein. Sylwer: roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB. Mae diffyg ymateb yn dangos nad oedd yr ymatebydd wedi clywed am y sefydliad neu nad oedd wedi ateb y cwestiwn.

o fod wedi clywed am yr ASB na myfyrwyr amser llawn (77%) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio (76%).

- 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 (81%).[9]

- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa am fwyd (92%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd (79%).

- Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB): roedd 94% o'r rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ac yn gwybod llawer neu ychydig amdano ac 87% o'r rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ond nad oedden nhw'n gwybod llawer neu ddim byd amdano wedi clywed am yr ASB, o gymharu â 65% o'r rheiny nad oedden nhw wedi clywed am y cynllun.

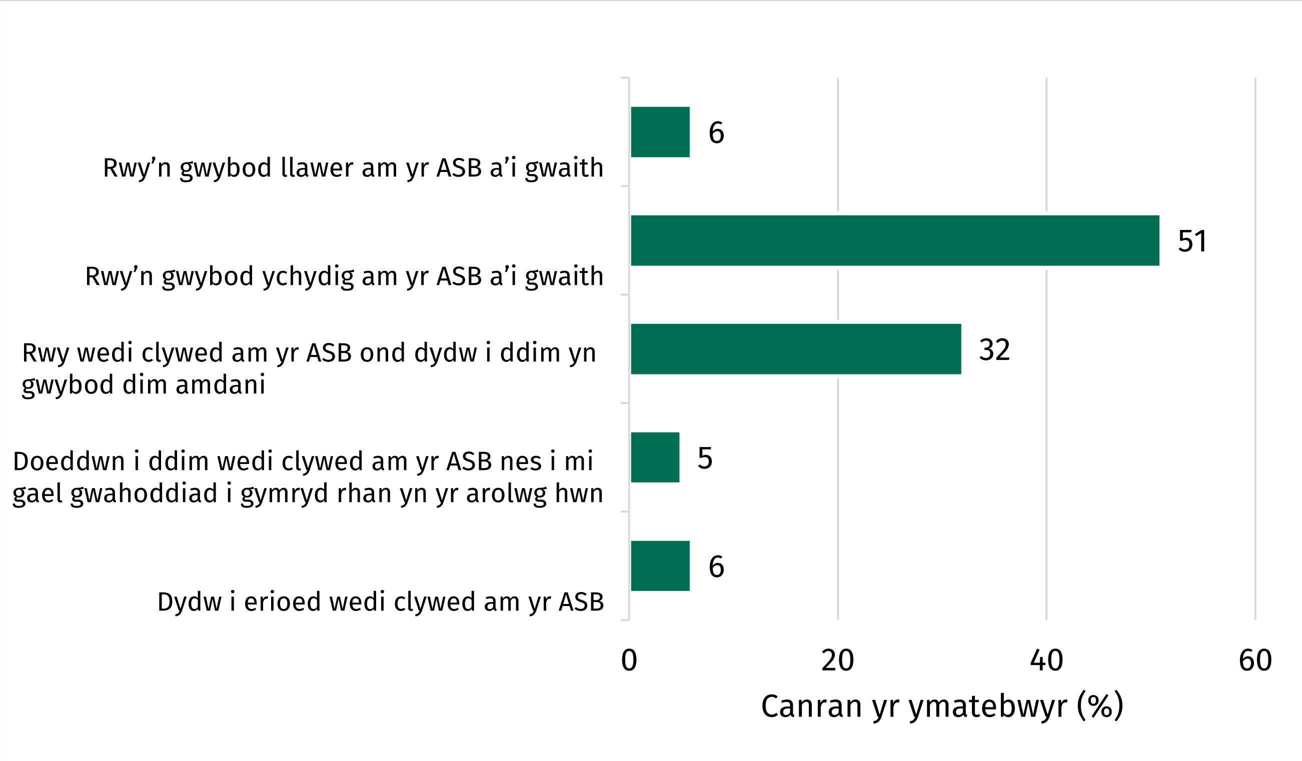
Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB; dywedodd 51% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith; a dywedodd 6% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith. Dywedodd tua thraean (32%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oedden nhw'n gwybod dim amdani, nid oedd 5% wedi clywed am yr ASB cyn iddyn nhw gael gwahoddiad i

---

[9] Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.

gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2, ac nid oedd 6% erioed wedi clywed am yr ASB (Ffigur 1).[10]

Ffigur 1. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB).



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Roedd gwybodaeth am yr ASB yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:[11]

---

[10] Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, y cyfeirir ati hefyd fel yr ASB? Ymatebion: Rwy'n gwybod llawer am yr ASB a'i gwaith, Rwy'n gwybod ychydig am yr ASB a'i gwaith, Rwy 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 = 5,526; pawb a ymatebodd. Sylwer: roedd yr holl ddefnyddwyr a gymerodd ran yn yr arolwg wedi cael gwahoddiad i gymryd rhan yn yr arolwg a oedd yn sôn am yr ASB.

[11] Mae cymariaethau'n seiliedig ar gyfuno'r rheiny a ddywedodd eu bod yn gwybod llawer neu ychydig am yr ASB.

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 25 a 64 oed (er enghraifft, 68% o'r rheiny rhwng 55 a 64 oed) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr iau (er enghraifft, 38% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed) neu'r ymatebwyr hynaf (46% o'r rheiny 75 oed a hŷn).

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm o fwy nag £19,000 yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r rheiny ag incwm o £19,000 neu lai (er enghraifft, 63% o'r rheiny ag incwm rhwng £32,000 a £63,999 o gymharu â 51% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000).

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 63% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli/gweinyddol/proffesiynol) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na myfyrwyr amser llawn (40%) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (36%).

- Gwlad: roedd yr ymatebwyr yng Nghymru (65%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r ymatebwyr yng Ngogledd Iwerddon (55%) a Lloegr (57%).

- Rhanbarth (Lloegr): roedd yr ymatebwyr yn Llundain (60%) a Gogledd-orllewin Lloegr (61%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny yn Nwyrain Lloegr (50%).

- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (59%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (49%).[12]

- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (59%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (41%).

---

[12] Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.

- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa am fwyd (59%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd (37%).

- Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB): roedd yr ymatebwyr a oedd wedi clywed am y CSHB ac a oedd yn gwybod llawer neu ychydig amdano (71%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn gwybod am yr ASB na'r rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ond nad oedden nhw'n gwybod llawer neu ddim byd amdano (35%) a'r rheiny nad oedden nhw wedi clywed am y cynllun (29%).

Ymddiriedaeth yn yr ASB

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd ag o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB i ba raddau roedden nhw'n ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith, hynny yw sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (69%) eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith, nid oedd 26% o'r ymatebwyr yn ymddiried nac yn anymddiried yn yr ASB i wneud hyn, a dywedodd 2% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n ymddiried yn yr ASB i wneud hyn.[13]

Roedd ymddiriedaeth yn yr ASB yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

---

[13] Cwestiwn: I ba raddau rydych chi'n ymddiried yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd i wneud ei gwaith? Hynny yw, sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label. Ymatebion: Rwy'n ymddiried ynddi'n fawr, Rwy'n ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi y naill ffordd na'r llall, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi, Dydw i ddim yn ymddiried ynddi o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3,274; yr holl ymatebwyr a oedd yn gwybod llawer neu ychydig am yr ASB a'i gwaith. Sylwer: mae'r atebion 'Rwy'n ymddiried ynddi'n fawr' ac 'Rwy'n ymddiried ynddi' yn cyfrif fel 'ymddiriedaeth'.

- Grŵp oedran: roedd y rheiny rhwng 25 a 34 oed (76%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith na'r rheiny rhwng 35 a 44 oed (64%).

- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy, o 5 neu fwy o bobl (81%), yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi o 2 (68%) neu 4 (67%).

Dywedodd y rhan fwyaf (78%) o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus y gellir dibynnu ar yr ASB (neu'r asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd) i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd). Roedd tua thri chwarter (76%) o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pe bai risg sy'n gysylltiedig â bwyd yn cael ei chanfod, ac roedd 70% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n ymwneud â bwyd.[14]

---

[14] Cwestiwn: Wrth feddwl am yr Asiantaeth Safonau Bwyd / yr asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, 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 weddol hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd. Sylwer: mae'r atebion 'yn hyderus iawn' ac 'yn weddol hyderus' yn cyfrif fel 'hyderus'. O ran yr ymatebwyr hynny a oedd yn gwybod ychydig neu ddim byd am yr ASB, gofynnwyd iddyn nhw am 'yr asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd'; o ran y rheiny a oedd yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB, gofynnwyd iddyn nhw am yr ASB.

Pennod 2: Pryderon am fwyd

Cyflwyniad

Gwaith yr ASB, fel y nodir yn y gyfraith, yw diogelu iechyd y cyhoedd a diogelu 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 yr 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 rhan fwyaf o'r ymatebwyr (79%) unrhyw bryderon, a dim ond 21% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder.[15]

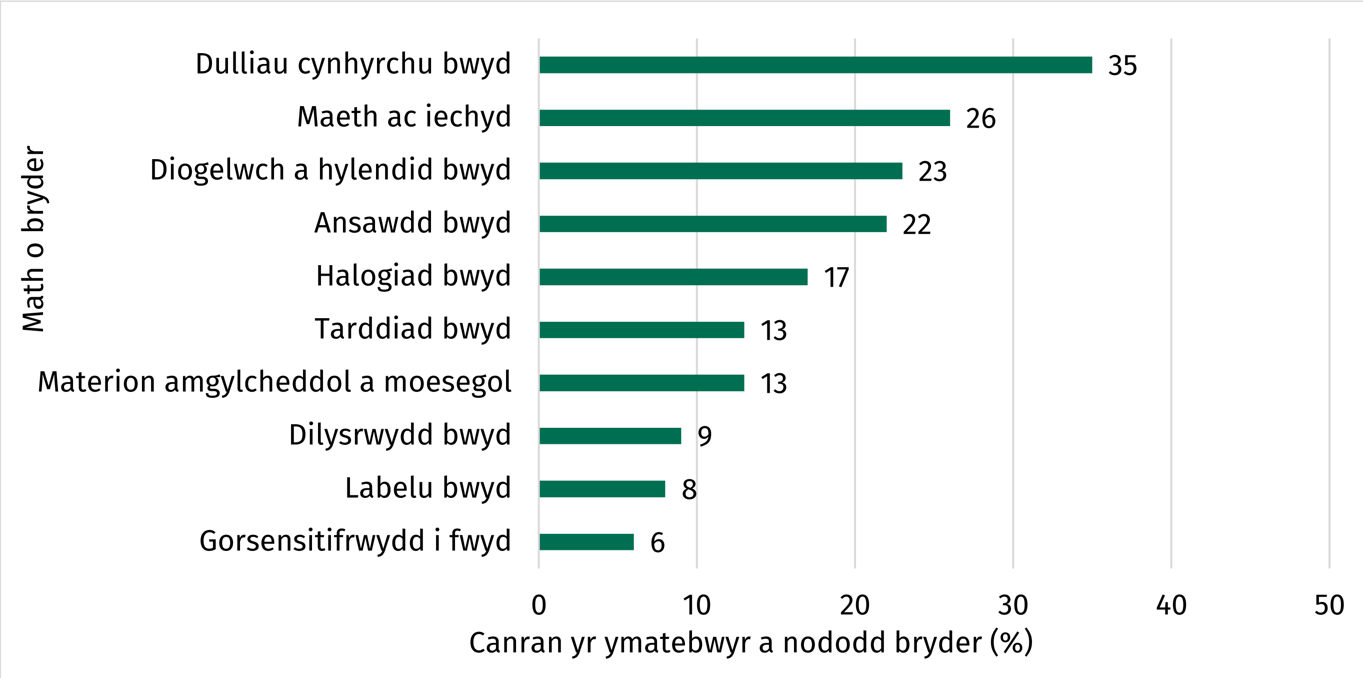
Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryderon esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (35%), maeth ac iechyd (26%), pryderon am ddiogelwch a hylendid bwyd (23%) ac am ansawdd bwyd (22%) (Ffigur 2).[16]

---

[15] Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: Oes, Nac oes. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.

[16] Cwestiwn: Beth yw eich pryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 1,100; pawb a ymatebodd a oedd â phryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Sylwer: mae ymatebion ychwanegol ar gael yn y tablau a'r set ddata lawn. Cafodd yr ymatebion eu codio gan Ipsos, gweler yr Adroddiad Technegol i gael rhagor o fanylion.

Ffigur 2. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd heb anogaeth (y 10 uchaf).



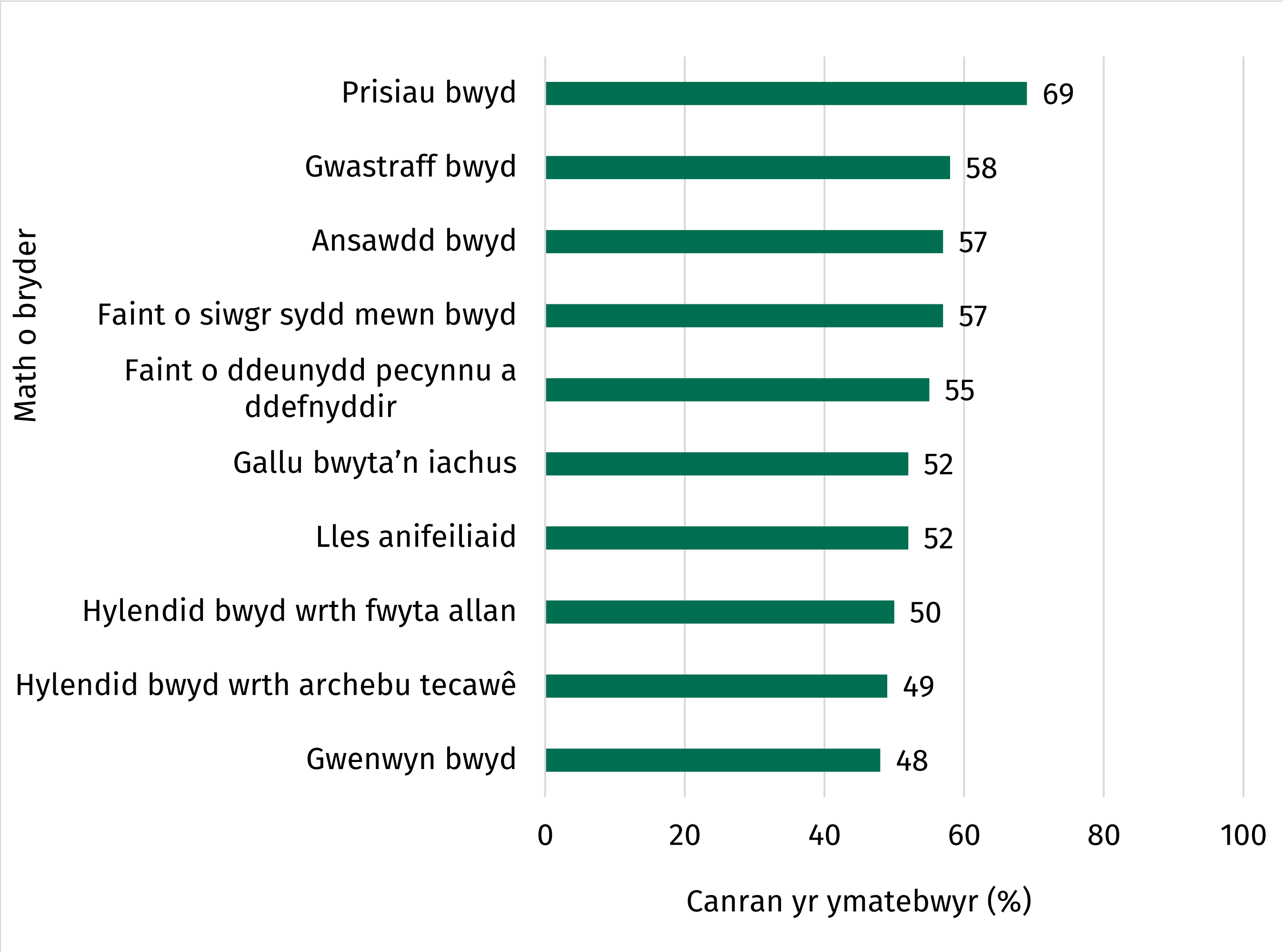
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr ar-lein ddweud a oedd ganddyn nhw bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau. Y pryder mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (69%). Pryderon cyffredin eraill oedd

gwastraff bwyd (58%), ansawdd bwyd (57%), faint o siwgr sydd mewn bwyd (57%), a faint o ddeunydd pecynnu a ddefnyddir (55%) (Ffigur 3).[17]

[17] 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 gwrthfiotigau 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 caloriau mewn bwyd, gwybodaeth am alergenau mewn bwyd, coginio'n ddiogel gartref, ansawdd bwyd, faint o ddeunydd pecynnu a ddefnyddir, gallu bwyta'n iachus, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 3,530; pawb a ymatebodd ar-lein.

Ffigur 3. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd gydag anogaeth (y 10 uchaf).



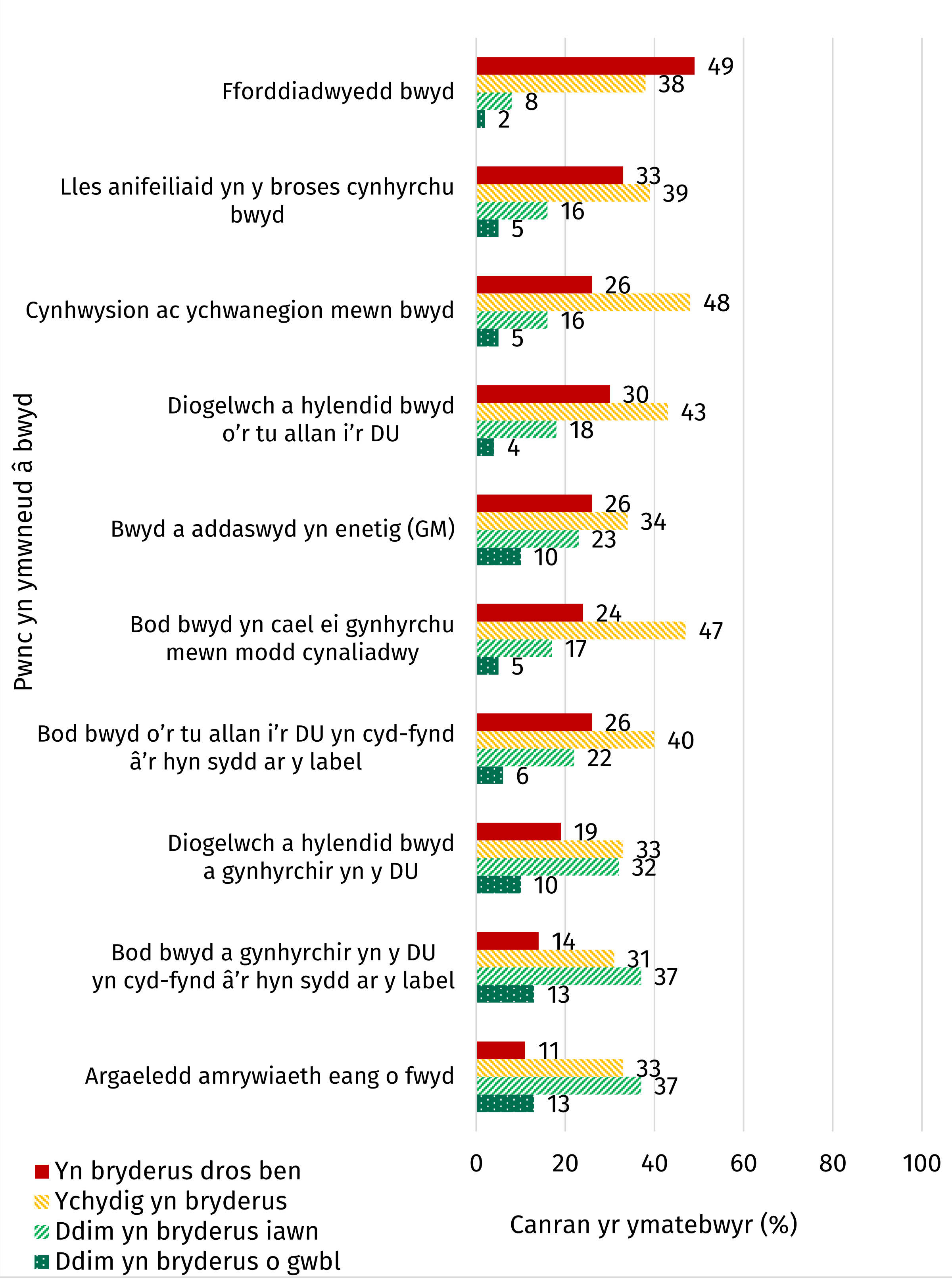
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi i ba raddau roedden nhw'n poeni am sawl mater penodol sy'n ymwneud â bwyd. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o nodi eu bod yn poeni'n fawr am fforddiadwyedd bwyd (49%). Roedd materion eraill yr oedd yr ymatebwyr yn poeni'n fawr iawn amdanynt yn cynnwys lles anifeiliaid yn y

broses cynhyrchu bwyd (33%), a diogelwch a hylendid bwyd o'r tu allan i'r DU (30%) (Ffigur 4).[18]

[18] Cwestiwn: Gan feddwl am fwyd yn y DU [amrywiad i eiriad y cwestiwn 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) bod 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) bod bwyd o'r tu allan i'r [yng Nghymru a Lloegr: DU; yng Ngogledd Iwerddon: y DU ac Iwerddon] yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label f) bod 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 = 3,530; pawb a ymatebodd ar-lein. Sylwer: addaswyd geiriad y cwestiwn ar gyfer ymatebwyr yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

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

- Grŵp oedran: roedd yr ymatebwyr rhwng 16 a 54 oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na'r rheiny rhwng 55 a 75 oed. Er enghraifft, roedd 57% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed yn bryderus iawn o gymharu â 34% o'r rheiny a oedd rhwng 65 a 74 oed.

- Presenoldeb plant o dan 16 oed yn y cartref: roedd y cartrefi hynny lle'r oedd plant yn bresennol (58%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na'r rheiny heb blant (46%).

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â'r cartrefi hynny ag incwm uwch (er enghraifft, 58% o'r rheiny ag incwm o dan £19,000 o gymharu â 32% o'r rheiny ag incwm o £96,000 neu fwy).

- NS-SEC: roedd y rheiny yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 44% o'r rhai mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na myfyrwyr amser llawn (62%).

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â lefel isel iawn (75%), isel (66%) neu ymylol (65%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na'r rheiny â lefel uchel (39%) o ddiogeledd bwyd.

- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr â chyflwr iechyd hirdymor (57%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (46%).

- Ymwybyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB): roedd y rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ac a oedd naill ai'n gwybod llawer neu ychydig amdano (50%), neu'r rheiny a oedd wedi clywed am y CSHB ond nad oedden nhw'n gwybod llawer neu ddim byd amdano (49%), yn fwy tebygol o fod yn

bryderus am fforddiadwyedd bwyd, o gymharu â'r rheiny nad oedden nhw wedi clywed am y cynllun (33%).

Pennod 3: Diogeledd bwyd

Cyflwyniad

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

"Mae diogeledd bwyd yn bodoli pan fydd 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'r 10 eitem a geir ym Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau a ddatblygwyd gan Adran Amaeth yr Unol Daleithiau (USDA) i fesur statws diogeledd bwyd defnyddwyr.

Mae'r ymatebwyr yn cael eu neilltuo i un o'r categorïau statws diogeledd bwyd canlynol:

- Uchel: dim arwyddion o broblemau na chyfyngiadau o ran mynediad at fwyd.
- Diogeledd bwyd ymylol: un neu ddau o arwyddion wedi'u nodi – fel arfer, pryder o ran a oes digon o fwyd neu brinder bwyd yn y tŷ. Ychydig neu ddim arwydd o newidiadau mewn deietau neu gymeriant bwyd.
- Isel: adroddiadau bod ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet wedi gostwng. Ychydig neu ddim arwydd o gymeriant bwyd is.
- Isel iawn: adroddiadau o arwyddion lluosog o darfu ar batrymau bwyta a chymeriant bwyd is.

Cyfeirir at y rhai sydd â lefelau uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd fel rhai sydd â diogeledd bwyd. Cyfeirir at bobl â lefelau isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd fel rhai â diffyg diogeledd bwyd.

Ceir rhagor o wybodaeth am sut y caiff diogeledd bwyd ei fesur, a sut y caiff dosbarthiadau eu neilltuo a'u diffinio, yn Atodiad A, ac ar wefan Diogeledd Bwyd yr USDA.

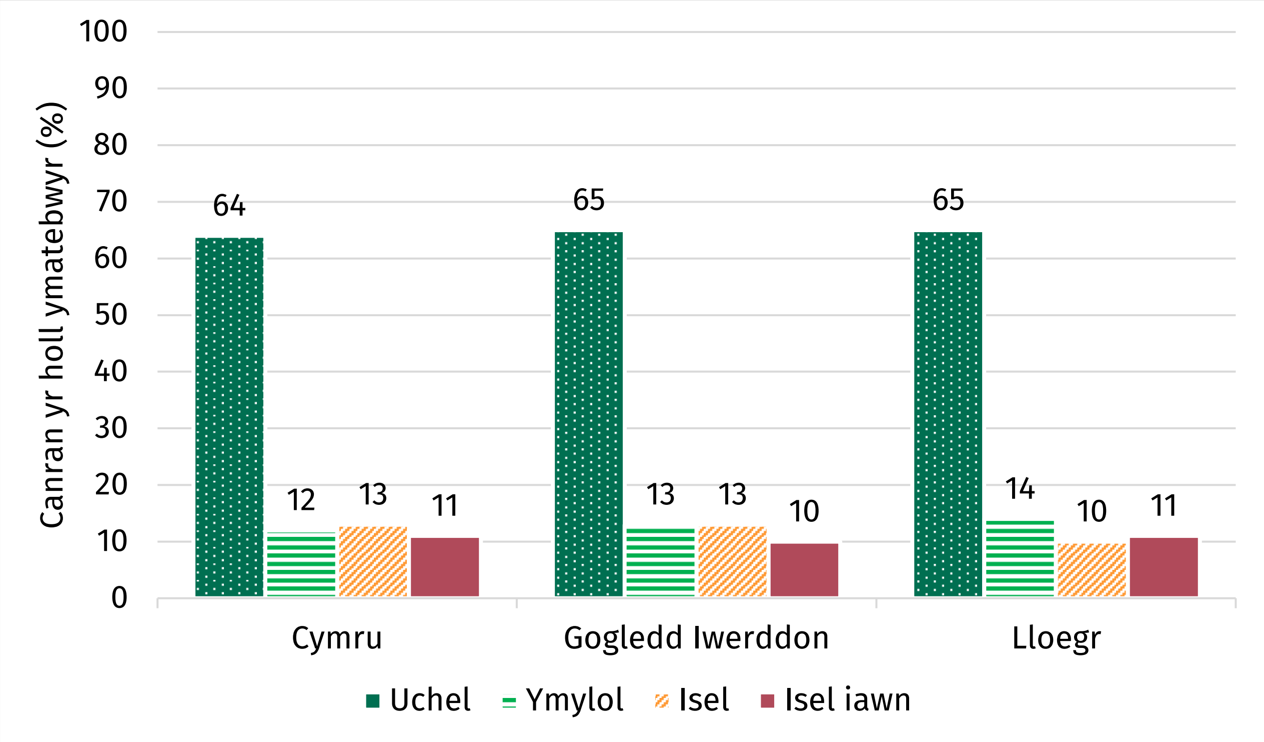
Diogeledd bwyd

Ar draws Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr, cafodd 79% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (65% â diogeledd bwyd uchel, 14% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 21% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (10% â diogeledd bwyd isel, 11% â diogeledd bwyd isel iawn).[19]

Roedd tua thri chwarter o'r ymatebwyr â diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd) yn Lloegr (79%), Gogledd Iwerddon (77%), a Chymru (75%). Roedd tua chwarter o'r ymatebwyr â diffyg diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd) yn Lloegr (21%), Gogledd Iwerddon (23%), a Chymru (25%) (Ffigur 5).

[19] Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler canllawiau'r USDA ar ddiogeledd bwyd a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd. Sylwer: gweler Atodiad A am wybodaeth am ddosbarthiadau a diffiniadau o lefelau diogeledd bwyd.

Ffigur 5. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd

Gofynnwyd hyd at ddeg cwestiwn i'r ymatebwyr o Fodiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr UD,[20] a hynny er mwyn pennu eu dosbarthiad diogeledd bwyd.

Gofynnwyd y tri chwestiwn cyntaf o'r modiwl arolwg diogeledd bwyd i'r holl ymatebwyr. Roedd y tri chwestiwn cyntaf yn gofyn i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roedden nhw wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis blaenorol:

- Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor
- Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy

---

[20] Gweler canllawiau'r USDA ar ddiogeledd bwyd i gael mwy o wybodaeth am yr arolwg a'r dosbarthiadau.

- Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys

Yn ystod y 12 mis blaenorol, roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (97%) neu isel (92%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol[21] o fod wedi poeni a fyddai eu bwyd yn dod i ben cyn iddyn nhw gael arian i brynu mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (54%) o ddiogeledd bwyd.[22] Roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau isel iawn (94%) neu isel (85%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedd y bwyd a brynwyd ganddyn nhw wedi para, ac nad oedd ganddyn nhw arian i gael mwy, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (25%) o ddiogeledd bwyd.[23] Roedd yr ymatebwyr â lefelau isel iawn (97%) neu isel (86%) o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o ddweud nad oedden nhw'n gallu fforddio prydau cytbwys, o gymharu â'r rheiny â lefelau ymylol (50%) o ddiogeledd bwyd.[24] Ni wnaeth yr un o'r ymatebwyr (0%) â diogeledd bwyd uchel sôn am y profiadau hyn, oherwydd fod y rheiny â

[21] Yr ymatebwyr a atebodd 'yn wir' neu 'weithiau'n wir'.

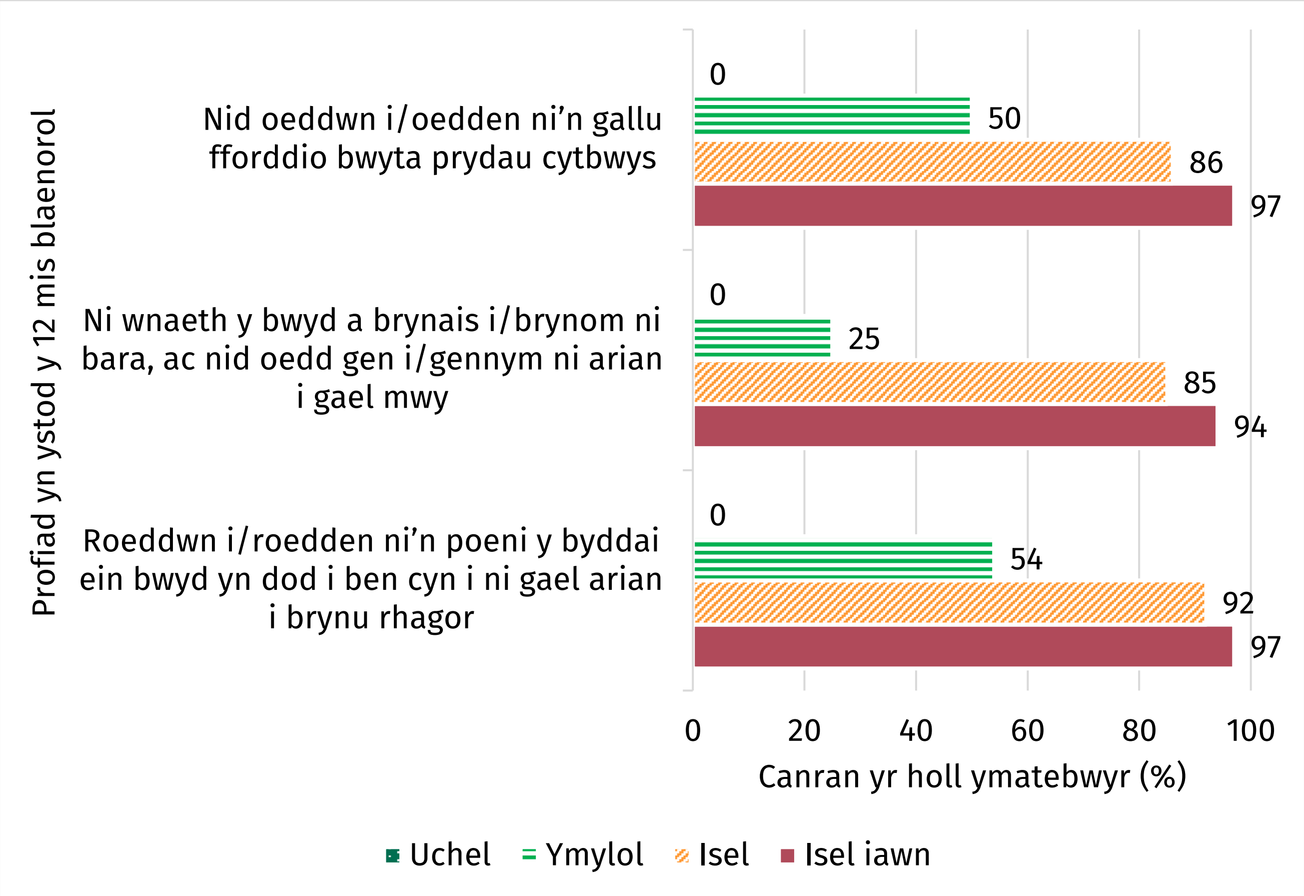
[22] Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn aml yn wir, weithiau'n wir neu byth yn wir amdanoch chi / am bobl yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Roeddwn i/roedden ni'n poeni y byddai ein bwyd yn dod i ben cyn i ni gael arian i brynu rhagor. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.

[23] Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn aml yn wir, weithiau'n wir neu byth yn wir amdanoch chi / am bobl yn eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Ni wnaeth y bwyd a brynais i/brynom ni bara, ac nid oedd gen i/gennym ni arian i gael mwy. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.

[24] Cwestiwn: Dywedwch a oedd y datganiad isod yn wir amdanoch chi / am eich cartref yn ystod y 12 mis diwethaf. Nid oeddwn i/oedden ni'n gallu fforddio bwyta prydau cytbwys. Ymatebion: yn aml yn wir, weithiau'n wir, byth yn wir, ddim yn gwybod neu mae'n well gen i beidio â dweud, heb nodi. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.

diogeledd bwyd uchel, yn ôl system ddosbarthu'r USDA, yn nodi '[dim arwyddion o broblemau na chyfyngiadau o ran mynediad at fwyd]' (Ffigur 6).

Ffigur 6. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd.

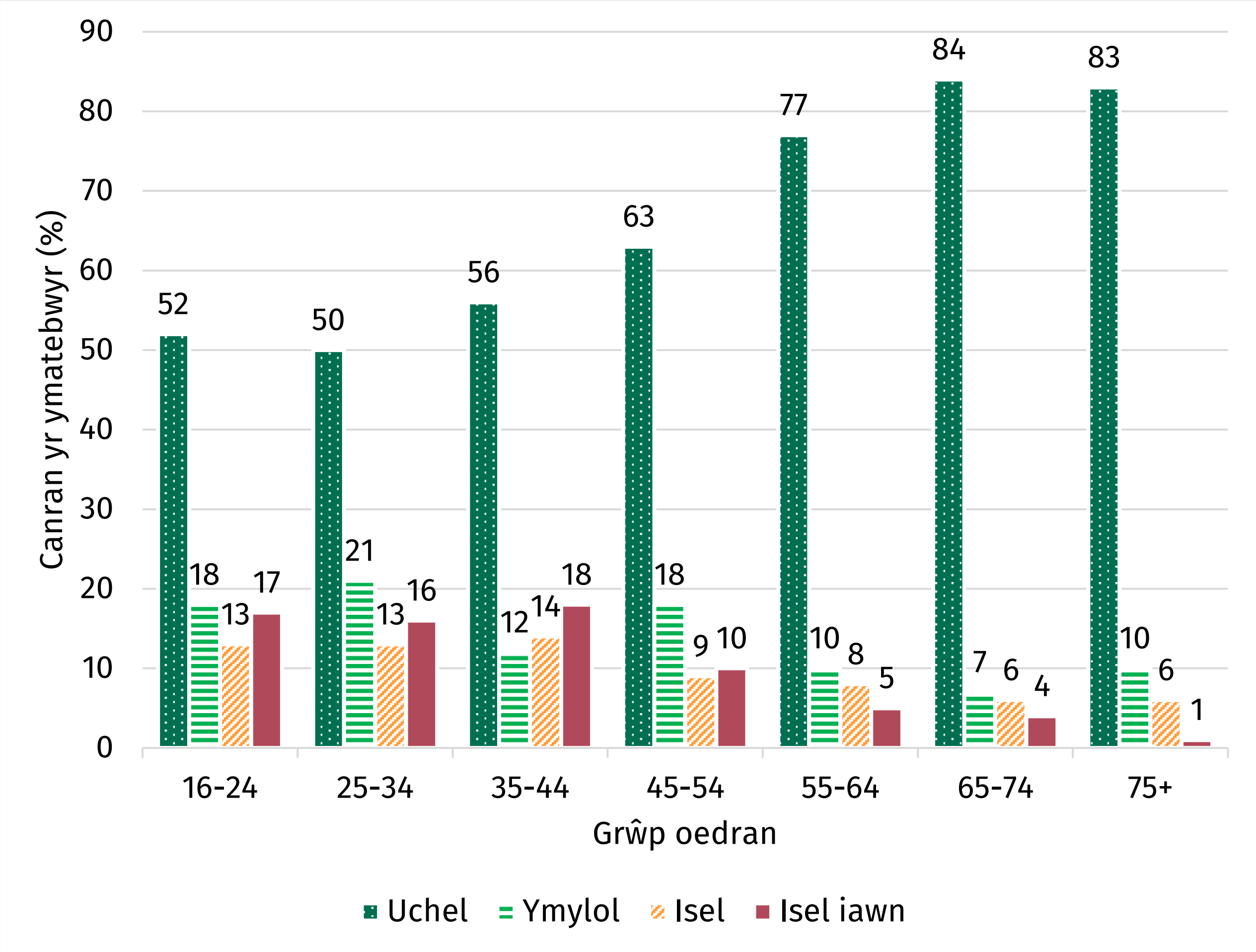


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Sut mae diogeledd bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig

Roedd diogeledd bwyd yn amrywio yn ôl grŵp oedran, gydag oedolion hŷn yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiogeledd bwyd ac yn llai tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd nag oedolion iau. Er enghraifft, roedd 30% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeledd bwyd (13% â lefel isel ac 17% â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd) o gymharu â 7% o'r rheiny a oedd yn 75 oed neu'n hŷn (6% â lefel isel ac 1% â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd) (Ffigur 7).

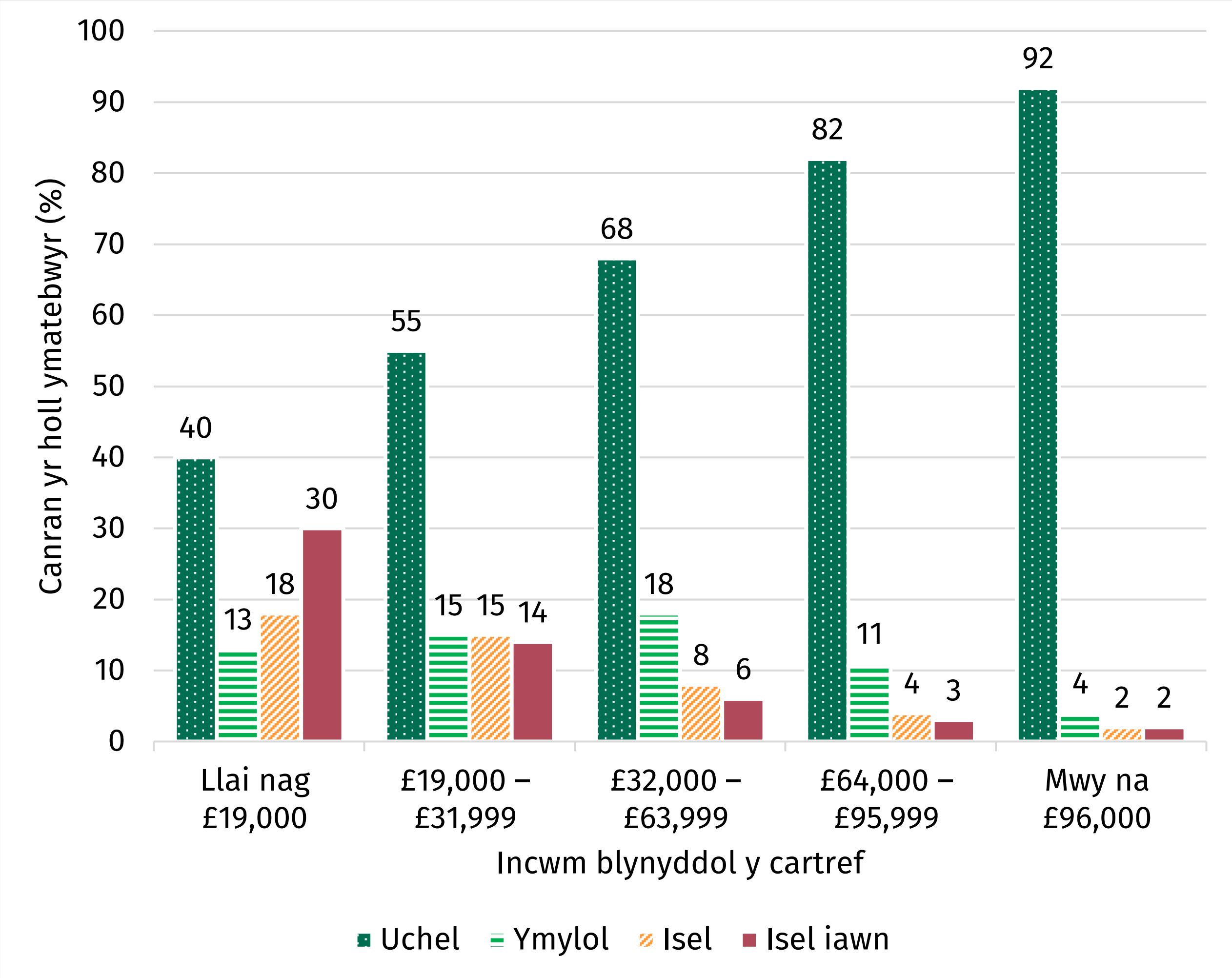
Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Roedd diogeledd bwyd yn gysylltiedig ag incwm y cartref. Roedd yr ymatebwyr ag incwm is yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd na'r rheiny ag incwm uwch. Er enghraifft, nododd 47% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai nag £19,000 fod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd (18% â lefel isel, 30% â lefel isel iawn) o gymharu â 7% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (4% â lefel isel, 3% â lefel isel iawn) (Ffigur 8).

Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Roedd yr ymatebwyr a oedd yn ddi-waith dros gyfnod hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (59%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r holl grwpiau galwedigaethol eraill. Roedd y rheiny a oedd yn fyfyrwyr amser llawn (25%), y rheiny mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is (25%) a'r rheiny mewn galwedigaethau ailadroddus a lled-ailadroddus (33%) yn fwy tebygol o fod â diffyg diogeledd bwyd na'r rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethau eraill (er enghraifft, 16% o'r rheiny mewn galwedigaethau

rheoli, gweinyddol a phroffesiynol ac 18% o gyflogwyr bach a gweithwyr ar eu liwt eu hunain) (Ffigur 9)**.[25]

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

- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy, er enghraifft, cartrefi â 4 person (26%) neu gartrefi â 5 neu fwy o bobl (31%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â chartrefi llai, er enghraifft, cartrefi ag 1 person (19%) neu gartrefi â 2 berson (15%)**.

- Plant dan 16 oed yn y cartref: dywedodd 31% o'r cartrefi â phlant dan 16 oed fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 16% o'r cartrefi heb blant dan 16 oed.

- Plant dan 6 oed yn y cartref: dywedodd 35% o'r cartrefi â phlant dan 6 oed fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 19% o'r cartrefi heb blant dan 6 oed.

- Ardaloedd trefol ac ardaloedd gwledig: dywedodd 22% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 15% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal wledig**.

- Rhanbarth (Lloegr)[26]: roedd lefelau diffyg diogeledd bwyd yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr sy'n byw yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (26%) a Gorllewin Canolbarth Lloegr (24%) yn fwy tebygol

---

[25] System ddosbarthu yw Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol (NS-SEC) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws cyflogaeth a galwedigaeth.

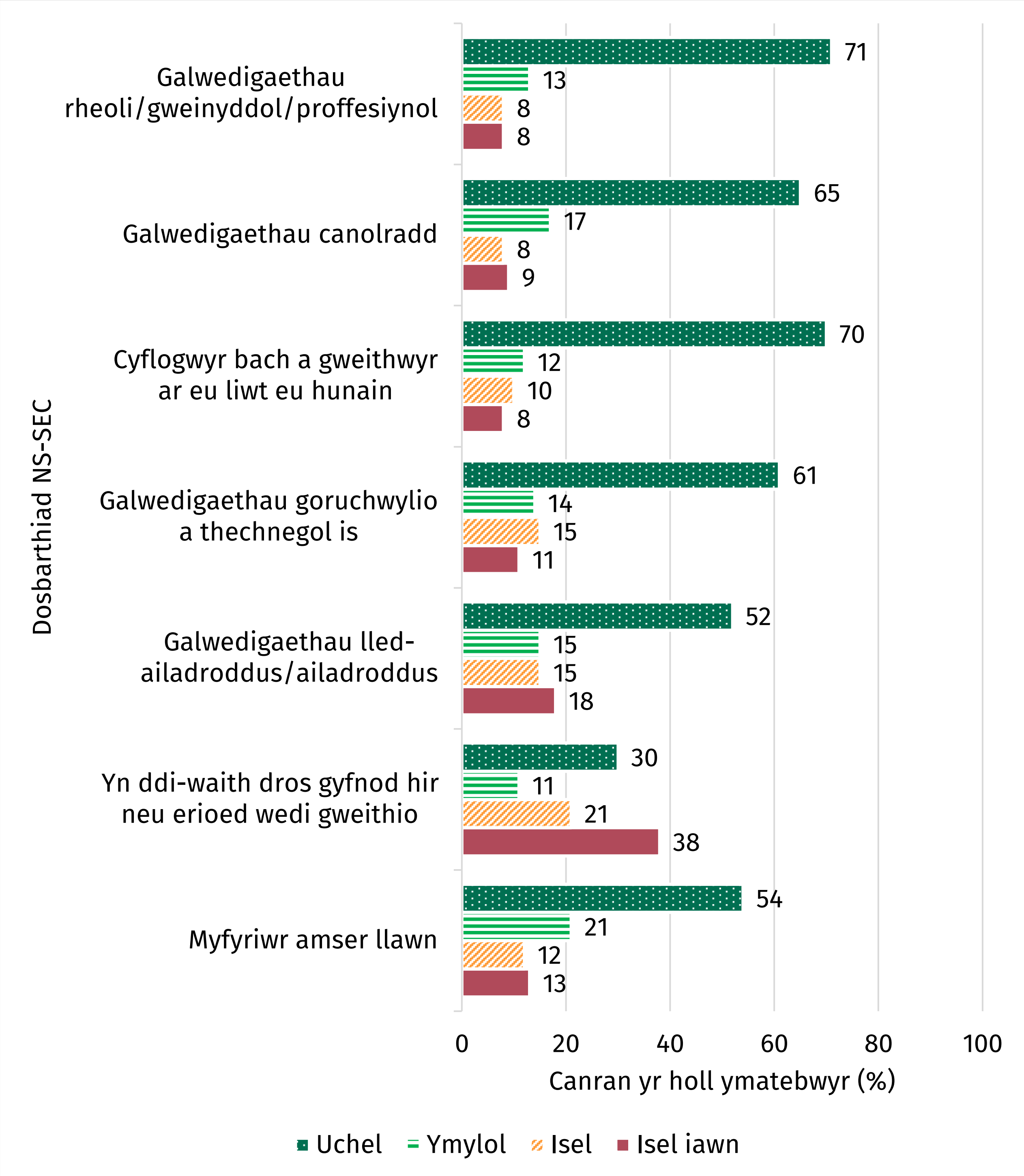
[26] Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

o fod â diffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny sy'n byw yn Ne-orllewin Lloegr (16%).

- Grŵp ethnig: Dywedodd 25% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu ag 19% o'r ymatebwyr gwyn**.[27]
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (32%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (16%).

[27] Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.

Ffigur 9. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC).



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Newidiadau i ymddygiadau sy’n gysylltiedig â bwyd

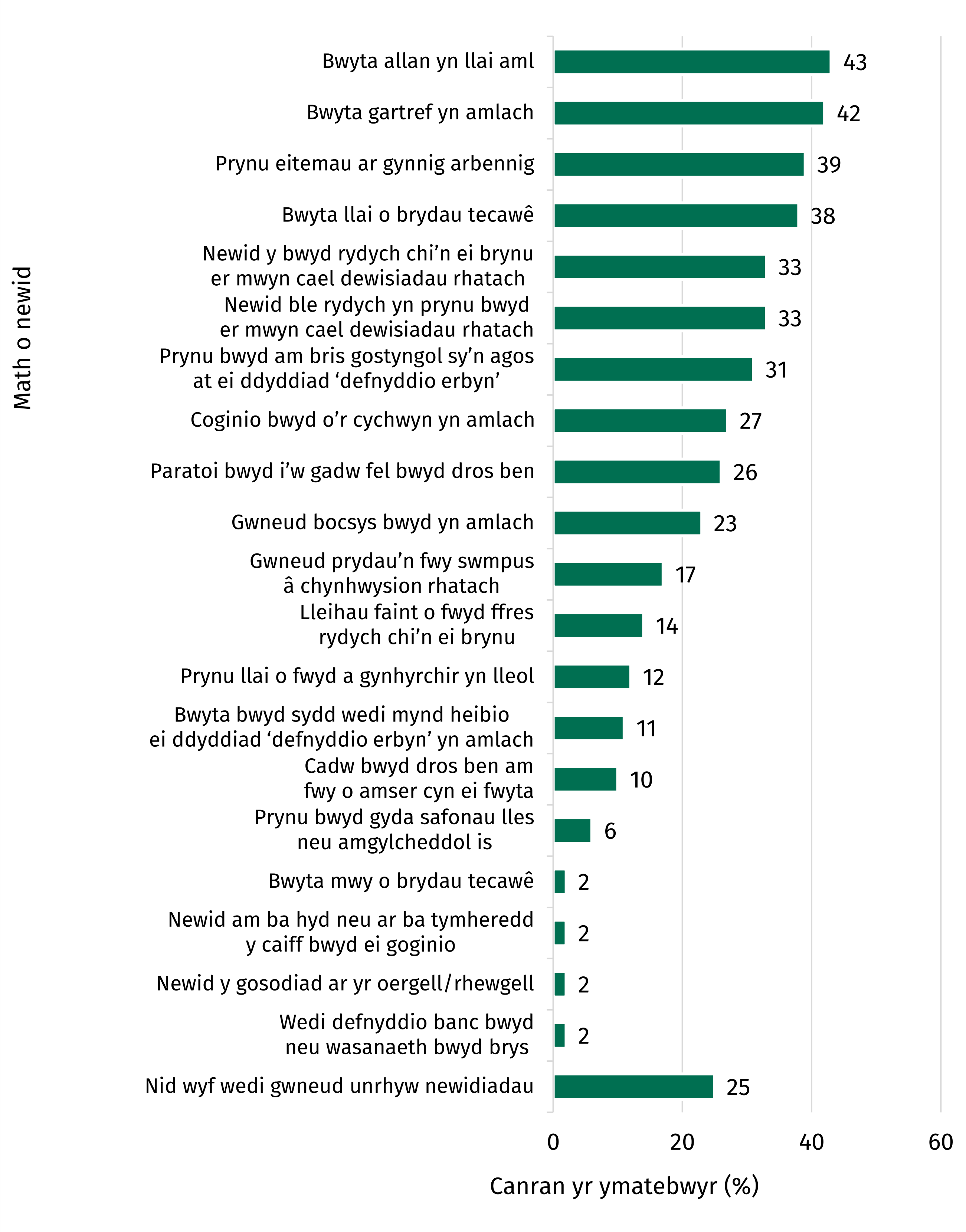
Gofynnwyd i’r ymatebwyr pa newidiadau, os o gwbl, yr oedden nhw wedi’u gwneud i’w harferion bwyta a’u hymddygiadau sy’n gysylltiedig â bwyd yn ystod y 12 mis blaenorol am resymau ariannol. Dywedodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr (75%) eu bod wedi gwneud newid i’w harferion bwyta am resymau ariannol yn ystod y 12 mis blaenorol, gyda chwarter o’r ymatebwyr (25%) yn nodi nad oedden nhw wedi gwneud unrhyw newidiadau.

Roedd newidiadau cyffredin yn ymwneud â’r hyn roedd ymatebwyr yn ei fwyta ac ym mhle (43% yn bwyta allan yn llai aml, 42% yn bwyta gartref yn amlach, 38% yn bwyta llai o brydau tecawê), newidiadau mewn arferion siopa (39% yn prynu eitemau ar gynnig arbennig, 33% yn newid y bwyd maen nhw’n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, 33% yn newid ble maen nhw’n prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, 31% yn prynu bwyd am bris gostyngol), a newidiadau mewn arferion paratoi bwyd (26% yn paratoi bwyd i’w gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn amlach, 27% yn coginio bwyd o’r cychwyn yn amlach, 23% yn gwneud bocsys bwyd yn amlach, ac 17% yn gwneud prydau’n fwy swmpus â chynhwysion rhatach). Nododd rhai ymatebwyr gynnydd mewn ymddygiadau diogelwch bwyd peryglus oherwydd rhesymau ariannol (roedd 10% yn cadw bwyd dros ben am fwy o amser cyn ei fwyta, roedd 11% wedi bwyta bwyd y tu hwnt i’w ddyddiad defnyddio erbyn yn amlach, roedd 2% wedi newid yr amser a’r

tymheredd y caiff bwyd ei goginio, a dywedodd 2% eu bod wedi newid y gosodiad ar yr oergell/rhewgell) (Ffigur 10).[28]

[28] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau hyn am resymau ariannol? Ymatebion: bwyta allan yn llai aml, bwyta gartref yn amlach, coginio gartref yn amlach, bwyta llai o brydau tecawê, prynu mwy o eitemau ar gynnig arbennig (er enghraifft, 3 am 2), paratoi bwyd i'w gadw fel bwyd dros ben/coginio mewn sypiau yn amlach, newid ble rydych yn prynu bwyd er mwyn cael dewisiadau rhatach, newid y bwyd rydych chi'n ei brynu er mwyn cael dewisiadau rhatach, gwneud bocsys bwyd yn amlach, prynu bwyd am bris gostyngol sy'n agos at ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn amlach, cadw bwyd dros ben am fwy o amser cyn ei fwyta, dechrau defnyddio banc bwyd/darparwr bwyd brys, lleihau faint o fwyd ffres rydych chi'n ei brynu, prynu bwyd gyda safonau lles neu amgylcheddol is, prynu llai o fwyd a gynhyrchir yn lleol, newid am ba hyd neu ar ba tymheredd y caiff bwyd ei goginio, newid y gosodiad ar yr oergell neu'r rhewgell, rydw i wedi gwneud newid arall sy'n ymwneud â bwyd, nid wyf wedi gwneud unrhyw newidiadau. Sylfaen = 3,530; pawb a ymatebodd ar-lein.

Ffigur 10. Newidiadau mewn arferion bwyta ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â bwyd am resymau ariannol.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Defnyddio banciau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw, neu unrhyw un arall yn eu cartref, wedi cael parsel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (94%) nad oedden nhw wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf, gyda 4% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod wedi gwneud hynny.[29]

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael parsel bwyd gan fanc bwyd neu ddarparwr arall nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi cael parsel bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 24% wedi cael parsel bwyd ar un achlysur yn unig yn ystod y 12 mis diwethaf; roedd 49% wedi cael parsel bwyd ar fwy nag un achlysur ond yn llai aml na phob mis; ac roedd 7% wedi cael parsel bwyd bob mis neu'n amlach.[30]

Archfarchnadoedd cymdeithasol

Mae archfarchnadoedd cymdeithasol, clybiau bwyd a phantris/bwtrïoedd cymunedol yn galluogi pobl i brynu bwyd am bris gostyngol iawn, neu fel rhan o aelodaeth. Sefydliadau cymunedol yw'r rhain yn gyffredinol, a gallant gynnig

---

[29] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parsel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gennyf/gennym beidio â dweud. Sylfaen = 5,526; pawb a ymatebodd.

[30] Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi cael parsel 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 = 130; yr holl ymatebwyr ar-lein a nododd fod rhywun yn y cartref wedi defnyddio banc bwyd neu wasanaeth bwyd brys neu wedi derbyn parsel bwyd am ddim gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall yn ystod y 12 mis diwethaf.

gwasanaethau ychwanegol fel gwasanaethau atgyfeirio a chyfleoedd gwirfoddoli. Mae'r holl fwyd, neu rywfaint ohono, yn fwyd dros ben o'r gadwyn cyflenwi bwyd.

Ymwybyddiaeth a defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedden nhw neu unrhyw un arall yn eu cartref wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd un o bob 20 o'r ymatebwyr (5%) eu bod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf, a dywedodd 79% o'r ymatebwyr nad oedden nhw wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua un o bob deg o'r ymatebwyr (14%) nad oedden nhw wedi clywed am archfarchnadoedd cymdeithasol.[31]

Roedd y defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm o lai nag £19,000 (14%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny ag incwm uwch (er enghraifft, 2% o'r rheiny ag incwm o £32,000 i £63,999).

- Rhanbarth (Lloegr)[32]: roedd lefelau'r defnydd o archfarchnadoedd cymdeithasol yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr sy'n byw yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (11%) a Gorllewin

[31] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, a ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb/hyb bwyd neu'n bantri cymunedol)? Ymatebion: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gen i/gennym ni beidio â dweud, Doeddwn i ddim wedi clywed am archfarchnad gymdeithasol, clwb/hyb bwyd na phantri cymunedol cyn heddiw. Sylfaen = 4,634; yr holl ymatebwyr ar-lein a phawb a atebodd fersiwn A o'r holiadur post.

[32] Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.

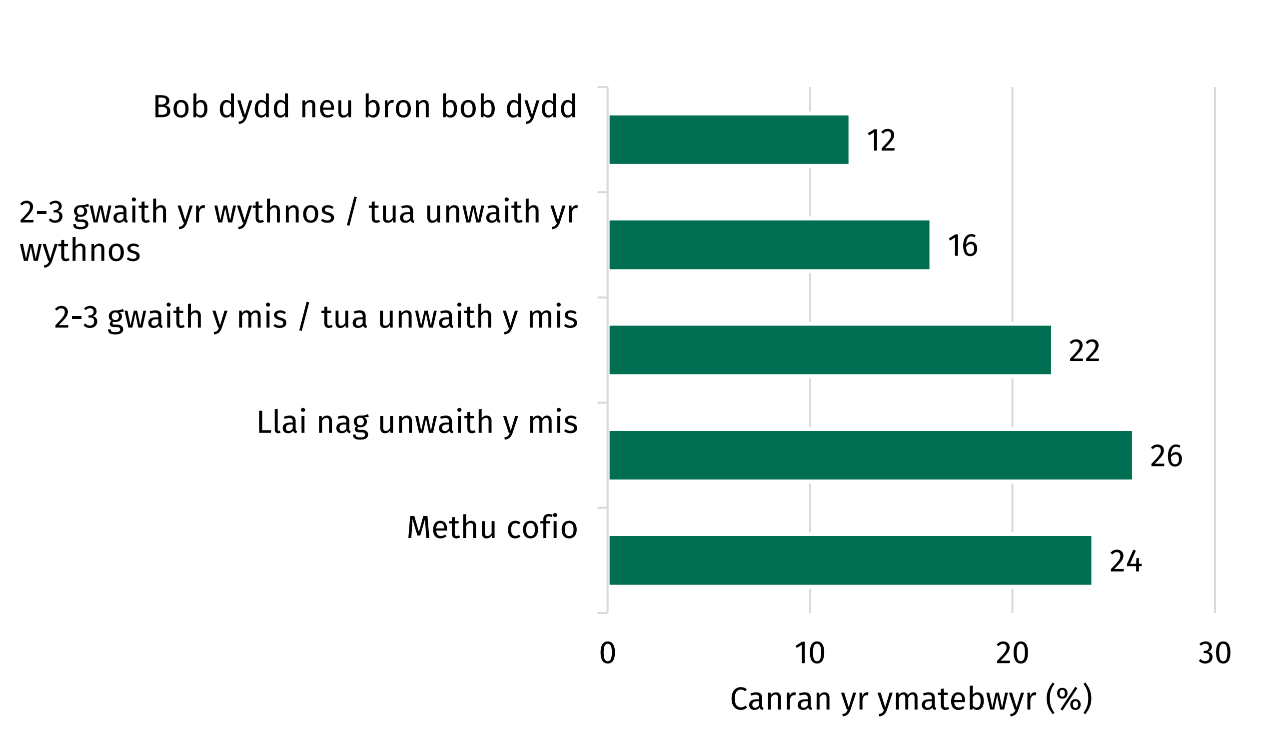
Canolbarth Lloegr (10%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny sy'n byw yn Nwyrain Canolbarth Lloegr (3%), Dwyrain Lloegr (3%), Gogledd-orllewin Lloegr (4%), De-ddwyrain Lloegr (4%) a De-orllewin Lloegr (4%)**.

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefel isel iawn o ddiogeledd bwyd (19%) yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol na'r rheiny â lefel isel (9%), ymylol (7%) neu uchel (2%) o ddiogeledd bwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nodi pa mor aml yr oedden nhw wedi defnyddio un yn ystod y 12 mis diwethaf. O blith yr ymatebwyr hyn, roedd 12% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol bob dydd neu bron bob dydd; roedd 16% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith yr wythnos neu oddeutu unwaith yr wythnos; roedd 22% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol 2-3 gwaith y mis neu oddeutu unwaith y mis; ac roedd 26% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol lai nag unwaith y mis. Fodd bynnag, dywedodd 24% o'r ymatebwyr a oedd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol nad oedden nhw'n gallu cofio pa mor aml yr oedden nhw wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 11).[33]

[33] Cwestiwn: Pa mor aml yn ystod y 12 mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol (a elwir hefyd yn glwb/hyb bwyd neu'n bantri cymunedol)? Ymatebion: Bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, tua unwaith yr wythnos, tua unwaith y mis, llai nag unwaith y mis, methu cofio. Sylfaen = 178; yr holl ymatebwyr ar-lein a phawb a atebodd fersiwn A o'r holiadur post sydd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol yn ystod y 12 mis diwethaf.

Ffigur 11. Pa mor aml y defnyddir archfarchnadoedd cymdeithasol ymhlith defnyddwyr.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Clybiau bwyd ysgol atodol

Gofynnwyd hefyd i'r ymatebwyr hynny â phlant rhwng 5 a 15 oed am unrhyw glybiau ychwanegol y gallai eu plant fynd iddyn nhw yn yr ysgol lle bydden nhw'n cael pryd o fwyd. Mae'r rhain yn cynnwys clybiau brecwast, clybiau ar ôl yr ysgol neu glybiau cinio/gweithgareddau sydd ond yn rhedeg yn ystod gwyliau'r ysgol.[34] Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (72%) nad oedd eu plant yn mynd i unrhyw glwb atodol. Dywedodd un rhan o bump o'r ymatebwyr (19%) fod eu plant wedi mynd i glwb brecwast yn ystod y 12 mis diwethaf, dywedodd 8% fod eu plant wedi

[34] Cwestiwn: A wnaeth unrhyw un o'r plant yn eich cartref fynd i unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Clwb brecwast cyn yr ysgol, clwb ar ôl yr ysgol lle cawson nhw hefyd bryd o fwyd (te/cinio), clwb cinio a gweithgareddau a oedd yn cael ei gynnal yn ystod gwyliau'r ysgol yn unig, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 720; yr holl ymatebwyr ar-lein sydd â phlentyn/plant rhwng 5 a 15 oed yn byw yn y cartref.

mynd i glwb ar ôl yr ysgol lle'r oedden nhw hefyd yn cael pryd o fwyd, a dywedodd 5% fod eu plant wedi mynd i glwb cinio a gweithgareddau yn ystod gwyliau'r ysgol.

O ran y bobl a nododd eu bod yn defnyddio'r clybiau hyn, roedd amrywiadau i'w gweld rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Plant dan 6 oed: roedd y cartrefi hynny â phlant dan 6 oed yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio clwb ar ôl yr ysgol (22%) o gymharu â'r cartrefi heb blant dan 6 oed, lle'r oedd dim ond 4% o'r cartrefi hyn yn defnyddio'r fath glybiau.

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm uwch yn llai tebygol o ddweud bod eu plentyn/plant yn mynd i glwb brecwast o gymharu â'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, 11% o'r ymatebwyr ag incwm o fwy na £96,000 o gymharu â 27% o'r rheiny ag incwm rhwng £19,000 a £31,999.

- Gwlad: dywedodd 35% o'r ymatebwyr yng Nghymru fod eu plentyn/plant yn mynd i glwb brecwast o gymharu ag 18% o'r rheiny yn Lloegr ac 19% yng Ngogledd Iwerddon.

- Diogeledd bwyd: roedd y rheiny â lefel isel/isel iawn o ddiogeledd bwyd (29%) yn fwy tebygol o ddefnyddio clybiau brecwast na'r rheiny â diogeledd bwyd ymylol/uchel (14%).

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, Gogledd Iwerddon a Lloegr.

Mae'r ASB yn gyfrifol am yr agweddau hynny ar labelu bwyd sy'n ymwneud â diogelwch bwyd ac alergenau yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr. 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 gyfrifol am labelu bwyd mewn perthynas â safonau cyfansoddiad bwyd, gwlad tarddiad, a maeth.[35]

Mae Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) yn chwarae rhan 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.

[35] 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.

O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd?

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud ble a pha mor aml y maen nhw'n prynu bwyd (Ffigur 12).[36] Roedd archfarchnadoedd yn cael eu defnyddio amlaf gan ymatebwyr, gyda 69% o'r ymatebwyr yn prynu bwyd o archfarchnad fawr tua unwaith yr wythnos neu'n amlach, a 49% yn prynu bwyd o archfarchnad fach unwaith yr wythnos neu'n amlach.

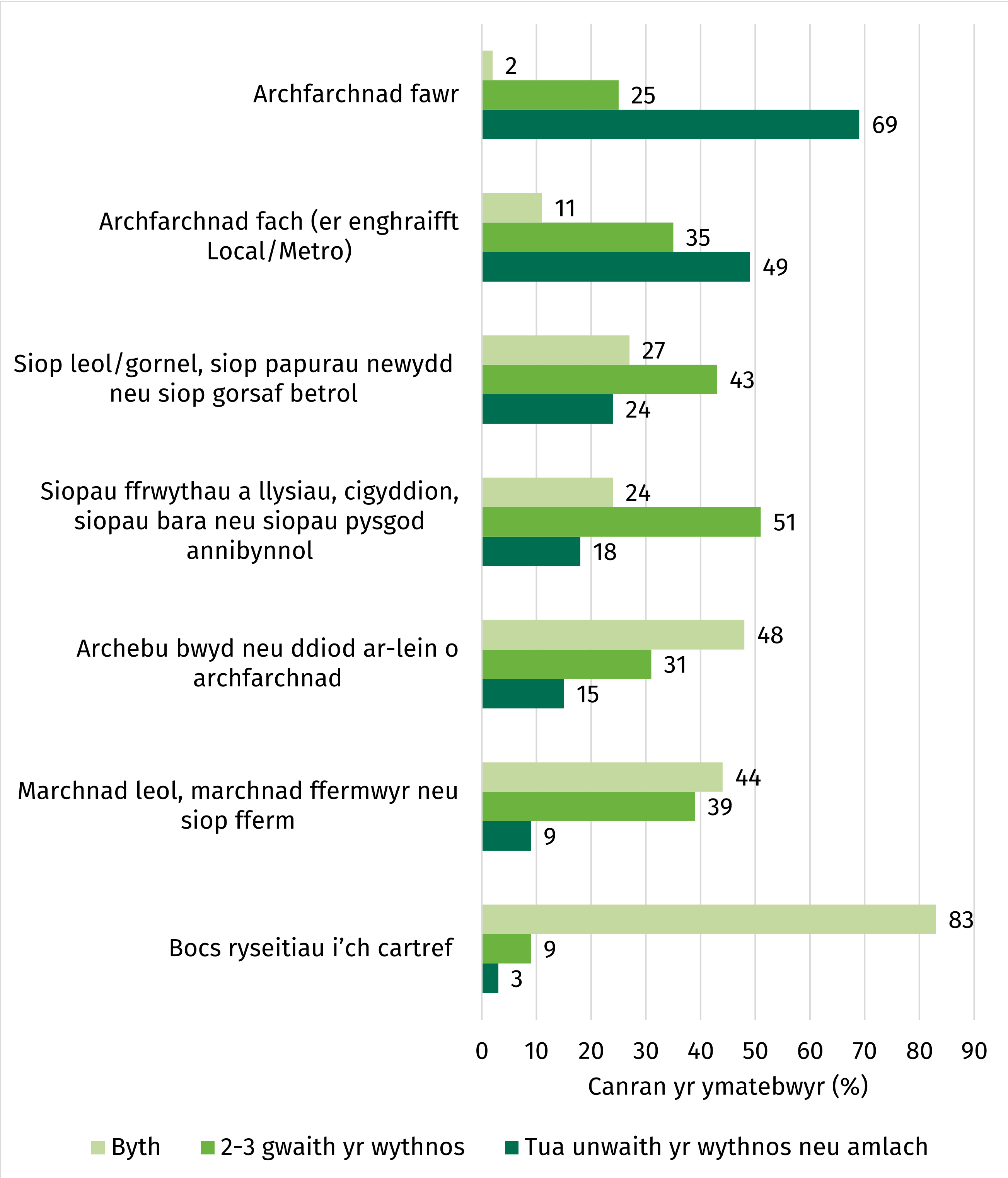
Defnyddiwyd siopau annibynnol (siopau llysiau, cigyddion, pobyddion, siopau pysgod); siop leol/siop gornel, siop bapurau newydd neu siop gorsaf betrol a marchnadoedd lleol/ffermwyr neu siopau fferm yn llai aml, gyda mwyafrif yr ymatebwyr yn prynu bwyd o'r rhain 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml (51%, 43% a 39% yn y drefn honno).

Roedd yr ymatebwyr yn lleiaf tebygol o ddweud eu bod yn defnyddio archfarchnadoedd ar-lein neu flychau ryseitiau, gyda mwyafrif yr ymatebwyr yn dweud nad oeddent erioed wedi defnyddio'r rhain (48% ac 83% yn y drefn honno) (Ffigur 12).

---

[36] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n...a) siopa am fwyd mewn archfarchnad fawr b) siopa am fwyd mewn siop mewn archfarchnad fach (er enghraifft Local/Metro). c) siopa am fwyd mewn siopau ffrwythau a llysiau annibynnol, cigyddion, siopau bara neu siopau pysgod. d) siopa am fwyd mewn siopau lleol/cornel, siopau papurau newydd neu siopau gorsaf betrol. e) cael bwyd wedi'i ddosbarthu i'ch cartref o archfarchnad. f) siopa am fwyd mewn marchnad leol, marchnad ffermwyr neu siop fferm. g) cael bocs ryseitiau 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 = 3530, pawb a ymatebodd ar-lein.

Ffigur 12. O ble mae'r ymatebwyr yn prynu bwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Beth mae'r ymatebwyr yn chwilio amdano pan fyddan nhw'n prynu bwyd?

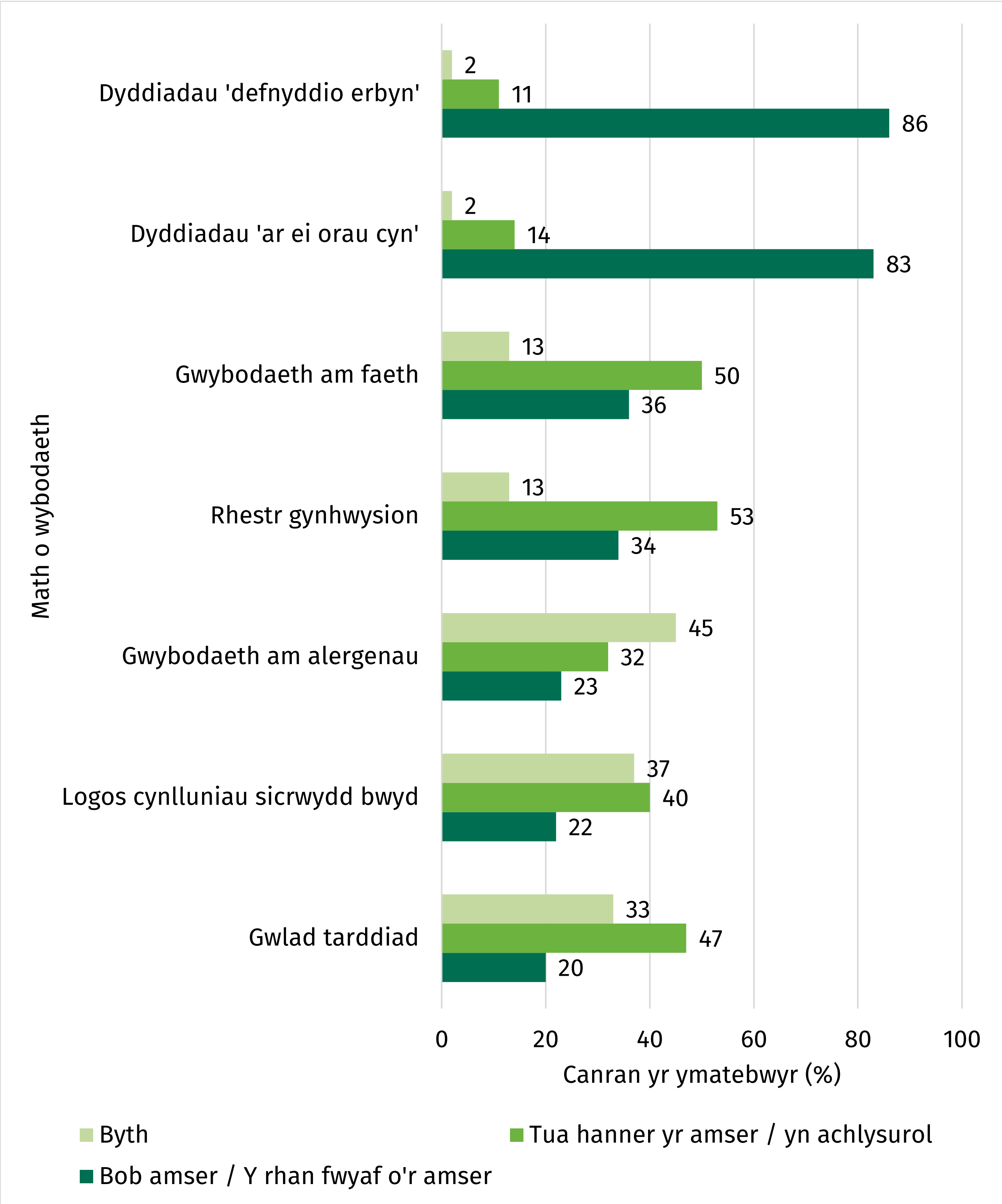
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa wybodaeth maen nhw'n chwilio amdani wrth brynu bwyd (Ffigur 13)[37]. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o wirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' (86%) neu 'ar ei orau cyn' (83%), gyda mwyafrif yr ymatebwyr yn gwneud hyn ' bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser' pan oeddent yn prynu bwyd. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr eu bod wedi gwirio'r rhestr o gynhwysion (53%), gwybodaeth am faeth (50%) a'r wlad tarddiad (47%) tua hanner yr amser neu'n achlysurol. Dywedodd pedwar o bob deg o'r ymatebwyr (40%) eu bod wedi gwirio logos sicrwydd bwyd tua hanner yr amser neu'n achlysurol.

Yr wybodaeth am alergenau oedd yn cael ei gwirio leiaf aml gan yr ymatebwyr, gyda 45% yn dweud nad oeddent erioed wedi gwirio hyn. Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr ag alergedd bwyd yn unig (50%)* neu anoddefiad bwyd yn unig (48%) yn fwy tebygol o chwilio am wybodaeth am alergenau 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser' wrth siopa am fwyd o gymharu â'r rheiny heb orsensitifrwydd i fwyd (17%).

---

[37] Cwestiwn: 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 = 3304, pob un a ymatebodd ar-lein sy'n siopa am fwyd. Sylwch: sylfaen alergeddau yn unig n=95*.

Ffigur 13. Pa wybodaeth y mae'r ymatebwyr yn chwilio amdani wrth brynu bwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

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.[38] Yr hyn a ddewiswyd amlaf oedd pris / gwerth am arian (58%), ac yna ansawdd (39%), pa mor ffres yw bwyd (30%), a dyddiadau 'defnyddio erbyn' a/neu pa mor hir y bydd yn cadw (26%). Dewisodd tua dau o bob deg flas (21%) a pha mor iachus yw'r bwyd (23%). Dewisodd tua dau o bob deg gynhwysion (12)%, prynu beth mae fy nghartref/plant eisiau (12%), dulliau ffermio, (er enghraifft ffermio organig neu ffermio maes (*free-range*)) (9%), a chyfleustra/pa mor hawdd yw ei baratoi (9%).

Pan ofynnwyd iddynt pa wybodaeth a ddefnyddir i farnu ansawdd bwyd o restr o opsiynau, dywedodd tua hanner yr ymatebwyr eu bod yn defnyddio ffresni (51%), roedd 44% yn defnyddio blas, a 43% yn defnyddio sut mae'r bwyd yn edrych i farnu ansawdd bwyd.[39] Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn barnu ansawdd bwyd yn ôl cynhwysion (31%), pris (28%), brand (25%), lles anifeiliaid (16%) a gwlad tarddiad (12%). Cynlluniau sicrwydd (10%), effaith amgylcheddol (6%) a chyfleustra (3%) oedd y ffynonellau gwybodaeth yr adroddwyd amdanynt leiaf i farnu ansawdd bwyd.

[38] 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'n 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 = 5526, pawb a ymatebodd.

[39] 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 = 5526, pawb a ymatebodd.

Safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd a diod ac effaith amgylcheddol bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am eu safbwyntiau ar les anifeiliaid, tarddiad bwyd a diod, ac effaith amgylcheddol bwyd.[40] Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr ei bod yn bwysig iddynt brynu cig, wyau a chynnyrch llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid (85%) a phrynu bwyd sy'n cael effaith amgylcheddol isel (76%). Er bod 68% yn meddwl ei bod yn bwysig prynu bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain, dim ond hanner yr ymatebwyr (50%) oedd yn meddwl ei bod yn bwysig prynu diodydd a gynhyrchir ym Mhrydain.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud pa mor aml maen nhw'n chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd ac am les anifeiliaid wrth siopa.[41] Er bod bron i bedwar o bob deg o'r ymatebwyr (38%) wedi nodi eu bod yn gwirio am wybodaeth am les anifeiliaid wrth brynu bwyd 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser', dim ond chwarter yr ymatebwyr (24%) a ddywedodd eu bod yn gwirio am wybodaeth am effaith amgylcheddol bwyd 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser'.

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

---

[40] Cwestiwn: Pa mor bwysig yw hi i chi...a) brynu bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain [Gogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] b) i brynu diod a gynhyrchir ym Mhrydain [Gogledd Iwerddon: yn y DU ac Iwerddon] c) i brynu cig, wyau a chynnyrch llaeth sy'n cael eu cynhyrchu yn unol â safonau uchel o ran lles anifeiliaid. d) i brynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: pwysig iawn, eithaf pwysig, ddim yn bwysig iawn, ddim yn bwysig o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.

[41] Cwestiwn: Wrth brynu bwyd, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol...a) chwilio am wybodaeth am les anifeiliaid. b) chwilio am wybodaeth am effaith amgylcheddol. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5157, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd holiadur Cymru a Lloegr drwy'r post.

ag effaith amgylcheddol isel.[42] Mae tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr (59%) yn aml (hynny yw, 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser') yn prynu cig, wyau a chynnyrch llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid; mae hanner (52%) yn aml yn prynu bwyd a gynhyrchir ym Mhrydain, a 36% yn aml yn prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr i ba raddau y maent yn cytuno bod gwahanol gynhyrchion bwyd yn darparu digon o wybodaeth am les anifeiliaid, effaith amgylcheddol a gwlad tarddiad.[43] Roedd bron i hanner yr ymatebwyr (46%) yn meddwl bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu gwlad tarddiad; roedd tua thraean yr ymatebwyr (35%) yn meddwl bod cig, wyau a chynhyrchion llaeth yn dangos digon o wybodaeth am les anifeiliaid, ac roedd dau o bob deg (20%) yn meddwl bod cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu heffaith amgylcheddol.

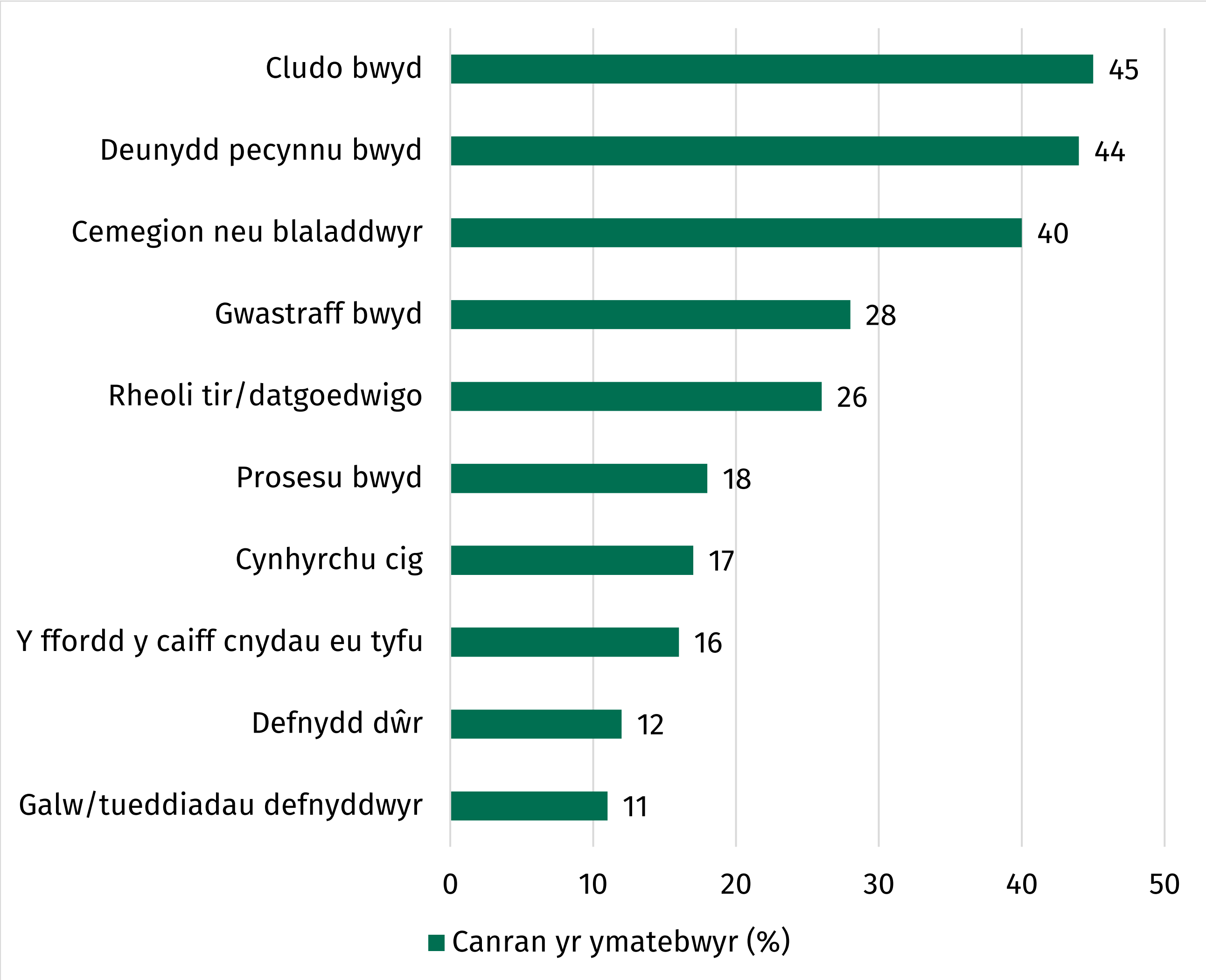
[42] Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol, lle bo'n bosib? A) Prynu bwyd a gynhyrchwyd ym Mhrydain [yng Ngogledd Iwerddon: 'y DU ac Iwerddon']? B) Prynu cig, wyau a llaeth sydd â gwybodaeth am les anifeiliaid. C) Prynu bwyd sydd ag effaith amgylcheddol isel. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.

[43] 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 c) mae cynhyrchion bwyd yn dangos digon o wybodaeth am eu gwlad tarddiad. Ymatebion: cytuno'n gryf, cytuno, ddim yn cytuno nac yn anghytuno, anghytuno, anghytuno'n gryf, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4634, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd fersiwn A yr holiadur post.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth, o blith rhestr o opsiynau, sy'n cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd yn eu barn nhw (Ffigur 14).[44] Y ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd oedd cludo bwyd (45%) a deunydd pecynnu bwyd (44%). Ystyriwyd hefyd fod y defnydd o gemegau a phlaladdwyr (40%), gwastraff bwyd (28%) a rheoli tir a/neu ddatgoedwigo (26%) yn cyfrannu at effaith amgylcheddol bwyd.

[44] 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 dŵr, arall, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.

Ffigur 14. Ffactorau y credir eu bod yn cyfrannu fwyaf at effaith amgylcheddol bwyd.



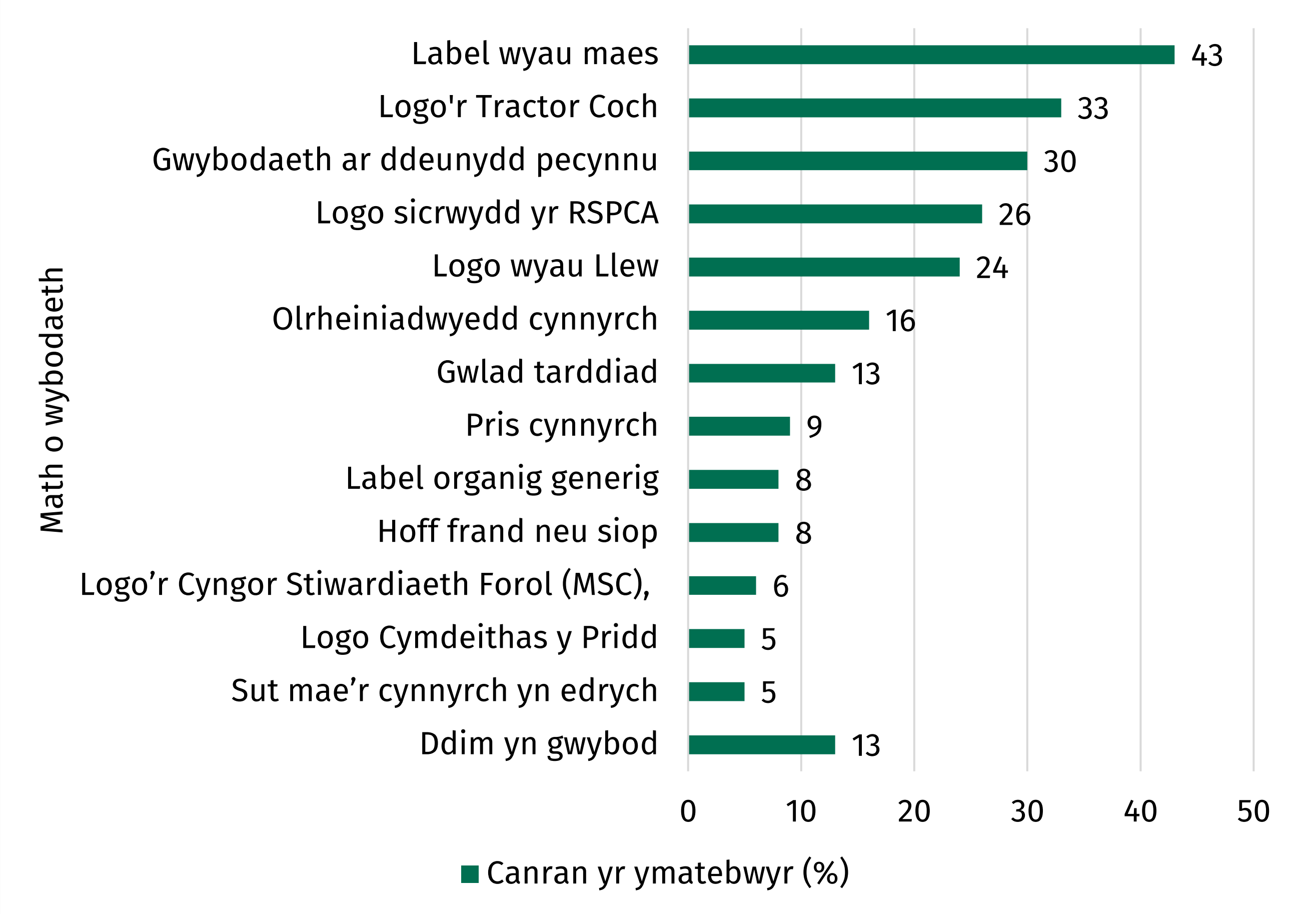
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

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 a ddewiswyd oedd label ffermio

maes (*free-range*) (43%) (Ffigur 15).[45] Roedd logo'r Tractor Coch (33%), gwybodaeth ar ddeunydd pecynnu (30%), logo sicrwydd yr RSPCA (26%) a logo Wyau Llew (24%) yn ddangosyddion cyffredin eraill a ddewiswyd ar gyfer safonau lles anifeiliaid. Dywedodd tua un o bob deg (13%) nad ydyn nhw yn gwybod beth fyddai'n dangos a oedd cynnyrch sy'n cynnwys cig, wyau neu gynnyrch llaeth wedi'i gynhyrchu â safonau uchel o ran lles anifeiliaid.

[45] 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 = 5526, pawb a ymatebodd.

Ffigur 15. 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 9

Hyder mewn labelu alergenau[46]

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.[47]

[46] Adroddir cwestiynau eraill ar orsensitifrwydd i fwyd ym Mhennod 5 (Llwyfannau Ar-lein). Sylwch nad yw pob cwestiwn wedi'i gynnwys yn yr adroddiad hwn.

[47] Yr ASB yn Esbonio: Gorsensitifrwydd i fwyd. Trosolwg: Alergedd Bwyd, GIG. Anoddefiad Bwyd, GIG. Trosolwg: Clefyd seliag, GIG.

Mae'r ASB yn darparu canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau i'w cwsmeriaid. Yn ôl y gyfraith,[48] 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.[49] Mae'r gofynion o ran labelu alergenau yn amrywio gan ddibynnu 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 ddosbarthu.[50]

Gofynnwyd i'r ymatebwyr, sy'n mynd i siopa am fwyd ac yn ystyried eu gofynion deietegol (alergedd/anoddefiad) eu hunain neu rywun arall yn y cartref wrth siopa, pa mor hyderus oeddent bod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn caniatáu iddyn nhw nodi bwydydd a fyddai'n achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.[51] O'r rheiny, dywedodd 84% eu bod yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn yr wybodaeth a ddarparwyd.

---

[48] 42 Rheoliad (UE) Senedd a Chyngor Ewrop Rhif 1169/2011, 25 Hydref 2011.

[49] 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).

[50] Canllawiau ar alergenau ar gyfer busnesau bwyd, ASB.

[51] 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 = 2072, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rhai a atebodd fersiwn A o'r holiadur drwy'r post sy'n ystyried eu gofynion deietegol (alergedd neu anoddefiad) eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa.

Gofynnwyd i'r un grŵp o'r ymatebwyr (y rhai sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa) pa mor hyderus oeddent o ran nodi bwydydd a fyddai'n achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol wrth brynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu o gownter deli.[52] Roedd yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd yn rhydd yn fwy hyderus wrth nodi'r bwydydd hyn mewn archfarchnadoedd (72%), mewn archfarchnadoedd ar-lein (62%) ac wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (61%) o gymharu â phrynu bwyd o farchnadoedd bwyd neu stondinau bwyd (47%).

---

[52] 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=1552, b=1164, c=1368, d=1354, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n ystyried eu gofynion deietegol (alergedd neu anoddefiad) eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa, ac eithrio 'Dydw i ddim yn prynu bwyd o'r mannau hyn'/'Dydw i ddim yn prynu bwyd rhydd'.

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.[53] Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar gyfer busnesau bwyd sy'n defnyddio llwyfannau ar-lein.[54] 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.

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi a ydyn nhw erioed wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein trwy nifer o wahanol lwyfannau. Dywedodd chwech o bob deg o'r ymatebwyr (60%) eu bod wedi archebu bwyd neu ddiod o wefannau bwyty, siop tecawê neu gaffi; ac roedd ychydig dros hanner yr ymatebwyr (55%) wedi archebu

---

[53] Cyngor i fusnesau sy'n gwerthu bwyd ar-lein, ASB. Rheoliad (CE) Senedd a Chyngor Ewrop Rhif 178/2002, 28 Ionawr 2002.

[54] Gwerthu o bell, archebu trwy'r post a dosbarthu, ASB. Diogelwch bwyd ar gyfer dosbarthu bwyd, ASB.

gan gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Roedd tua thri o bob deg o'r ymatebwyr (27%) wedi archebu bwyd trwy farchnad ar-lein (er enghraifft Amazon, Gumtree, Etsy). Y llwyfannau a ddefnyddiwyd leiaf gan ymatebwyr oedd apiau rhannu bwyd (er enghraifft Olio, Too Good To Go) (17%) a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor) (7%) (Ffigur 16).[55]

Roedd y defnydd o farchnadoedd ar-lein (er enghraifft, Amazon, Gumtree, Etsy) 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 o farchnad ar-lein o gymharu ag oedolion hŷn. Er enghraifft, roedd 33% o'r rheiny 16-24 oed wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein o gymharu â'r rheiny 65-74 oed (13%) a'r rhai 75 oed a hŷn (7%).
- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi llai. Er enghraifft, roedd 16% o'r rheiny sy'n byw mewn cartrefi 1 person wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein o gymharu â 34% o'r rheiny mewn cartrefi â 4 person a 34% o'r rheiny mewn cartrefi 5 person neu fwy.
- Plant (dan 16 oed) yn y cartref: roedd 34% o'r rheiny â phlant o dan 16 oed yn y cartref wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein o gymharu â 24% o'r rheiny heb blant o dan 16 oed.

---

[55] 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, Olio neu Too Good To Go, ac ati. Ymatebion: ydw, nac ydw. Sylfaen= 3530, pawb a ymatebodd ar-lein.

- Plant dan chwe blwydd oed yn y cartref: roedd 35% o’r rheiny â phlant o dan chwe oed yn y cartref wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein o gymharu â 26% o’r rheiny heb blant o dan chwe oed.
- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm llai na £19,000 (33%) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein na chartrefi ag incwm rhwng £32,000-£63,999 (25%).
- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr yn y categorïau isel (40%) neu isel iawn (38%) 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 (27%) neu uchel (23%).
- Cyfrifoldeb dros siopa: roedd y rheiny sy'n siopa am fwyd (28%) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o farchnad ar-lein na'r rheiny nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd (15%).

Roedd defnyddio’r cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebok, Instagram, Nextdoor) i archebu bwyd neu ddiod yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Grŵp oedran: roedd oedolion dan 45 oed yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod drwy’r cyfryngau cymdeithasol nag oedolion hŷn. Er enghraifft, roedd 15% o’r rheiny 25-34 oed a 12% o’r rheiny 35-44 oed wedi archebu bwyd neu ddiod drwy’r cyfryngau cymdeithasol o gymharu â 2% o bobl 75 oed neu hŷn.
- Diogeledd bwyd: roedd y rhai â lefelau is o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o’r cyfryngau cymdeithasol. Er enghraifft, roedd 20% o’r rheiny â diogelwch bwyd isel iawn wedi archebu bwyd neu ddiod o’r cyfryngau cymdeithasol o gymharu â 4% o’r rheiny â diogelwch bwyd uchel.

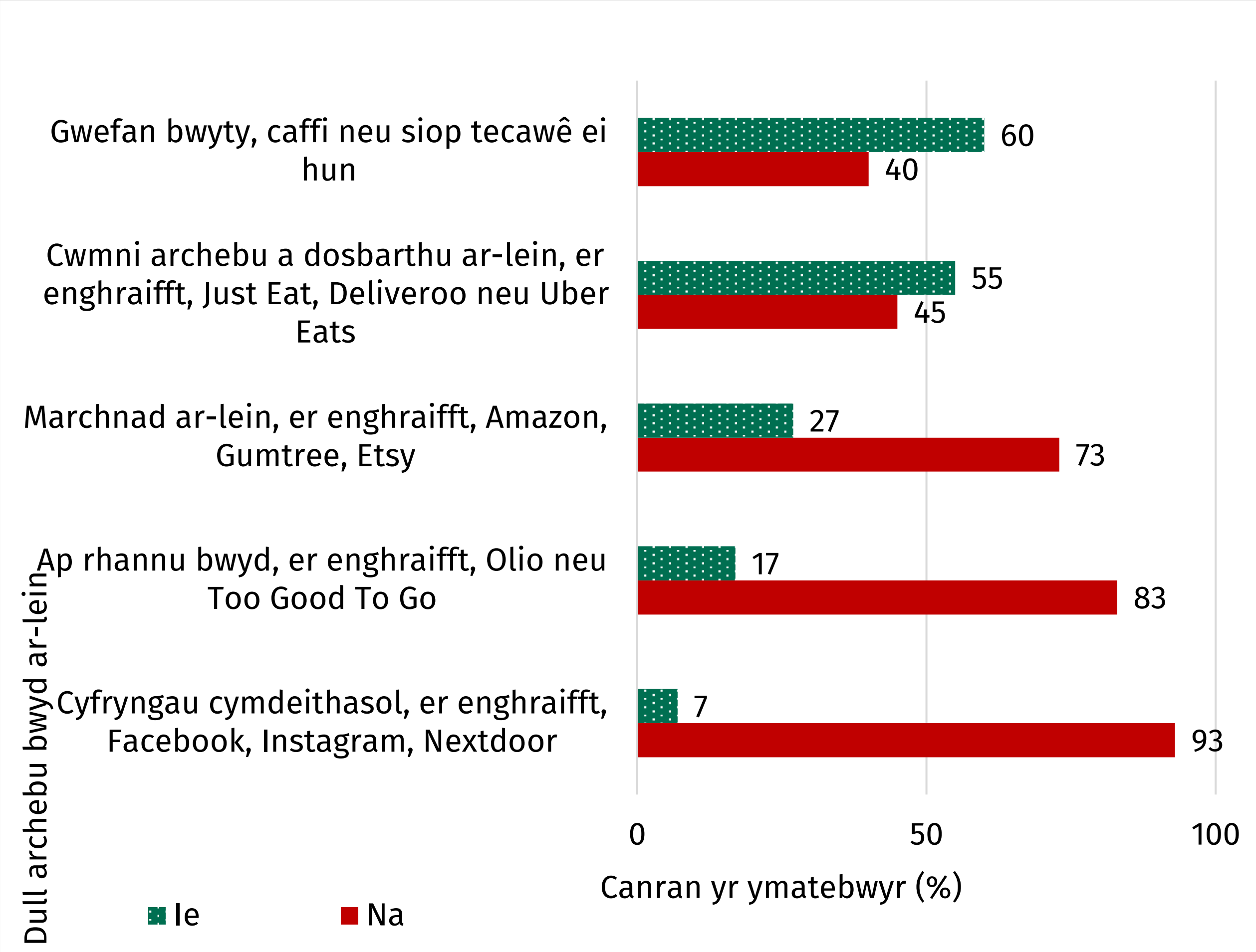
Roedd defnyddio apiau rhannu bwyd (er enghraifft Olio, Too Good To Go) i archebu bwyd neu ddiod yn amrywio rhwng gwahanol gategorïau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- 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 27% o

oedolion 16-24 oed wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd o gymharu â 6% o bobl 75 oed neu hŷn.

- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o ap rhannu bwyd na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi llai. Er enghraifft, roedd 32% o'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi 5 person neu fwy wedi archebu bwyd neu ddiod o ap rhannu bwyd o gymharu ag 9% o'r rheiny mewn cartrefi 1 person.
- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr a oedd yn ddi-waith dros gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (27%) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod o ap rhannu bwyd na'r rhai mewn galwedigaethau (er enghraifft, 12% mewn galwedigaethau canolradd a 10% mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is).
- Diogeledd bwyd: roedd y rheiny â diogeledd bwyd ymylol (20%), isel (23%) ac isel iawn (27%) yn fwy tebygol o fod wedi archebu bwyd neu ddiod trwy ap rhannu bwyd na'r rheiny â diogeledd bwyd uchel (13%).

Ffigur 16. Y llwyfannau y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod ar-lein.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Beth mae unigolion yn ei archebu ar-lein o wefan bwyty, siop tecawê neu gaffi?

Roedd yr ymatebwyr a archebodd fwyd neu ddiod o wefan bwyty, siop tecawê neu gaffi yn fwyaf tebygol o archebu prydau neu fyrbrydau wedi'u coginio a'u paratoi

(90%), nwyddau wedi'u pobi a phwdinau (19%) ac ysgytlaeth/hufen iâ (14%).[56] Yn yr un modd, roedd y rheiny a archebodd fwyd neu ddiod gan gwmni archebu a dosbarthu ar-lein yn fwyaf tebygol o archebu prydau neu fyrbrydau wedi'u coginio a'u paratoi (93%), nwyddau wedi'u pobi a phwdinau (19%) ac ysgytlaeth/hufen iâ (19%).[57]

---

[56] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa fwydydd neu ddiodydd ydych chi wedi'u harchebu ar-lein yn uniongyrchol trwy wefan bwyty, caffi neu siop tecawê eu hun? 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 1,879, pawb a ymatebodd ar-lein sydd erioed wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein drwy'r llwyfan/gwefan hon, ac eithrio'r rheiny na allant gofio'r hyn a brynwyd ganddyn nhw.

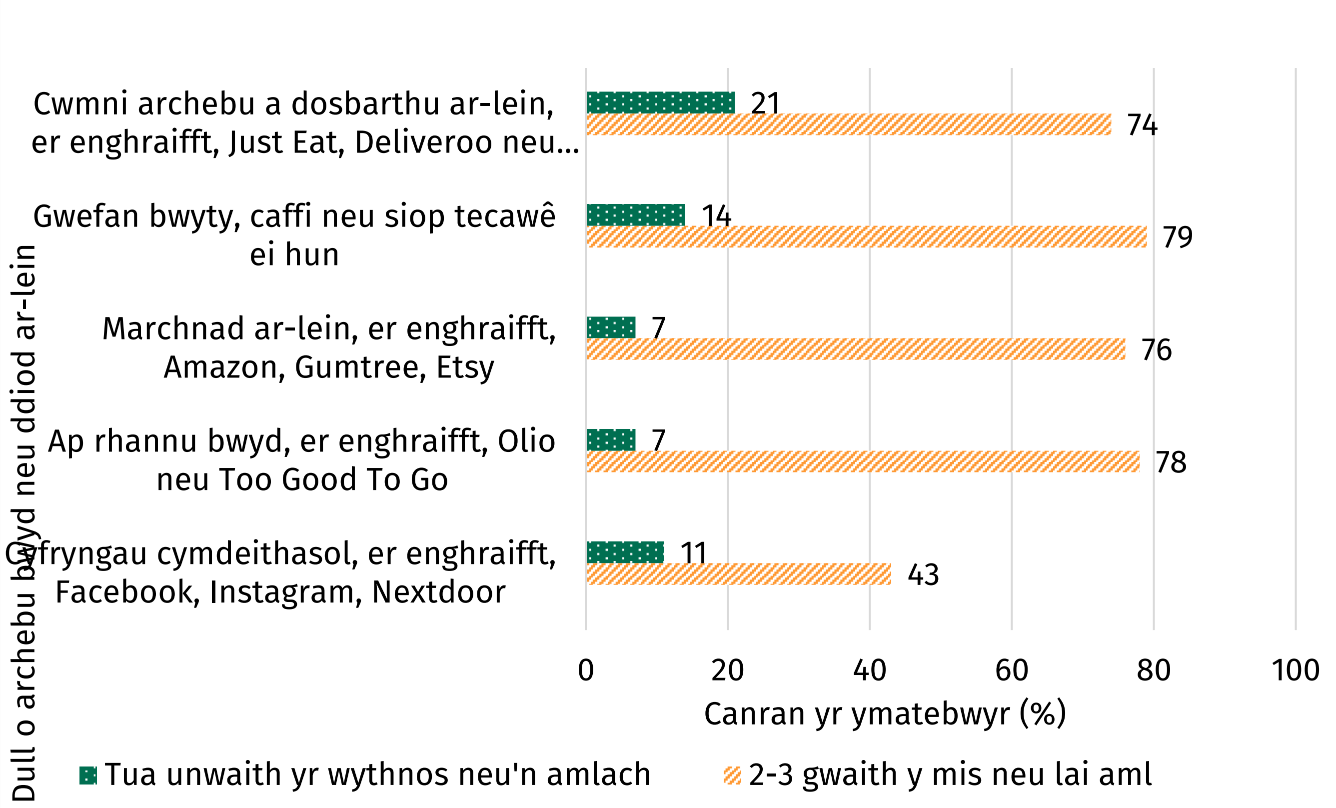
[57] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, pa fwyd neu ddiod ydych chi wedi'u harchebu ar-lein trwy gwmni archebu a dosbarthu bwyd ar-lein, er enghraifft Just Eat, Deliveroo neu Uber Eats ac ati? Ymatebion: prydau wedi'u coginio a'u paratoi neu fyrbrydau, bwydydd a phwdinau wedi'u pobi, fel cacennau 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, melysion a siocledi, diodydd alcoholaidd, fel cwrw, gwin, gwirodydd, coctels, diodydd di-alcohol, arall (nodwch). Sylfaen 1603, pawb a ymatebodd ar-lein sydd erioed wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein drwy'r llwyfan/gwefan hon, ac eithrio'r rheiny na allant gofio'r hyn a brynwyd ganddyn nhw.

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

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 tua unwaith yr wythnos neu'n amlach. Er enghraifft, roedd un rhan o bump (21%) 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 74% o'r ymatebwyr yn gwneud hyn tua 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml. Dywedodd bron i hanner (46%) yr ymatebwyr nad oedden nhw'n gallu cofio pa mor aml yr oedden nhw'n archebu bwyd neu ddiod o lwyfan cyfryngau cymdeithasol (er enghraifft, Facebook, Instagram, Nextdoor) (Ffigur 17).[58]

[58] 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, Olio 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 = 2006, B = 1682, C = 920, D = 223, E = 487, pawb a ymatebodd ar-lein

Ffigur 17. Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn archebu bwyd neu ddiod trwy wahanol lwyfannau ar-lein.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

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 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 edrych am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd wrth archebu bwyd a diod ar-lein. Roedd bron i hanner yr ymatebwyr (47%) yn chwilio am sgoriau'r CSHB 'bob amser' neu 'y rhan fwyaf o'r amser'. Roedd 30% o'r ymatebwyr yn

gwneud hyn tua hanner yr amser neu'n achlysurol, ac nid oedd 21% o'r ymatebwyr byth yn chwilio am sgôr hylendid wrth archebu bwyd a diod ar-lein.[59]

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 hanner yr ymatebwyr (50$%) fod y sgoriau 'bob amser' neu'r 'rhan fwyaf o'r amser' yn hawdd eu canfod; dywedodd 38% fod y sgoriau'n hawdd eu canfod tua hanner yr amser neu'n achlysurol; a dywedodd 4% nad oedd y sgoriau byth yn hawdd eu canfod.[60]

Gorsensitifrwydd i fwyd a defnyddio llwyfannau ar-lein

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd, a/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. O'r rheiny, roedd un o bob pump (20%) o'r ymatebwyr yn dweud eu bod 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 40% 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, dywedodd 36% nad oeddent byth yn chwilio am wybodaeth a fyddai'n eu

[59] 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 = 2317, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi archebu bwyd a diod ar-lein ac sydd wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB).

[60] 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 = 1796, pawb a ymatebodd ar-lein ac sy'n chwilio am sgoriau'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd wrth archebu bwyd a diod ar-lein.

galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth archebu bwyd neu ddiod ar-lein.[61]

O'r ymatebwyr hynny sy'n chwilio am wybodaeth ar-lein sy'n eu galluogi i osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol, dywedodd hanner (48%) ei bod bob amser, neu'r rhan fwyaf o'r amser, yn hawdd dod o hyd i'r wybodaeth hon. Dywedodd 30% ei bod yn hawdd dod o hyd i'r wybodaeth hon weithiau neu nad oedd byth yn hawdd dod o hyd iddi.[62] O'r rheiny sy'n dod o hyd i wybodaeth am alergenau wrth chwilio am hyn ar-lein, dywedodd chwech o bob

---

[61] 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= 2101, pawb a ymatebodd ar-lein 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.

[62] Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n archebu bwyd a diod ar-lein ac yn edrych 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, pa mor aml, os o gwbl, y bydd yr wybodaeth hon yn hawdd i'w chanfod? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen= 1255, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein, sy'n chwilio am wybodaeth am alergenau wrth archebu bwyd a diod 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.

deg (60%) fod yr wybodaeth hon bob amser neu’r rhan fwyaf o’r amser yn hawdd ei deall.[63]

[63] Cwestiwn: Pan fyddwch chi'n archebu bwyd a diod ar-lein ac yn dod o hyd i 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, pa mor aml, os o gwbl, y bydd yr wybodaeth hon yn hawdd i’w deall? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o’r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen= 1134, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi archebu bwyd neu ddiod ar-lein, sy’n chwilio am wybodaeth am alergenau wrth archebu bwyd a diod ar-lein, sy’n dod o hyd i wybodaeth am alergenau wrth archebu bwyd a diod 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.

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 rhoi canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar ddiogelwch a hylendid bwyd yn y cartref.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn gofyn i'r ymatebwyr am eu hymddygiadau mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a ydynt yn bwyta bwydydd penodol, ac am eu gwybodaeth a'u hymddygiadau mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd, sef: 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 yna ddwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref'; y modiwl craidd sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o'r prif gwestiynau sy'n cael eu trafod yn flynyddol, a'r modiwl 'archwiliad dwfn' sy'n cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei anfon bob 2 flynedd. Mae'r bennod hon yn rhoi golwg manwl ar y modiwl craidd 'Bwyta gartref'.[64]

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

Glanhau

Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r ASB yn argymell y dylai pawb olchi eu dwylo cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd, ar ôl trin bwyd amrwd, a chyn paratoi bwyd parod i'w fwyta.

---

[64] Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 5. Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl craidd yn yr adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 8.

Er bod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (70%) yn dweud eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu fwyta bwyd, nododd 29% o'r ymatebwyr eu bod y gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 1% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[65]

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, a dywedodd 8% eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml.[66]

Dywedodd ychydig llai na hanner yrr ymatebwyr (47%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta; dywedodd 50% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 2% nad ydyn nhw byth yn golchi eu dwylo cyn bwyta[67].

---

[65] Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4307, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn A o'r holiadur post, sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu cartref.

[66] Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4111, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn A 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'.

[67] Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n golchi eich dwylo cyn bwyta? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4634, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn A o'r holiadur post.

Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo (*sanitising gel*) neu weips cyn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr (31%) 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 59% yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, ac nid oedd 9% byth yn gwneud hyn.[68]

Oeri

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

Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os ydynt, sut?

Pan ofynnwyd iddynt beth yw'r tymheredd cywir y tu mewn i oergell, dywedodd 59% o'r ymatebwyr sydd ag oergell y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, [fel yr argymhellir gan yr ASB](). Dywedodd un rhan o bump o'r ymatebwyr (20%) 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 17% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell.[69]

---

[68] Cwestiwn: Wrth fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4634, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn A o'r holiadur post.

[69] 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=5513, pawb a ymatebodd ac eithrio'r rheiny a nododd nad oes ganddynt oergell.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (57%) sydd ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd neu'n dibynnu ar larwm i'w rhybuddio am dymheredd sy'n rhy gynnes neu'n rhy oer.[70] O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd tua hanner (48%) eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith yr wythnos neu'n amlach, yn unol â'r argymhelliad, a dywedodd 2% nad ydyn nhw byth yn gwirio neu'n gwirio yn llai aml nag unwaith y flwyddyn.[71] Ymhlith y rhai sy'n gwirio, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd eu hoergell gan ddefnyddio thermomedr, y gosodiadau/mesurydd neu'r tymheredd ar yr oergell (86%). Fodd bynnag, roedd 12% yn chwilio am rew/anwedd neu'n teimlo'r bwyd yn yr oergell i wirio a yw'n oer.[72]

[70] Cwestiwn: Ydych chi, neu rhywun 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=5501, pawb a ymatebodd ac eithrio'r rheiny a nododd nad oes ganddynt oergell.

[71] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 waith y flwyddyn, byth/llai aml, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2663, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' lle'r oedd rhywun yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

[72] Cwestiwn: Sut byddwch chi (neu rywun arall yn eich cartref) fel arfer yn gwirio'r tymheredd? Ymatebion: Gwirio'r gosodiad/mesurydd, gwirio'r swyddogaeth tymheredd sy'n rhan o'r oergell, rhoi thermomedr yn yr oergell a gwirio, Gwirio am rew neu anwedd, teimlo'r bwyd i weld a yw'n oer, ddim yn gwybod, arall. Sylfaen=2663, yr holl ymatebwyr lle mae rhywun yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

Dadmer

Mae'r ASB yn argymell bod bwyd yn cael ei ddadmer yn yr oergell, neu, os nad yw hyn yn bosib, mewn microdon gan ddefnyddio'r gosodiad dadmer. Mae'r ASB yn cynghori defnyddwyr i beidio â dadmer bwyd ar dymheredd ystafell.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ddulliau maen nhw'n eu defnyddio fel arfer i ddadmer cig neu bysgod. Dywedodd tua phedwar o bob deg (43%) o'r ymatebwyr eu bod yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn defnyddio microdon. Dywedodd tua phedwar o bob deg (42%) o'r ymatebwyr eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell, a dywedodd 4% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod mewn dŵr.[73]

Coginio

Mae'r ASB yn argymell 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, dofednod, a chynhyrchion briwgig, mae'r ASB yn argymell y dylai'r cig fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ac nad yw unrhyw ran o'r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

[73] 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 = 3695, 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.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (80%) eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd. Fodd bynnag, dywedodd 20% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.[74]

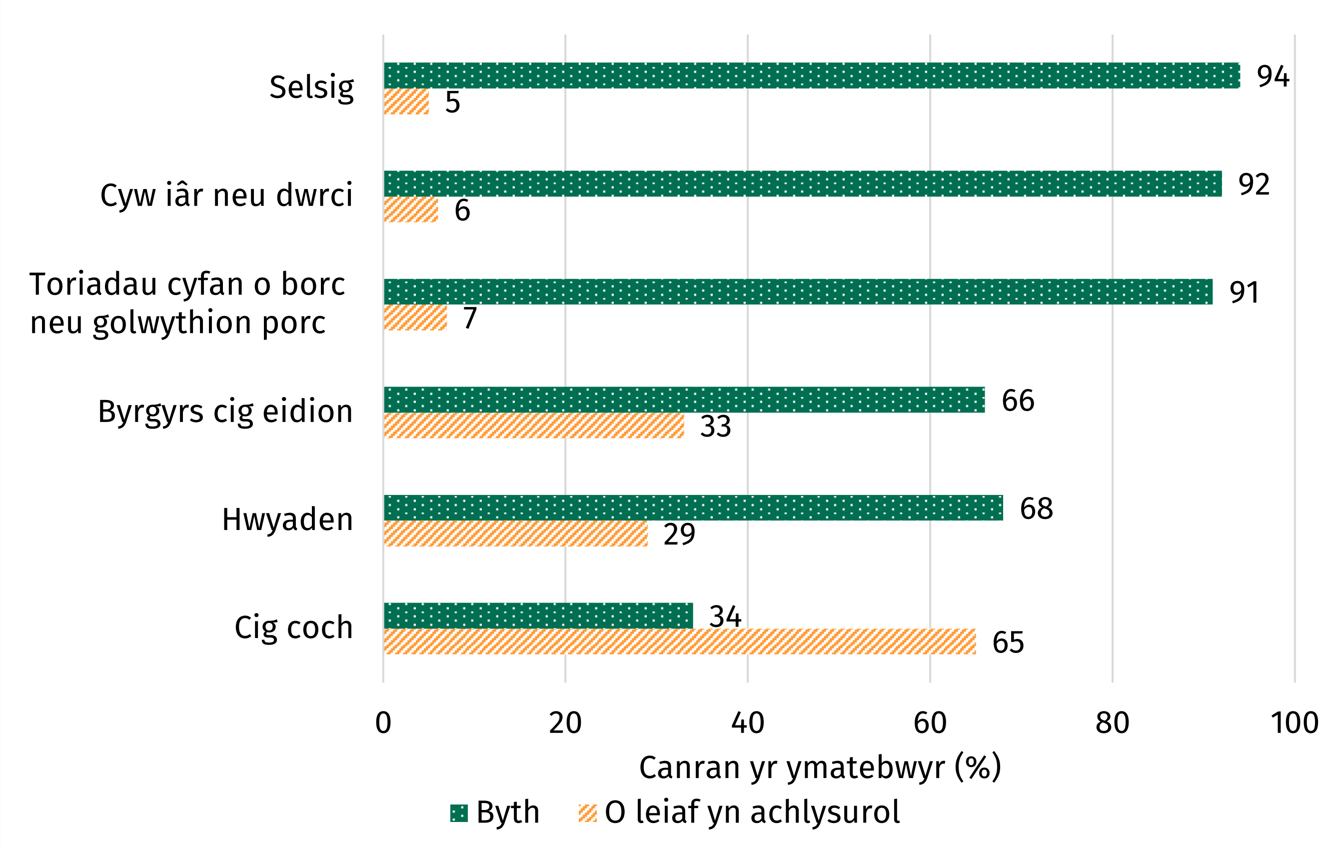
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd y cig yn binc neu â suddion pinc. Dywedodd tua naw o bob deg o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta selsig (94%), cyw iâr neu dwrci (92%), neu ddarnau cyfan o borc neu olwythion (*chops*) porc (91%) pan fydd yn binc neu â suddion pinc. Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta hwyaden (68%) neu fyrgyrs cig eidion (66%) pan fyddan nhw'n binc neu â suddion pinc; ond dywedodd tua thraean eu bod yn bwyta'r rhain yn achlysurol o leiaf (29% o'r rheiny sy'n bwyta hwyaden, a 33% o'r rheiny sy'n bwyta cig eidion neu fyrgyrs cig eidion). Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr (65%) eu bod yn bwyta cig coch pan fydd yn binc neu â suddion pinc yn achlysurol o leiaf (Ffigur 18).[75]

---

[74] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 5109, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

[75] 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=5079, B=3145, C= 2338, D=2982, E=3092, F=2882, yr holl ymatebwyr nad ydynt yn bwyta deiet figan, pescataraidd neu lysieuol, ac sy'n bwyta A/B/C/D/E/Figan

Ffigur 18. Pa mor aml mae'r ymatebwyr yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd yn binc neu â sudd pinc



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, y maent yn bwyta wystrys amrwd neu laeth amrwd (heb ei basteureiddio). Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta wystrys amrwd (85%) na llaeth heb ei basteureiddio/amrwd (89%).[76]

[76] 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. Sylfaen B=5297, C= 5464, pawb a ymatebodd ar-lein a thrwy'r post nad ydyn nhw'n...B= figan neu'n llysieuwr / C = figan.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml y maen nhw'n dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu wrth baratoi ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi. Dywedodd tua thraean (35%) eu bod bob amser yn dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu; dywedodd 24% eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser, a dywedodd 15% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[77]

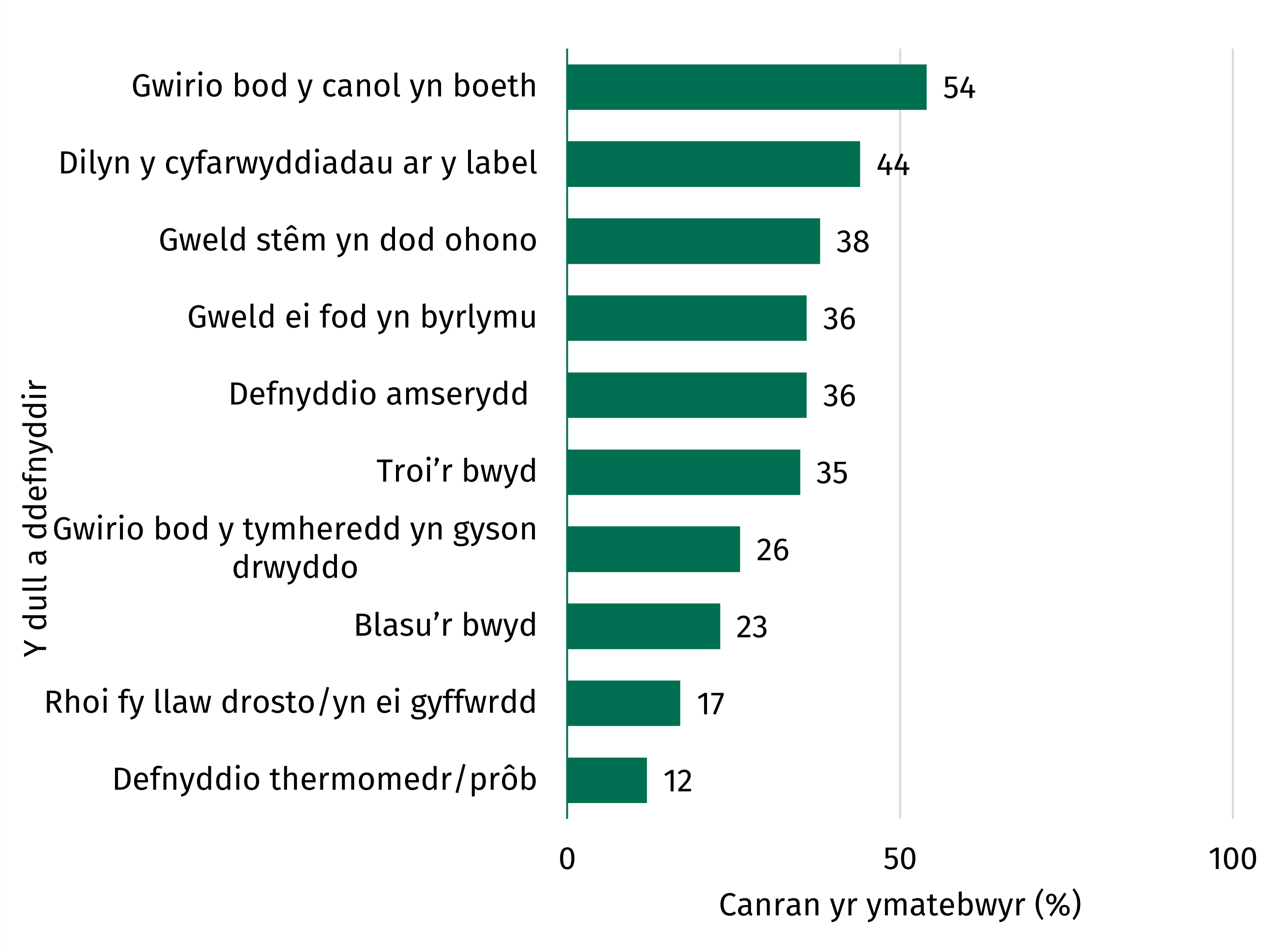
Ailgynhesu

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 (54%), a'r dulliau lleiaf cyffredin oedd rhoi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (17%), neu ddefnyddio thermomedr neu brôb (12%) (Ffigur 19)[78].

[77] Cwestiwn: Wrth baratoi llysiau neu ffrwythau wedi'u rhewi, pa mor aml ydych chi'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y deunydd pecynnu? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn defnyddio llysiau neu ffrwythau wedi'u rhewi, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4079, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B o'r holiadur post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu cartref.

[78] Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut rydych chi'n gwybod ei fod yn 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 byrlymu, 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/yn ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio thermomedr/prôb, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio. Sylfaen = 4877, pawb a ymatebodd ar-lein a thrwy'r post sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio 'dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd' a 'heb nodi'.

Ffigur 19. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Mae'r ASB yn argymell ailgynhesu bwyd unwaith yn unig. 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 10% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a byddai 3% yn ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.[79]

[79] Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech chi'n 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 = 4890, pawb a ymatebodd ar-lein a thrwy'r post sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol.

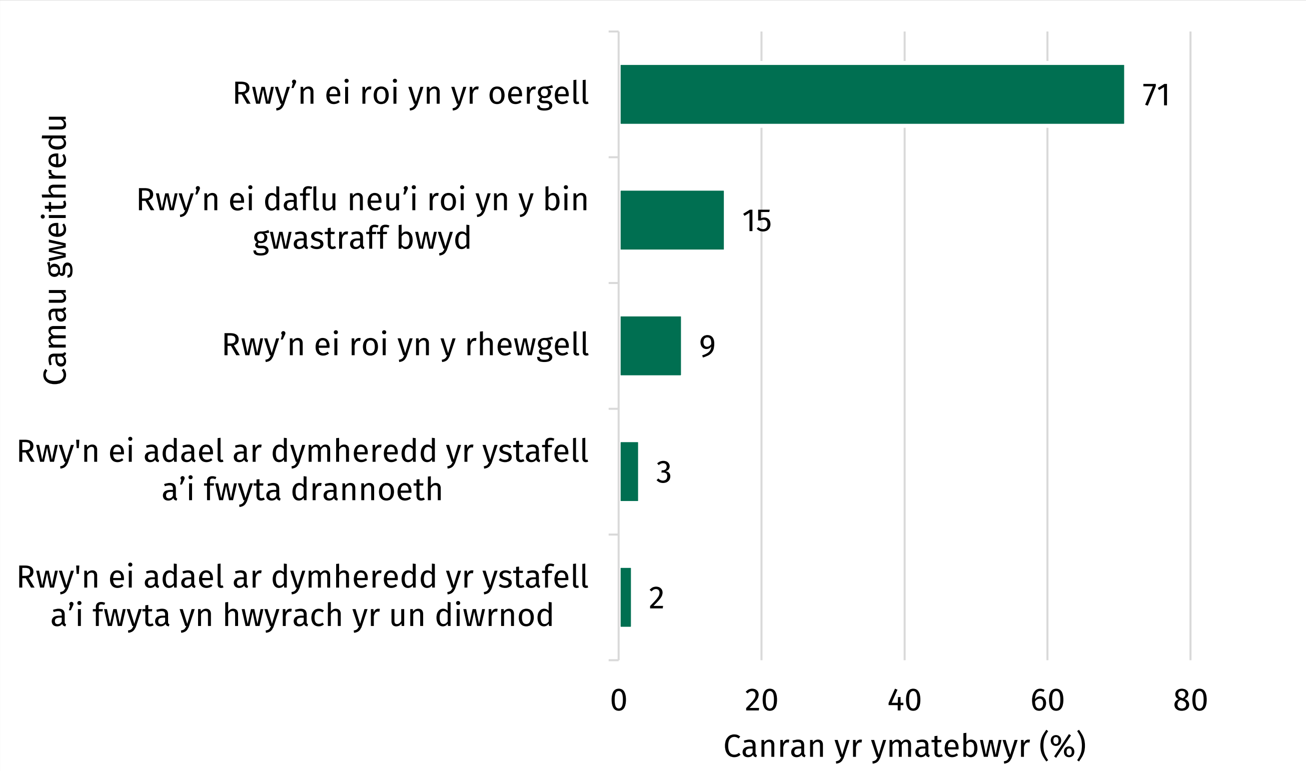
Bwyd dros ben

Mae'r ASB yn cynghori oeri a storio bwyd dros ben yn yr oergell o fewn 2 awr ar ôl ei goginio. Dylech fwyta bwyd dros ben o fewn 48 awr, neu ei rewi.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth maen nhw'n ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd. Dywedodd y mwyafrif o'r rheiny a ddywedodd fod ganddyn nhw fwyd dros ben (71%) y bydden nhw'n ei roi yn yr oergell, a dywedodd 9% y bydden nhw'n ei storio yn y rhewgell. Dywedodd lleiafrif eu bod yn gadael bwyd dros ben ar dymheredd yr ystafell i fwyta ar yr un diwrnod (2%), neu'r diwrnod wedyn (3%) (Ffigur 20).[80]

[80] Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei wneud fel arfer gydag unrhyw fwyd dros ben ar ôl pryd bwyd? Ymatebion: Rwy'n ei daflu neu'i 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. Sylfaen = 4,067, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B o'r holiadur post, ac eithrio'r rhai nad oes ganddyn nhw fwyd dros ben.

Ffigur 20. Beth mae'r ymatebwyr yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2, Cylch 9

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 y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn un awr (34%) neu un i ddwy awr ar ôl ei goginio (45%). Roedd tua un rhan o bump o'r ymatebwyr (18%) 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.[81]

[81] 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= 3239, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B o'r holiadur post sy'n gadael bwyd dros ben mewn oergell neu rewgell.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pryd yw'r hwyraf y byddent yn bwyta bwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell. Dywedodd dwy ran o dair o'r ymatebwyr (66%) y bydden nhw'n bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd; dywedodd 25% o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn tridiau i 5 diwrnod, a dywedodd 3-5% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy.[82]

Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar atal croeshalogi. Mae'r ASB yn argymell na ddylai pobl olchi cig, dofednod na physgod amrwd. Gall golchi cig, dofednod a physgod amrwd dasgu bacteria niweidiol ar ddwylo, arwynebau gwaith, bwyd parod i'w fwyta ac offer coginio.

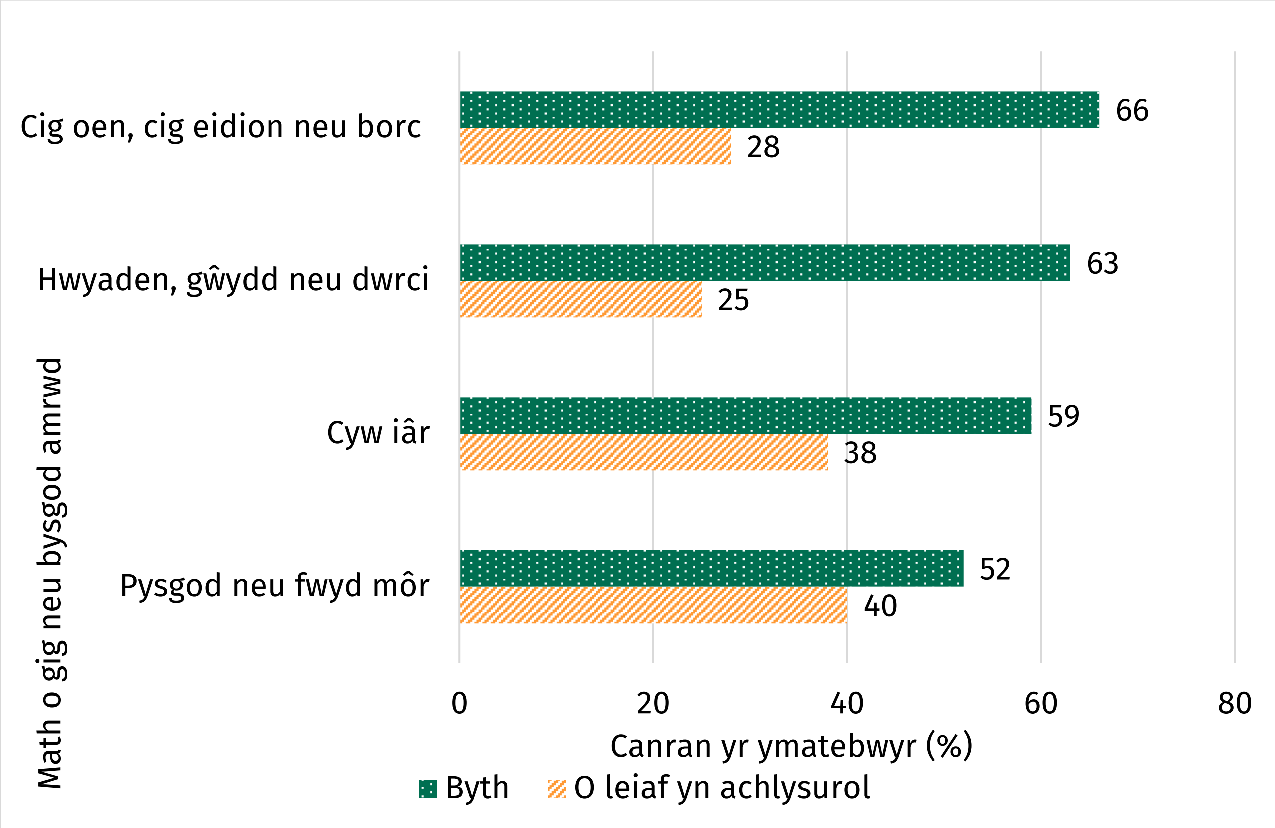
Dywedodd tua phedwar o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn golchi pysgod neu fwyd môr amrwd (40%) neu gyw iâr amrwd (38%) yn achlysurol o leiaf. Dywedodd tua thri o bob deg (28%) eu bod yn golchi cig oen, cig eidion neu borc amrwd o leiaf yn achlysurol, a dywedodd chwarter yr ymatebwyr (25%) eu bod yn golchi hwyaden, gŵydd neu dwrci amrwd o leiaf yn achlysurol (Ffigur 21).[83]

---

[82] 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 = 5526, pawb a ymatebodd ar-lein a thrwy'r post.

[83] 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 = 5109, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

Ffigur 21. Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn golchi gwahanol fathau o gig neu bysgod amrwd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

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 (54%) eu bod yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, a dywedodd 35% 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) (8%) neu eu bod yn troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill (3%).[84]

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 dros hanner yr ymatebwyr (55%) eu bod yn paratoi bwydydd eraill cyn cig amrwd. Dywedodd tua chwarter yr ymatebwyr (23%) eu bod yn paratoi cig amrwd cyn bwydydd eraill, a dywedodd 21% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw'n meddwl am y drefn y maen nhw'n paratoi bwydydd.[85]

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

Mae'r ASB yn argymell 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 croeshalogi.

---

[84] 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). Sylfaen = 3615, 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.

[85] 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 = 210, 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.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maent yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (63%) 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%) a'u bod yn gorchuddio cig a dofednod amrwd â ffilm/ffoil (29%), gydag 13% o'r ymatebwyr yn cadw'r cynnyrch ar blât.[86]

Dywedodd y rhan fwyaf (60%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, fel y mae'r ASB yn ei argymell. Fodd bynnag, dywedodd 24% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ble bynnag y mae lle yn yr oergell, dywedodd 11% eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell.[87]

Defnyddio bagiau siopa ar wahân

Dywedodd tua un rhan o bump o'r ymatebwyr (22%) eu bod bob amser yn defnyddio bag siopa ar wahân ar gyfer cig, pysgod neu bysgod cregyn amrwd (i

---

[86] Cwestiwn: Sut rydych 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 eu deunydd pecynnu gwreiddiol, ar blât. Sylfaen = 3984, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd y fersiwn B yr holiadur post, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad ydynt yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddynt oergell neu'r rheiny a atebodd 'Ddim yn gwybod'.

[87] Cwestiwn: Ble yn yr oergell rydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion: ble bynnag y mae lle, ar silff uchaf yr oergell, yng nghanol yr oergell, ar waelod yr oergell. Sylfaen = 3905, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd, fersiwn B yr holiadur post, sy'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad oes ganddynt oergell neu a atebodd 'Ddim yn gwybod'.

ffwrdd o eitemau bwyd eraill) fel yr argymhellir gan yr ASB. Fodd bynnag, dywedodd cyfran uwch (27%) nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[88]

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. Nododd oddeutu dwy ran o dair o'r ymatebwyr (67%) yn gywir mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd 9% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.[89]

Dywedodd tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr (62%) eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd. Nododd 34% o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' y rhan fwyaf o'r

---

[88] Cwestiwn: Wrth siopa am gig, pysgod neu bysgod cregyn amrwd (sef heb eu coginio), ydych chi'n eu rhoi nhw mewn bag siopa ar wahân i'w cadw oddi wrth fwydydd eraill? Ymatebion: ydw, bob amser; ydw, y rhan fwyaf o'r amser; ydw, tua hanner yr amser; yn achlysurol; nac ydw, byth; dwi byth yn prynu cig amrwd, pysgod neu bysgod cregyn. Sylfaen = 3304, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n siopa am fwyd

[89] 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 'arddangos tan', pob un o'r rhain, mae'n dibynnu, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd (trwy'r post ac ar-lein).

amser neu'n llai aml, a dywedodd 2% o'r ymatebwyr nad oeddent byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'.[90]

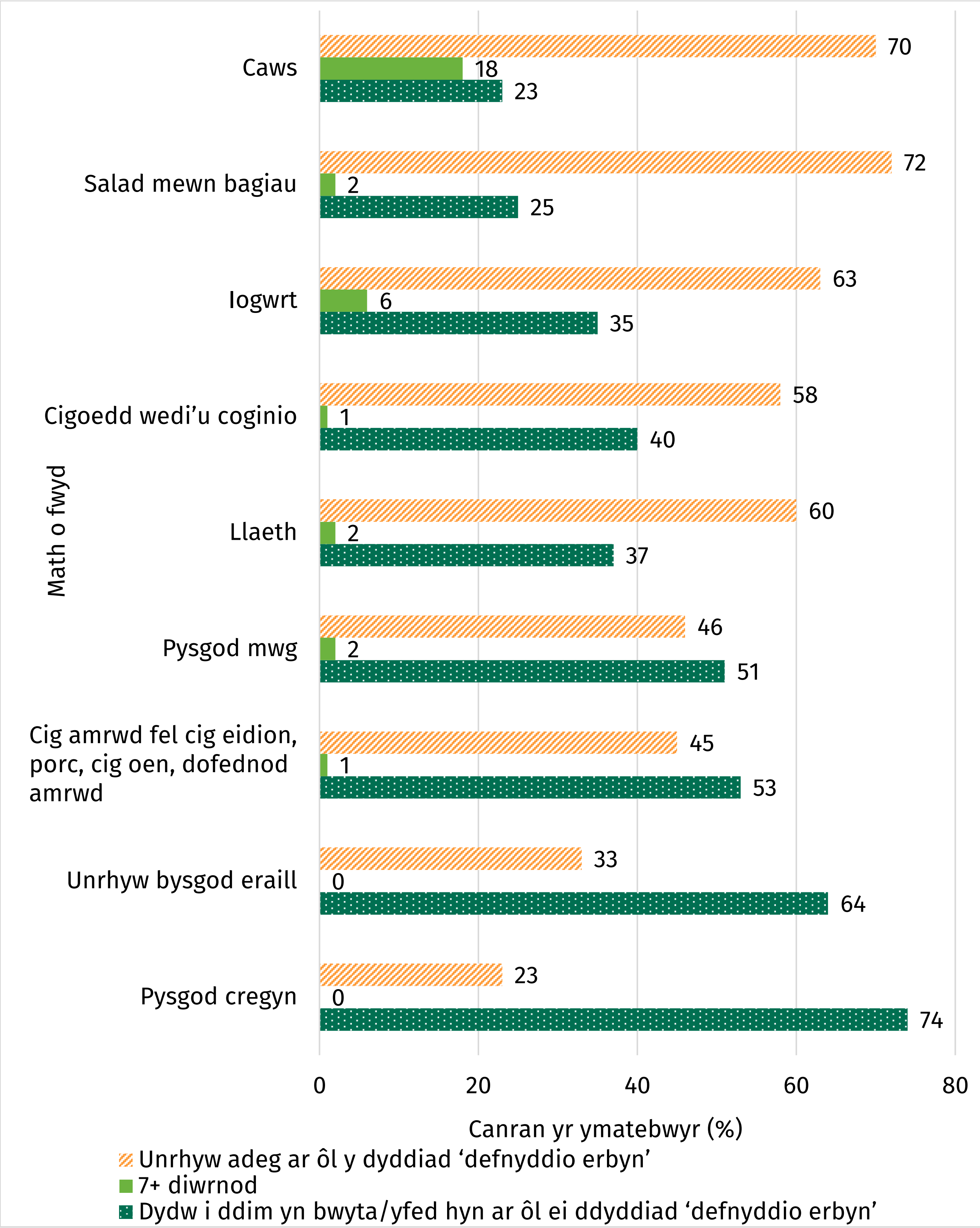
Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n bwyta bwydydd penodol pryd, os o gwbl, yw'r dyddiad hwyraf y byddent yn bwyta'r math o fwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (74%), na physgod eraill (64%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai tua hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (53%) na physgod mwg (51%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Salad mewn bagiau (72%) a chaws (70%) oedd y bwydydd yr oedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud y byddent yn eu bwyta ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (63%), llaeth (60%) a chigoedd wedi'u coginio (58%) ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 22).[91]

---

[90] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 5109, pawb a ymatebodd (trwy'r post ac ar-lein) sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

[91] Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta neu'n yfed yr eitemau canlynol ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'? a = cigoedd wedi'u coginio; b = pysgod mwg; c = salad mewn bagiau; d = caws; e = llaeth; f = cig amrwd fel cig eidion/porc/cig oen/dofednod; g = pysgod cregyn; h = unrhyw bysgod eraill; 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', dydw i ddim yn bwyta/yfed hyn 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=3964, B=3013, C=4010, D=4184, E=4117, F=3911, G=2504, H=3422, I=4033 , pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B o'r holiadur post, sy'n bwyta A/B/C/D/F/F/G. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.

Ffigur 22. Pa mor hir ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

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. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr y byddent fel arfer naill ai'n bwyta'r bwyd (35%) neu'n ei rewi erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' (29%). Byddai llai o'r ymatebwyr yn taflu'r bwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (12%) 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.[92]

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 (73%). Gan amlaf, roedd yr ymatebwyr yn dibynnu ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' i asesu a oedd pysgod (75%) a chigoedd wedi'u sychu neu wedi'u halltu (66%) yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio. Defnyddiwyd sut mae'r bwyd yn arogli (65% ar gyfer pysgod a 50% ar gyfer cigoedd wedi'u sychu a'u halltu) a sut mae'n edrych (47% ar gyfer pysgod a 47% ar gyfer cigoedd wedi'u sychu a'u halltu) hefyd yn aml i asesu'r eitemau hyn. Fel arfer, roedd yr ymatebwyr yn asesu'r wyau gan

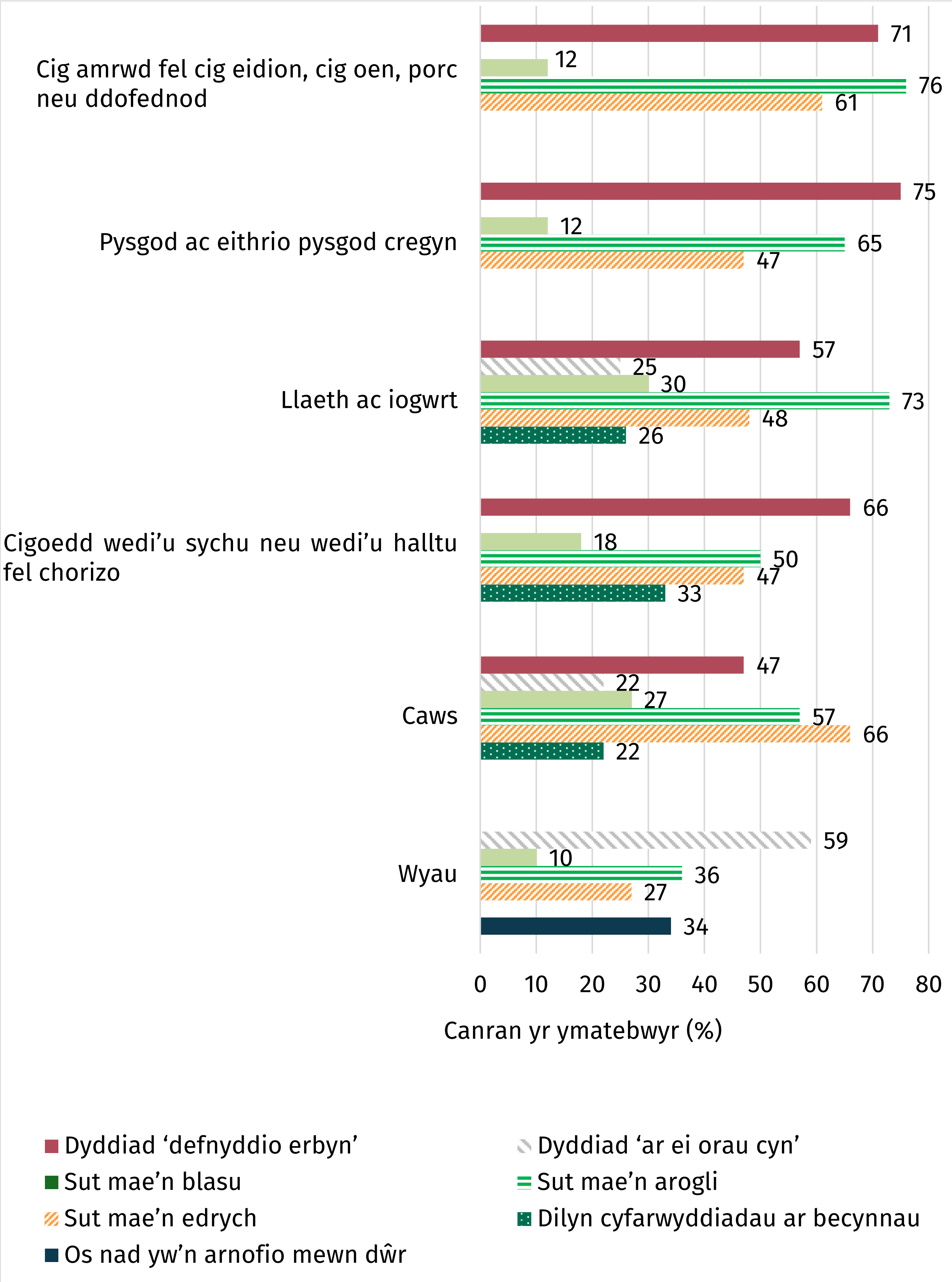
---

[92] 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 = 5526, pawb a ymatebodd.

ddefnyddio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (59%) a chaws oedd yn cael ei asesu amlaf yn ôl sut mae'n edrych (66%) (Ffigur 23).[93]

[93] Cwestiwn: Sut ydych chi'n gwybod a yw'n ddiogel bwyta neu goginio…? 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) cigoedd wedi'u sychu neu wedi'u halltu (er enghraifft, chorizo). Ymatebion: sut mae'n edrych; sut mae'n arogli; sut mae'n blasu; dyddiad 'defnyddio erbyn'; dyddiad 'ar ei orau cyn'; b/c/f) dilyn cyfarwyddiadau ar becynnau er enghraifft, bwyta o fewn 3 diwrnod ar ôl agor; d) nid yw'n arnofio mewn dŵr. Sylfaen A=4066, B=4193, C= 4198, D=4160, E=3347, F=3442, 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.

Ffigur 23. Sut mae'r ymatebwyr yn gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9[94]

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 yr ymatebwyr (26%) 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, tua hanner yr amser neu’n achlysurol) yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn a dywedodd 6% nad ydynt byth yn gwneud hyn.[95]

[95] Cwestiwn: Mae gan rai bwydydd gyfarwyddiadau i fwyta'r bwyd cyn pen ychydig ddyddiau ar ôl ei agor ar y label (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 wrthych 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 = 5109, pawb a ymatebodd sy’n paratoi rhywfaint o fwyd neu’n coginio ar gyfer eu cartref.

Pennod 7: Technolegau genetig

Cyflwyniad

Yr ASB sy'n gyfrifol am awdurdodi bwydydd newydd.

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

Mae'r bennod hon yn crynhoi gwybodaeth yr ymatebwyr am dechnolegau genetig.[96]

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

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi clywed am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM), bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau a bwyd wedi'i fridio'n fanwl. Nododd yr ymatebwyr fod ganddyn nhw fwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd a addaswyd yn enetig (GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE) ac roedden nhw'n gwybod y lleiaf am fwyd wedi'i fridio'n fanwl. Er enghraifft, nid oedd 63% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd wedi'i fridio'n fanwl,[97] nid oedd 38% o'r

---

[96] Mae mewnwelediadau manylach ar newidiadau i arferion bwyta defnyddwyr, dewisiadau amgen i gig a deietau cynaliadwy ar gael yn adroddiad Bwyd a Chi 2, Cylch 8.

[97] Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am fwyd wedi'i fridio'n fanwl *(precision bred)*? Ymatebion: ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i'n gwybod cryn dipyn

ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GE,[98] ac nid oedd 8% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GM[99] (Ffigur 24).

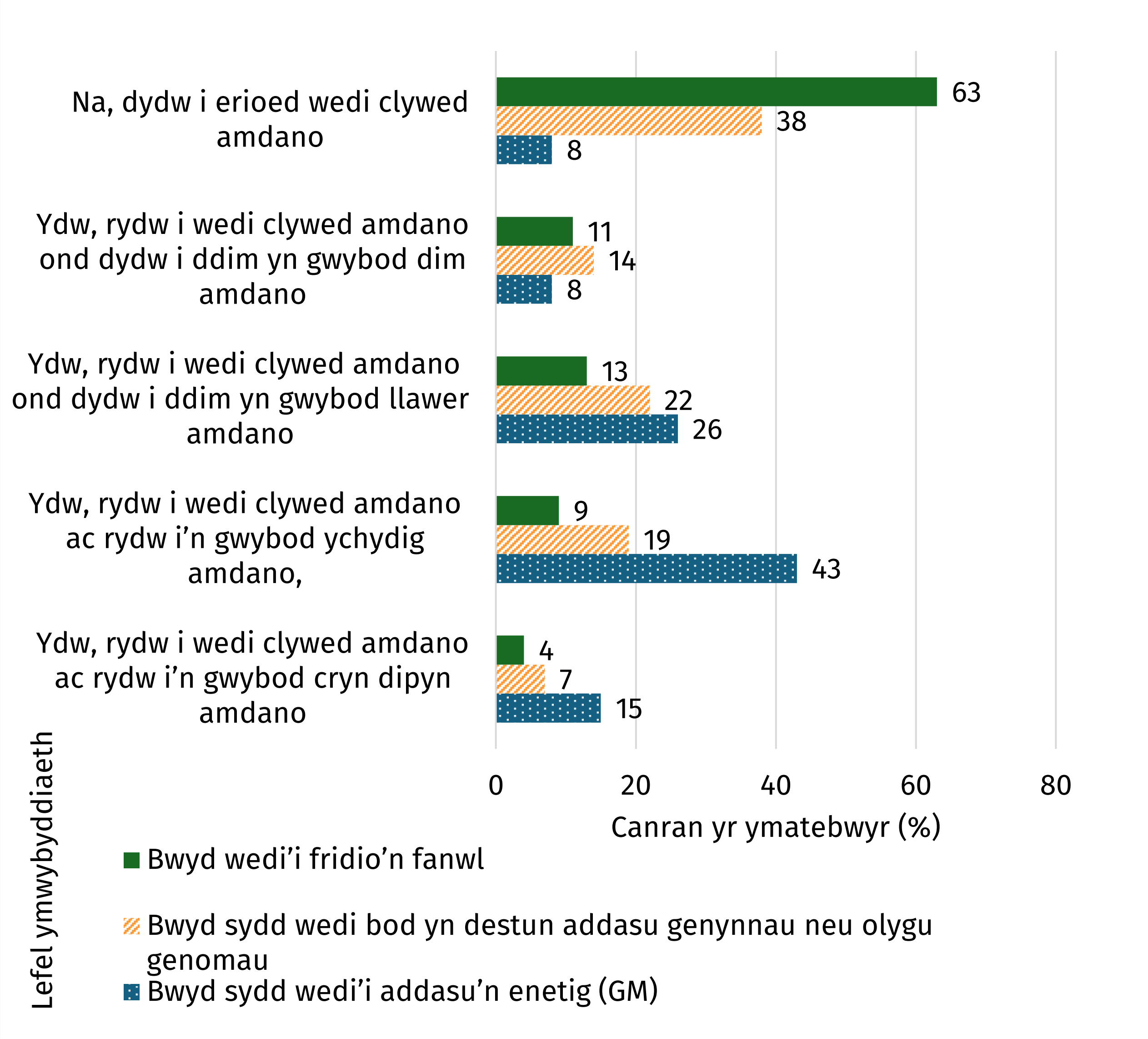
---

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, heb nodi. Sylfaen = 4634; pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn A o'r holiadur post.

[98] Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am fwyd sydd wedi bod yn destun addasu genynnau *(gene edited)* neu olygu genomau *(genome edited food)*? 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, heb nodi. Sylfaen = 4634; pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn A o'r holiadur post.

[99] Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am fwyd sydd wedi'i addasu'n enetig (bwyd GM)? 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, heb nodi. Sylfaen = 4634; pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn A o'r holiadur post.

Ffigur 24. Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM), bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau/golygu genomau (GE) a bwyd wedi'i fridio'n fanwl.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Cefndir

Yn 2018, sefydlodd Pwyllgor Cynghori ar Wyddor Gymdeithasol yr ASB Weithgor Bwyd a Chi newydd i adolygu methodoleg, cwmpas 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 gwneud cymariaethau rhwng gwahanol gylchoedd arolwg Bwyd a Chi 2. Ers Cylch 6, rydym wedi cyhoeddi adroddiad tueddiadau ar wahân bob blwyddyn, sy'n rhoi sylwadau ar newidiadau dros amser.

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)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 5 (Mawrth 2023)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 6 (Gorffennaf 2023)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 7 (Ebrill 2024)
- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 8 (Medi 2024)
- Bwyd a Chi 2: Tueddiadau 2020-2023 (Rhagfyr 2023)

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 y gwaith maes ar gyfer Cylch 9 rhwng 24 Ebrill 2024 a 1 Gorffennaf 2024.

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.

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 rhai heb fynediad i'r rhyngrwyd neu'r rheiny yr oedd yn well ganddyn nhw lenwi fersiwn o'r arolwg trwy'r post. Anfonwyd trydydd llythyr atgoffa – a'r un terfynol – at y cartrefi hynny nad oedden nhw wedi llenwi'r arolwg. Rhoddwyd taleb i'r ymatebwyr am lenwi'r arolwg.

Cafodd y sampl o brif gyfeiriadau a chyfeiriadau wrth gefn[100] eu gwahanu'n haenau fesul rhanbarth (gyda Chymru a Gogledd Iwerddon yn cael eu trin fel rhanbarthau ar wahân), ac o fewn rhanbarth (neu wlad) cawsant eu gwahanu'n haenau fesul awdurdod lleol (ardal ddosbath yng Ngogledd Iwerddon) i sicrhau bod y sampl a ddefnyddiwyd wedi'i lledaenu'n gymesur ar draws yr awdurdodau lleol. Defnyddiwyd sgoriau amddifadedd cenedlaethol fel yr haen olaf o fewn yr awdurdodau lleol – y Mynegai Amddifadedd Lluosog (IMD) yn Lloegr, Mynegai

[100] Lluniwyd sampl wrth gefn o gyfeiriadau i'w defnyddio pe na bai'r arolwg yn cyrraedd nifer targed yr ymatebwyr trwy'r brif sampl o gyfeiriadau.

Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) yng Nghymru, 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 'Bwyta Allan' a 'Bwyta Gartref'. Gweler yr Adroddiad Technegol am fanylion pellach.

Mae'r holl ddata a gesglir trwy 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 arsylwyd arnyn nhw. Ceir adroddiad am ymddygiadau yr arsylwyd arnyn nhw mewn ceginau yn Kitchen Life 2, astudiaeth ethnograffig a ddefnyddiodd gyfuniad o arsylwadau, arsylwadau fideo a chyfweliadau i gael cipolwg ar arferion mewn ceginau domestig.

Maint sampl targed gofynnol ar gyfer Arolwg Bwyd a Chi 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. Ar gyfer Cylch 9, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,526 o oedolion (16 oed neu'n hŷn) o 3,908 o gartrefi ledled Cymru (1,265 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,470 o oedolion) a Lloegr (2,791 o oedolion). Cyflawnwyd cyfradd ymateb gyffredinol ar lefel cartrefi o 25.8% (Cymru 27.4%, Gogledd Iwerddon 23.8%, Lloegr 26.1%). Cwblhaodd 63.9% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein, a 36.1% trwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 18 o'r ymatebwyr o'r set ddata am eu bod wedi llenwi'r arolwg ar-lein a'r arolwg trwy'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 gyda 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 gyda data Bwyd a Chi 2: Mae data Cylch 9 ar gael 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. Ceir rhagor o fanylion am y dulliau a ddefnyddiwyd i wirio'r data yn yr Adroddiad Technegol. Cyflawnwyd y dadansoddiad disgrifiadol a'r profion ystadegol gan gangen Ystadegau'r ASB. Defnyddiodd cangen Ystadegau'r ASB feddalwedd ystadegol R 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 canrannol o wahaniaeth rhwng y grwpiau ac maent yn ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ($p<0.05$). Fodd bynnag, mae rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau ymatebwyr wedi'u cynnwys pan fo'r gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canrannol, a hynny pan dybir bod 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

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.

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'r 10

eitem Modiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion yr Unol Daleithiau ac yn defnyddio cyfnod cyfeirio o 12 mis. Cyfeirir at ymatebwyr fel rhai sydd â diogeledd bwyd os cânt eu hystyried yn unigolion sydd â diogeledd bwyd uchel (dim arwyddion bod ganddynt broblemau neu gyfyngiadau o ran cael mynediad at fwyd) neu sydd â diogeledd bwyd ymylol (un neu ddau o arwyddion o broblemau – fel arfer pryder ynghylch digonolrwydd bwyd neu brinder bwyd yn y tŷ. Ychydig neu ddim arwydd o newidiadau mewn deiet neu gymeriant bwyd). Cyfeirir at ymatebwyr fel rhai nad oes ganddynt ddiogeledd bwyd os cânt eu hystyried yn unigolion sydd â diogeledd bwyd isel (adroddiadau o ddirywiad o ran ansawdd, amrywiaeth neu ddymunoldeb deiet. Ychydig neu ddim arwydd o ostyngiad mewn cymeriant bwyd) neu sydd â diogeledd bwyd isel iawn (adroddiadau o nifer o achosion o darfu ar batrymau bwyta a gostyngiad mewn cymeriant bwyd).

System ddosbarthu yw'r Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol (NS-SEC) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws cyflogaeth a galwedigaeth.

Mesur swyddogol o amddifadedd cymharol ar sail ardal ddaearyddol yw'r Mynegai Amddifadedd Lluosog (IMD) / Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) / Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon (NIMDM). Neilltuir dosbarthiad IMD/MALlC/NIMDM yn ôl cod post neu enw lle. Mae'n gyfrifiad amlddimensiwn y bwriedir iddo gynrychioli'r amodau 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 gan IMD/MALlC/NIMDM; gwneir hyn ar wahân ar gyfer Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

© Hawlfraint y Goron 2023

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. Mewn mannau lle'r ydym wedi nodi unrhyw wybodaeth am hawlfraint trydydd parti, bydd gofyn i chi geisio caniatâd y rheiny sy'n dal yr 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
- ysgrifennwch at: Information Policy Team, The National Archives, Kew, Llundain, TW9 4DU

Os oes gennych chi gwestiynau am y cyhoeddiad hwn, cysylltwch â'r Asiantaeth Safonau Bwyd.

Cyfeirnod y prosiect: FS430662