Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Bwyd a Chi 2: Prif ganfyddiadau Cylch 8

Medi 2024

Awduron: Dr Beth Armstrong, Helen Heard, Lucy Murray, Robin Clifford, Dr Daniel Mensah, Matt Jenkins

DOI

Cynnwys

Rhestr o'r ffigurau 4

Crynodeb Gweithredol 7

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo 7

Pryderon am fwyd 8

Diogeledd bwyd 8

Bwyta allan a bwyd tecawê 9

Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd 9

Bwyta gartref 10

Newidiadau i arferion bwyta, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig 11

Diolchiadau 11

Cyflwyniad 13

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd: ei rôl, ei chylch gwaith, a'i chyfrifoldebau 13

Bwyd a Chi 2: Cylch 8 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 18

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi 19

Pennod 2: Pryderon am fwyd 24

Cyflwyniad 24

Pryderon cyffredin 24

Pennod 3: Diogeledd bwyd 31

Cyflwyniad 31

Diogeledd bwyd 32

Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd 33

Sut mae diogeledd bwyd yn amrywio rhwng grwpiau economaidd-gymdeithasol a demograffig 35

Defnyddio banciau bwyd 40
Pennod 4: Bwyta allan a bwyd tecawê 41
Cyflwyniad 41
Amlder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê 42
Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd 48
Ffactorau a ystyrir wrth fwyta allan 49
Y ffactorau a ystyrir wrth archebu bwyd tecawê 51
Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o’r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd 53
Defnydd o’r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd 55
Pennod 5: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd 58
Cyflwyniad 58
Amlder, diagnosis, a pha mor ddifrifol yw achosion o orsensitifrwydd i fwyd 59
Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd 60
Nifer, amlder ac achosion adweithiau bwyd 62
Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd 63
Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol 65
Hyder o ran osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o fusnes bwyd 67
Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd 69
Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw wrth fwyta yn rhywle newydd 69
Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno 70
Pennod 6: Bwyta gartref 73
Cyflwyniad 73
Glanhau 74
Oeri 75
Coginio 76
Ailgynhesu 78
Bwyd dros ben 79

Atal croeshalogi 80
Dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ ac ‘ar ei orau cyn’ 81
Pennod 7: Newidiadau i arferion bwyta, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig 85
Cyflwyniad 85
Newidiadau i arferion bwyta ac ymddygiadau sy’n gysylltiedig â bwyd 86
Cig, dofednod a physgod: newidiadau mewn arferion bwyta 88
Rhesymau dros newidiadau mewn arferion bwyta 90
Dewisiadau amgen i gig 92
Ymwybyddiaeth o fwydydd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE) a bwydydd wedi’u haddasu’n enetig (GM) 94
Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 8 97
Cefndir 97
Methodoleg 98
Termau technegol a diffiniadau 100

Rhestr o’r ffigurau

Ffigur 1. Gwybodaeth am yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB). 21
Ffigur 2. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd heb anogaeth. 25
Ffigur 3. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd gydag anogaeth 26
Ffigur 4. Lefel y pryder am bynciau sy’n ymwneud â bwyd. 28
Ffigur 5. Diogeledd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. 32
Ffigur 6. Profiadau o ddiogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad diogeledd bwyd. 34
Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran. 35
Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref. 37
Ffigur 9. Diogeledd bwyd yn ôl dosbarthiad economaidd-gymdeithasol (NS-SEC). 38
Ffigur 10. Math o fusnes bwyd yr oedd ymatebwyr wedi bwyta ynddo neu wedi archebu bwyd ohono yn ystod y 4 wythnos flaenorol. 42

Ffigur 11. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl grŵp oedran yn ystod y 4 wythnos flaenorol. 44

Ffigur 12. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl incwm blynyddol y cartref yn ystod y 4 wythnos flaenorol. 45

Ffigur 13. Amlder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd. 48

Ffigur 14. Ffactorau a ystyriwyd wrth benderfynu ble i fwyta allan. 50

Ffigur 15. Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê. 52

Ffigur 16. Canran yr ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad. 54

Ffigur 17. Busnesau bwyd lle'r oedd yr ymatebwyr wedi gwirio'r sgôr hylendid bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. 56

Ffigur 18. Amlder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd. 60

Ffigur 19. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd. 61

Ffigur 20. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd. 64

Ffigur 21. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd. 65

Ffigur 22. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd. 66

Ffigur 23. Hyder ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd o ran osgoi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o wahanol fathau o fusnesau bwyd. 67

Ffigur 24. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta. 78

Ffigur 25. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd. 83

Ffigur 26. Newidiadau a wnaed gan ymatebwyr yn ystod y 12 mis blaenorol. 86

Ffigur 27. Mathau o gig, dofednod neu bysgod yr oedd ymatebwyr wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis blaenorol. 88

Ffigur 28. Rhesymau cyffredin pam mae ymatebwyr wedi bwyta llai o fwydydd penodol yn ystod y 12 mis blaenorol. 90

Ffigur 29. Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM), bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau/golygu genomau (GE) a bwyd wedi'i fridio'n fanwl. 95

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, Lloegr a Gogledd Iwerddon fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cylch 8 rhwng 12 Hydref 2023 ac 8 Ionawr 2024. Cafodd yr arolwg 'gwthio i'r we' ('push-to-web') ei gwblhau gan gyfanswm o 5,808 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 4,006 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (gweler Atodiad A am ragor o wybodaeth am y fethodoleg).

Ymhlith y modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn mae 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo', 'Pryderon am fwyd', 'Diogeledd bwyd', 'Bwyta gartref', 'Gorsensitifrwydd i fwyd', 'Bwyta allan a bwyd tecawê', a 'Materion sy'n dod i'r amlwg'.

Bwyd y gallwch ymddiried ynddo

Hyder o ran diogelwch a dilysrwydd bwyd

- Dywedodd 90% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Roedd 82% o'r ymatebwyr yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

- Dywedodd 72% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

Ymwybyddiaeth o'r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

- Roedd 90% o'r ymatebwyr wedi clywed am yr ASB.

- Dywedodd 72% o'r ymatebwyr a oedd yn meddu ar o leiaf rywfaint o wybodaeth am yr ASB eu bod yn ymddiried ynddi i wneud ei gwaith (sef sicrhau bod 'bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label').

- Dywedodd 79% 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 78% yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol pan gaiff risg sy'n gysylltiedig â bwyd ei nodi, ac roedd 72% 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.

- Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â phryderon esbonio'n gryno eu pryderon am y bwyd y maen nhw'n ei fwyta. Roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â diogelwch a hylendid bwyd (33%), dulliau cynhyrchu bwyd (30%) ac ansawdd bwyd (29%).

- 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 pryder mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (69%). Roedd pryderon cyffredin eraill yn cynnwys ansawdd bwyd (65%), gwastraff bwyd (63%), a faint o siwgr sydd mewn bwyd (58%).

Diogeledd bwyd

- Ar draws Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 76% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (60% â diogeledd bwyd uchel, 16% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 24% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel

pobl â diffyg diogeledd bwyd (11% â diogeledd bwyd isel, 13% â diogeledd bwyd isel iawn).

- 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; nododd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio un o'r rhain.

Bwyta allan a bwyd tecawê

- Dywedodd 42% o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol.
- Nododd 86% o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB). Dywedodd oddeutu 6 o bob 10 (57%) o'r ymatebwyr eu bod wedi clywed am y CSHB a bod ganddyn nhw o leiaf ychydig o wybodaeth amdano.

Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

- Dywedodd 12% o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddyn nhw alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod clefyd seliag arnyn nhw. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (77%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd.
- Roedd 24% o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol. Fodd bynnag, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (76%) wedi cael unrhyw ddiagnosis.
- Dywedodd 58% o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd eu bod wedi profi adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol, a dywedodd 37% nad oedden nhw wedi profi adwaith.

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

- Dywedodd 60% o'r ymatebwyr y dylai tymheredd eu hoergell fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius.
- Dywedodd 58% o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (46%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (12%).

Coginio

- Dywedodd 77% 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, dywedodd 23% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.
- Dywedodd 90% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu'r suddion yn binc. Nododd 7% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd y cig neu'r suddion yn binc.
- Dywedodd 79% o'r ymatebwyr mai dim ond unwaith y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd, dywedodd 11% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dywedodd 3% y bydden nhw'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.

Atal croeshalogi

- Dywedodd 56% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn golchi cyw iâr amrwd, ond dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn o leiaf yn achlysurol.

- Dywedodd 63% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell.

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' (use-by)

- Dywedodd 65% o'r ymatebwyr fod y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach.

- Dywedodd 66% o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn edrych ar y dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddyn nhw goginio neu baratoi bwyd.

Newidiadau i arferion bwyta, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig

- Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (43%) a dechrau lleihau gwastraff bwyd (38%).

- Dywedodd 27% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd; dywedodd 22% o'r ymatebwyr eu bod nhw'n arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydyn nhw'n gwneud hynny mwyach; a dywedodd 44% o'r ymatebwyr nad oedden nhw erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig.

- 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.

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, Dr Ammeline Wang a Teodros Gebrekal.

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, am ei gyfarwyddyd a'i arweiniad gwerthfawr.

Awduron: Dr Beth Armstrong, Helen Heard, Lucy Murray, 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, Lloegr a Gogledd Iwerddon.[1] Cenhadaeth gyffredinol yr ASB yw sicrhau 'bwyd y gallwch ymddiried ynddo'. Gweledigaeth yr ASB, fel y'i nodir yn strategaeth 2022-2027, yw system fwyd sy'n gwireddu'r gosodiadau canlynol:

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

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

Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Cafodd data Bwyd a Chi 2: Cylch 8 ei gasglu rhwng 12 Hydref 2023 ac 8 Ionawr 2024. Cwblhawyd yr arolwg gan 5,808 o oedolion (16 oed neu hŷn) o 4,006 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (sef cyfradd ymateb gyffredinol o 26.7%).

[1] 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 8 ei gasglu yn ystod cyfnod o newid ac ansicrwydd gwleidyddol ac economaidd; gan gynnwys argyfwng costau byw lle'r oedd chwyddiant prisiau bwyd a biliau ynni yn uchel. Mae'r cyd-destun hwn yn debygol o fod wedi cael effaith ar y lefelau diogeledd bwyd, y pryderon a'r ymddygiadau sy'n ymwneud â bwyd a nodwyd yn Bwyd a Chi 2.

Arolwg modiwlaidd yw Bwyd a Chi 2, gyda modiwlau 'craidd' sy'n cael eu cynnwys ym mhob cylch, modiwlau 'cylchdro' sy'n cael eu hailadrodd bob blwyddyn neu bob dwy flynedd, a modiwlau 'untro' sy'n mynd i'r afael â materion cyfoes o ddiddordeb. Mae'r modiwlau a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn cynnwys: 'Bwyd y gallwch ymddiried ynddo' (craidd); 'Pryderon am fwyd' (craidd); 'Diogeledd bwyd' (craidd); 'Bwyta gartref' (craidd); 'Gorsensitifrwydd i fwyd' (cylchdro); a 'Bwyta allan a bwyd tecawê' (cylchdro).

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno prif ganfyddiadau arolwg Bwyd a Chi 2: Cylch 8. Nid yw'r holl gwestiynau a ofynnwyd yn arolwg Cylch 8 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 o'r boblogaeth (*).

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 90% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod y bwyd y maen nhw'n ei brynu yn ddiogel i'w fwyta; a dywedodd 82% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir.[2]

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

[2] Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi... a) bod y bwyd rydych yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta, b) bod yr wybodaeth ar labeli bwyd yn gywir (er enghraifft, cynhwysion, gwybodaeth am faeth, gwlad tarddiad)? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn eithaf hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd.

- Diogeledd bwyd: 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'n ddiogel i'w fwyta o gymharu â'r rhai a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 94% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu ag 82% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

- Rhanbarthau (Lloegr): roedd yr ymatebwyr yng Ngogledd-orllewin Lloegr (95%) 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 Nwyrain Canolbarth Lloegr (85%) a Gogledd-ddwyrain Lloegr (85%).

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 yng nghywirdeb labeli bwyd o gymharu â'r ymatebwyr ag incwm is, (er enghraifft, 90% o'r rheiny ag incwm o £96,000 o gymharu â 78% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000).

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau uwch o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o nodi eu bod yn hyderus yng nghywirdeb labeli bwyd o gymharu â'r rheiny a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 87% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu â 71% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (84%) yn fwy tebygol o fod yn hyderus yng nghywirdeb labeli bwyd na'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (72%).[3]

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

Hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd

Dywedodd bron i dri chwarter o'r ymatebwyr (72%) fod ganddyn nhw hyder (hynny yw, eu bod yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn y gadwyn cyflenwi bwyd.[4]

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

- Rhywedd: roedd dynion (76%) yn fwy hyderus yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu â menywod (68%)**.

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 76% o'r rheiny mewn galwedigaethau goruchwylio a thechnegol is ac 81% o'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu erioed wedi gweithio) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu â myfyrwyr amser llawn (57%).

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau uwch o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o nodi eu bod yn hyderus yn y gadwyn cyflenwi bwyd o gymharu â'r rheiny a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 76% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu â 66% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (75%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw hyder yn y gadwyn cyflenwi bwyd na'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (60%).[5]

---

[4] 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 = 5808, pawb a ymatebodd.

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

Ymwybyddiaeth o’r ASB ac ymddiriedaeth a hyder ynddi

Ymwybyddiaeth o’r ASB

Roedd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr (90%) wedi clywed am yr ASB[6P].

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 na’r ymatebwyr iau o fod wedi clywed am yr ASB (er enghraifft, roedd 97% o’r rheiny rhwng 65 a 74 oed wedi clywed am yr ASB o gymharu â 78% o’r rheiny rhwng 16 a 24 oed).
- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr mewn cartrefi â rhwng 1 a 4 preswylydd (er enghraifft, 92% o’r rheiny mewn cartref o 1) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na’r ymatebwyr mewn cartrefi â 5 neu fwy o breswylwyr (79%).

[6] 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 = 3915, 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.

- Incwm blynyddol y cartref: roedd yr ymatebwyr ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (96%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000 (84%).

- NS-SEC: roedd yr ymatebwyr yn y rhan fwyaf o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 93% o'r rheiny mewn galwedigaethau canolradd) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na myfyrwyr amser llawn (69%).

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr a oedd â lefelau uwch o ddiogeledd bwyd yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r ymatebwyr a oedd â lefelau is o ddiogeledd bwyd (er enghraifft, 95% o'r rheiny â diogeledd bwyd uchel o gymharu ag 84% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn).

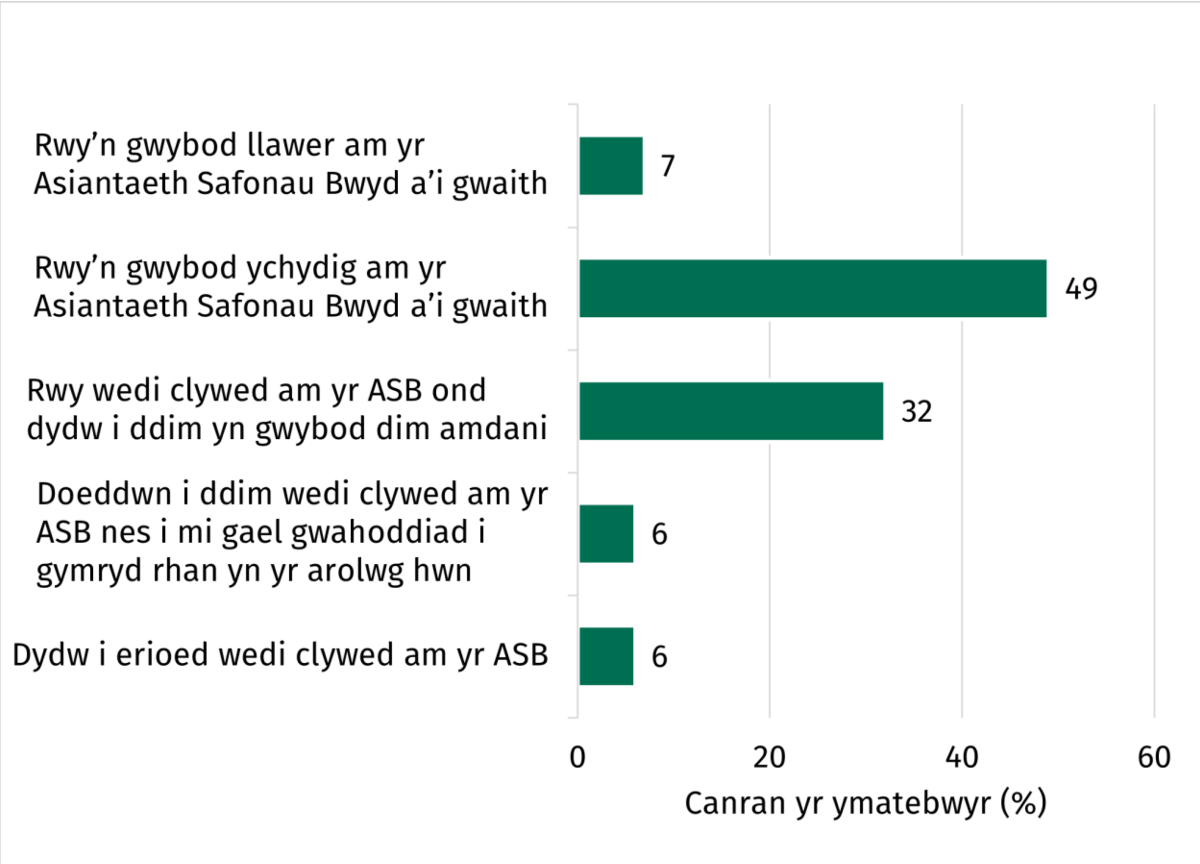
- Grŵp ethnig: roedd yr ymatebwyr gwyn (93%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB o gymharu â'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (77%).[7]

- Cyfrifoldeb dros goginio: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (91%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw'n coginio (72%).

- Cyfrifoldeb dros siopa am fwyd: roedd yr ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa am fwyd (91%) yn fwy tebygol o fod wedi clywed am yr ASB na'r rheiny nad ydyn nhw byth yn siopa am fwyd (80%).

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

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Dywedodd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr eu bod yn gwybod o leiaf rywfaint am yr ASB; dywedodd 7% eu bod yn gwybod llawer am yr ASB a’i gwaith; a dywedodd 49% eu bod yn gwybod ychydig am yr ASB a’i gwaith. Dywedodd bron i draean (32%) o’r ymatebwyr eu bod wedi clywed am yr ASB ond nad oedden nhw’n gwybod dim byd amdani, dywedodd 6% nad oedden nhw wedi clywed am yr ASB

cyn iddyn nhw gael gwahoddiad i gymryd rhan yn arolwg Bwyd a Chi 2, a dywedodd 6% nad oedden nhw erioed wedi clywed am yr ASB (Ffigur 1).[8]

Ymddiriedaeth a hyder 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 (72%) o'r ymatebwyr eu bod yn ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith, nid oedd 23% o'r ymatebwyr yn ymddiried ynddi y naill ffordd na'r llall i wneud ei gwaith, a dywedodd 2% o'r ymatebwyr nad oedden nhw'n ymddiried yn yr ASB i wneud ei gwaith.[9]

Dywedodd y rhan fwyaf (79%) 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 dros dri chwarter (78%) o'r

---

[8] Cwestiwn: Faint, os o gwbl, ydych chi'n ei wybod am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, a adwaenir hefyd fel yr ASB? Ymatebion: Rwy'n gwybod llawer am yr Asiantaeth Safonau Bwyd a'i gwaith, Rwy'n gwybod ychydig am yr Asiantaeth Safonau Bwyd 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 = 5808, 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.

[9] 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 = 3506, 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'.

ymatebwyr yn hyderus bod yr ASB yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd, ac roedd 72% yn hyderus bod yr ASB wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd.[10]

---

[10] Cwestiwn: Wrth feddwl am yr Asiantaeth Safonau Bwyd / yr asiantaeth o'r llywodraeth sy'n gyfrifol am ddiogelwch bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, pa mor hyderus ydych chi…a) y gellir dibynnu arni i ddiogelu'r cyhoedd rhag risgiau sy'n ymwneud â bwyd (fel gwenwyn bwyd neu adweithiau alergaidd a achosir gan fwyd); b) ei bod wedi ymrwymo i gyfathrebu'n agored â'r cyhoedd am risgiau sy'n gysylltiedig â bwyd; c) ei bod yn cymryd camau priodol os nodir risg sy'n gysylltiedig â bwyd? Ymatebion: yn hyderus iawn, yn weddol hyderus, ddim yn hyderus iawn, ddim yn hyderus o gwbl, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5808, 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

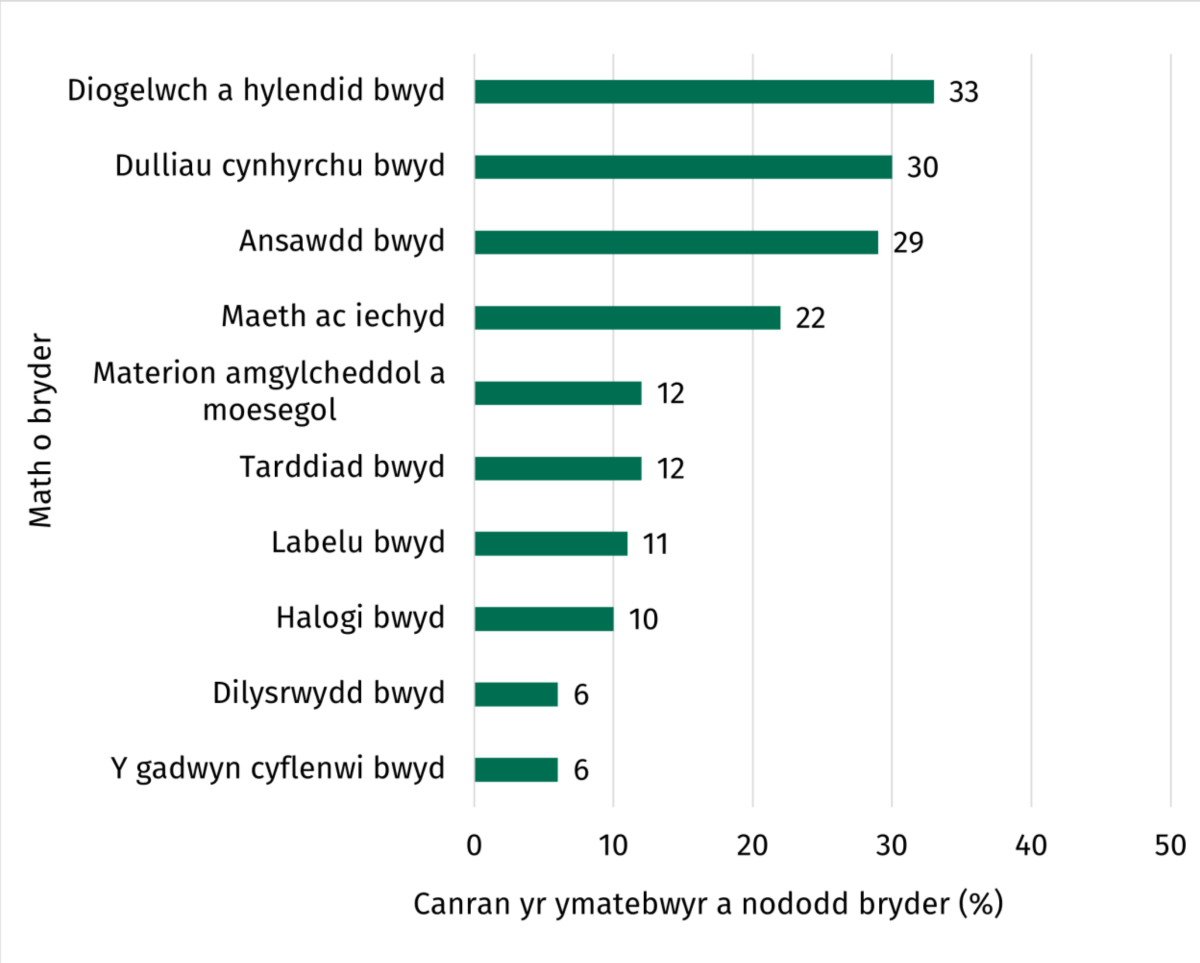
Gwaith yr ASB, fel y nodir yn y gyfraith, yw diogelu iechyd y cyhoedd a diogelu buddiannau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd. Mae'r ASB yn defnyddio arolwg Bwyd a Chi 2 i fonitro pryderon defnyddwyr am faterion bwyd, fel diogelwch bwyd, maeth, a materion amgylcheddol. Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg 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 am y bwyd maen nhw'n ei fwyta, a dim ond 21% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddyn nhw bryder.[11]

[11] Cwestiwn: Oes gennych chi unrhyw bryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: Oes, Nac oes. Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd.

Ffigur 2. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd heb anogaeth.

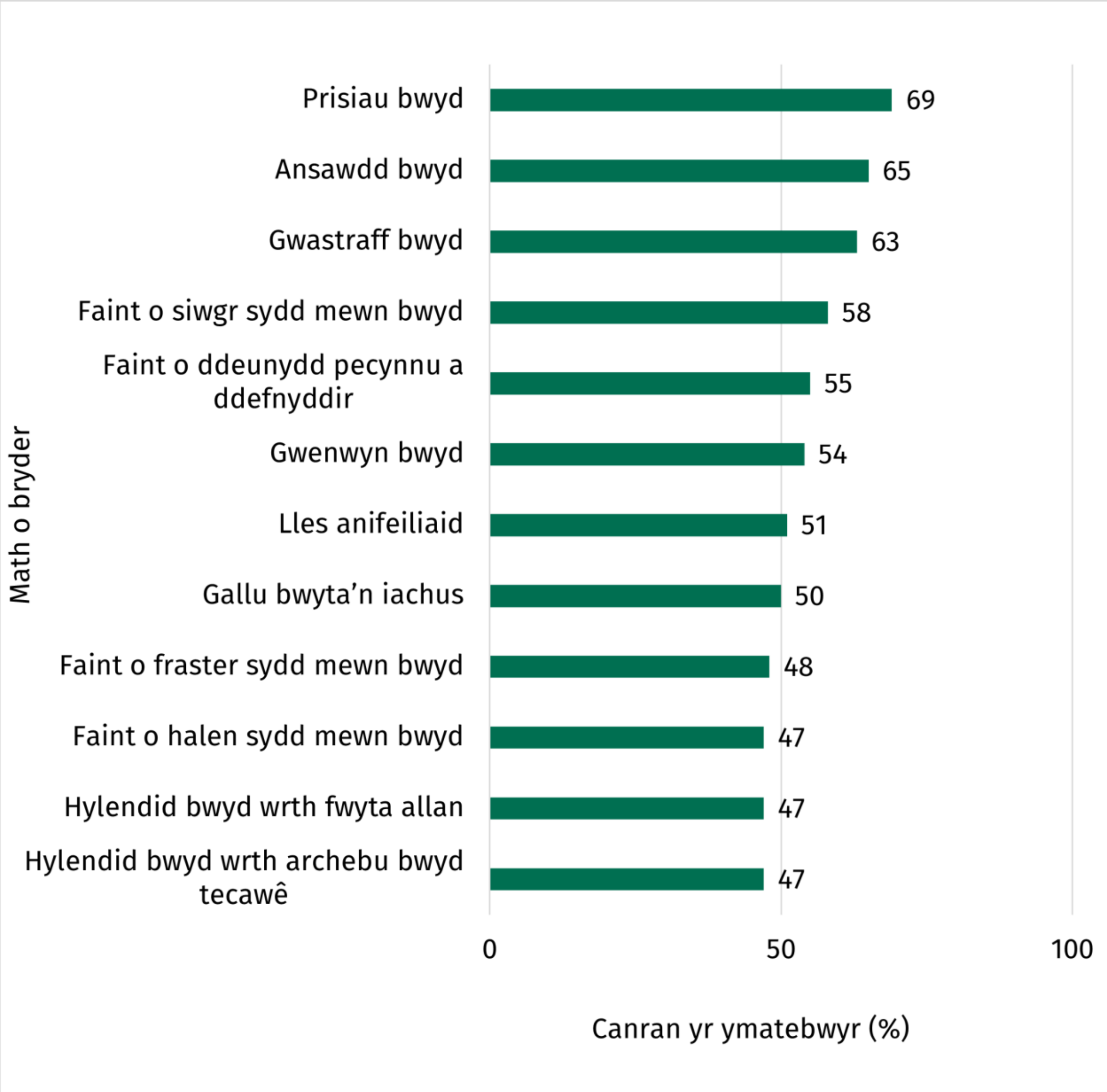


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 diogelwch a hylendid bwyd (33%), dulliau cynhyrchu bwyd (30%), ansawdd bwyd (29%), a maeth ac iechyd (22%) (Ffigur 2).[12]

[12] Cwestiwn: Beth yw eich pryderon am y bwyd rydych chi'n ei fwyta? Ymatebion: [Testun agored]. Sylfaen = 1126, 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 3. Y pryderon mwyaf cyffredin am fwyd a fynegwyd gydag anogaeth.



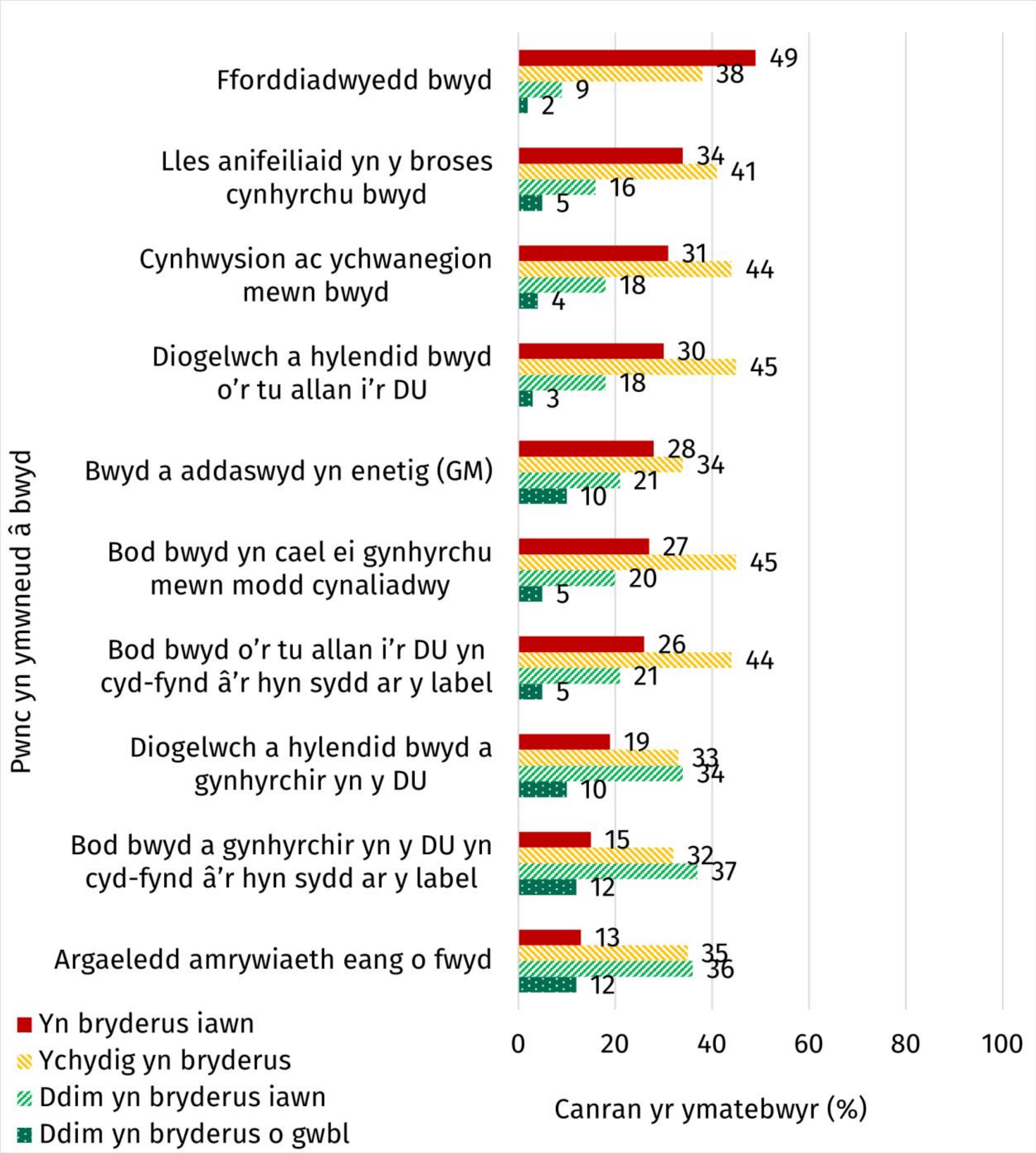
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 pryder mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (69%). Roedd pryderon cyffredin eraill yn

cynnwys ansawdd bwyd (65%), gwastraff bwyd (63%), a faint o siwgr sydd mewn bwyd (58%) (Ffigur 3).[13]

[13] 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 calorïau 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 = 3915, pawb a ymatebodd ar-lein.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi i ba raddau roedden nhw'n pryderu am nifer o faterion penodol sy'n ymwneud â bwyd. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o nodi lefel uchel o bryder am fforddiadwyedd bwyd (49%). Roedd materion eraill yr oedd yr ymatebwyr yn bryderus iawn yn eu cylch yn cynnwys lles anifeiliaid yn y

broses cynhyrchu bwyd (34%), a chynhwysion ac ychwanegion mewn bwyd (31%) (Ffigur 4).[14]

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 o gymharu â'r rheiny oedd yn 55 oed neu'n hŷn (er enghraifft, 55% o'r rheiny rhwng 25 a 34 oed o gymharu â 34% o'r rheiny oedd yn 75 oed neu'n hŷn).
- 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 ymatebwyr ag incwm uwch, (er enghraifft, 56% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000 o gymharu â 36% o'r rheiny ag incwm dros £96,000).

[14] 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 = 5808, pawb a ymatebodd. Sylwer: addaswyd geiriad y cwestiwn ar gyfer ymatebwyr yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

- Rhanbarth (Lloegr)[15]: roedd lefelau'r pryder ynghylch fforddiadwyedd bwyd yn amrywio fesul rhanbarth yn Lloegr. Er enghraifft, roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (64%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â'r rheiny a oedd yn byw yn y rhan fwyaf o ranbarthau eraill Lloegr, gan gynnwys Dwyrain Canolbarth Lloegr (45%), Llundain (47%), De-orllewin Lloegr (42%) a De-ddwyrain Lloegr (46%).

- Diogeledd bwyd: roedd yr ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (74%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd na'r rheiny â diogeledd bwyd isel (61%) neu ymylol (58%). Y rheiny â diogeledd bwyd uchel oedd lleiaf tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd (40%).

- Grŵp ethnig: Roedd yr ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (59%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bryderus iawn am fforddiadwyedd bwyd o gymharu â'r ymatebwyr gwyn (48%).[16]

[15] Dim ond yn Lloegr yr ystyriwyd gwahaniaethau rhanbarthol oherwydd bod maint sampl/sylfaen isel yng Nghymru a Gogledd Iwerddon.
[16] Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.

Pennod 3: Diogeledd bwyd

Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn adrodd am lefelau diogeledd bwyd yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, 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 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.

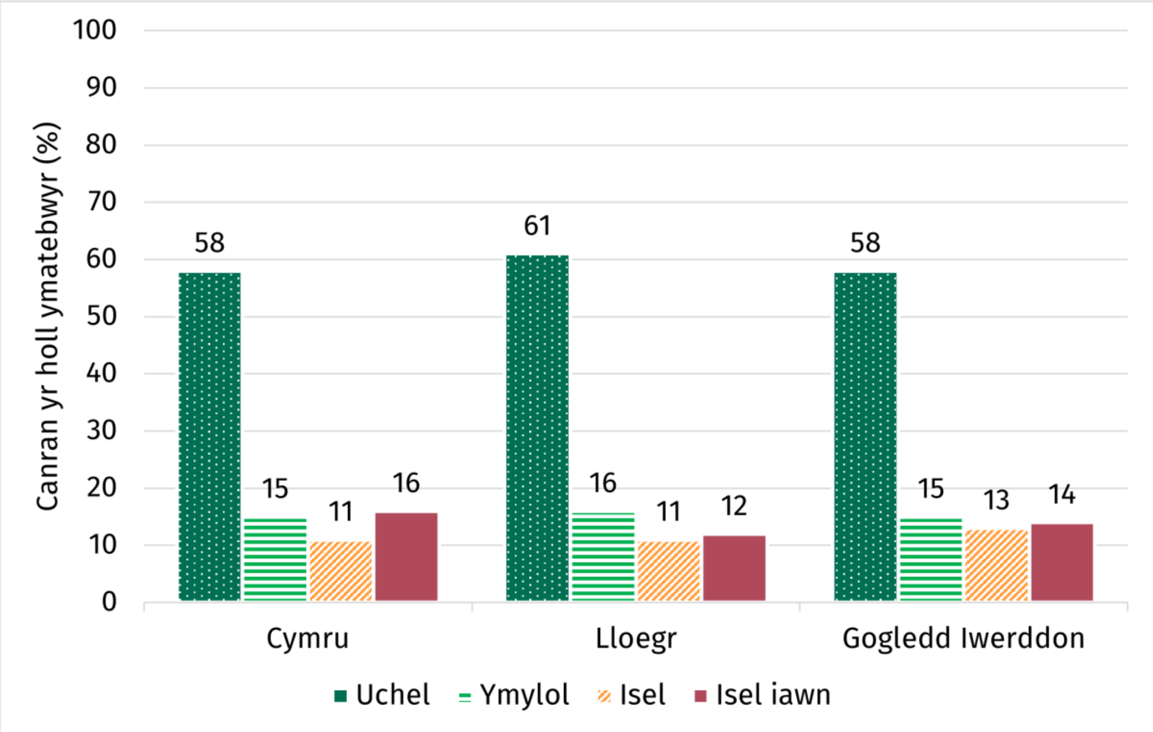
Cyfeirir at y rhai sydd â lefelau uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd fel rhai sydd â diogeledd bwyd. Cyfeirir at bobl â lefelau isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd fel rhai â diffyg diogeledd bwyd.

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, Lloegr a Gogledd Iwerddon, cafodd 76% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diogeledd bwyd (60% â diogeledd bwyd uchel, 16% â diogeledd bwyd ymylol), a chafodd 24% o'r ymatebwyr eu dosbarthu fel pobl â diffyg diogeledd bwyd (11% â diogeledd bwyd isel, 13% â diogeledd bwyd isel iawn).[17]

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

[17] Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn deilliedig, gweler canllawiau'r USDA ar Ddiogeledd Bwyd a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd. Sylwer: Gweler Atodiad A am wybodaeth am ddosbarthiadau a diffiniadau o lefelau diogeledd bwyd.

Roedd tua thri chwarter yr ymatebwyr â diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel uchel neu ymylol o ddiogeledd bwyd) yng Nghymru (73%), Lloegr (77%) a Gogledd Iwerddon (73%). Roedd gan oddeutu chwarter yr ymatebwyr ddiffyg diogeledd bwyd (hynny yw, roedd ganddyn nhw lefel isel neu isel iawn o ddiogeledd bwyd) yng Nghymru (27%), Lloegr (23%) a Gogledd Iwerddon (27%) (Ffigur 5).

Profiadau o ddiffyg diogeledd bwyd

Gofynnwyd hyd at ddeg cwestiwn i'r ymatebwyr o Fodiwl Arolwg Diogeledd Bwyd Oedolion UDA[18], a hynny er mwyn pennu eu dosbarthiad diogeledd bwyd.

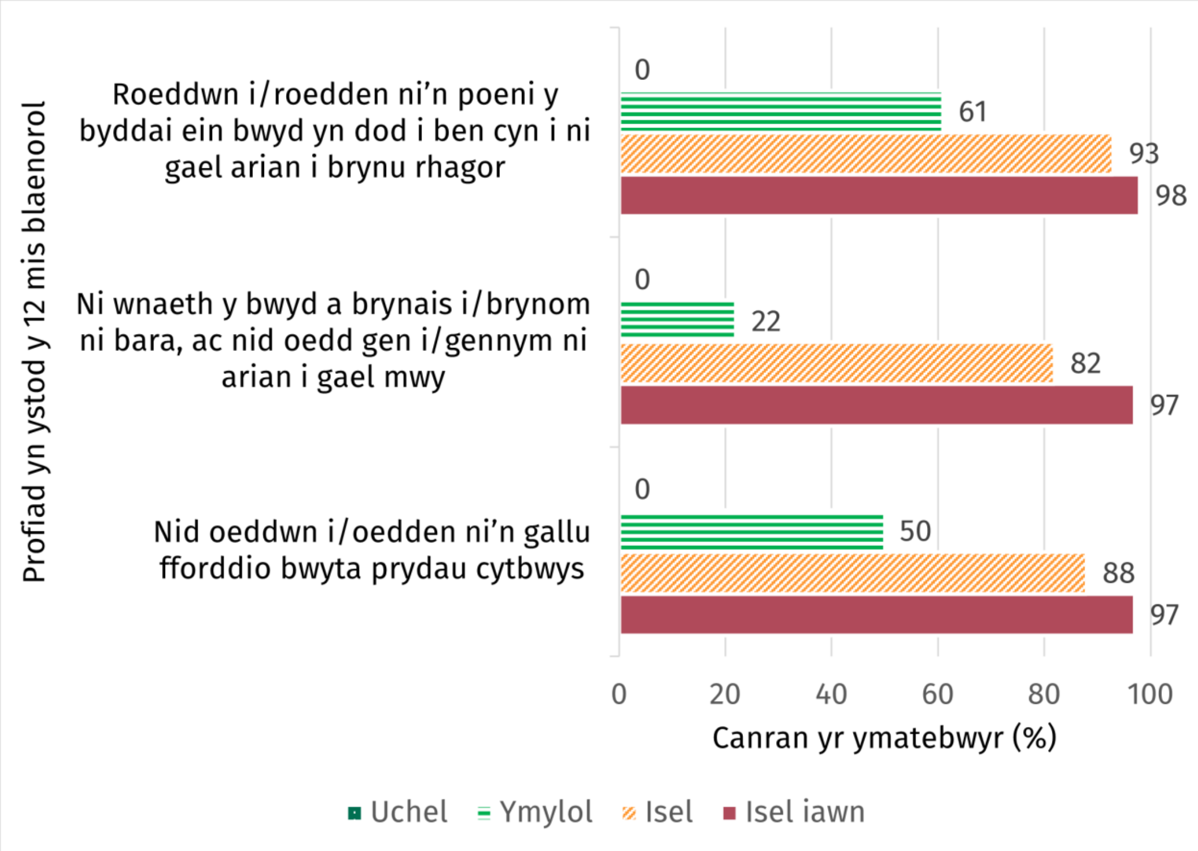
Gofynnwyd y tri chwestiwn cyntaf o'r modiwl arolwg diogeledd bwyd i'r holl ymatebwyr. Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roedden nhw wedi profi unrhyw un o'r canlynol yn ystod y 12 mis blaenorol:

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

---

[18] Gweler canllawiau Diogeledd Bwyd USDA i gael mwy o wybodaeth am yr arolwg a'r dosbarthiadau.

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Yn seiliedig ar y 12 mis blaenorol:

- Dywedodd 98% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn, a 93% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel eu bod yn poeni a fyddai bwyd yn dod i ben cyn iddyn nhw gael arian i brynu mwy, wrth i 61% o'r rheiny â diogeledd bwyd ymylol ddweud eu bod yn poeni am hyn.

- Roedd 97% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn, ac 82% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel yn poeni nad oedd y bwyd a brynwyd ganddyn nhw'n para, ac nad oedd ganddyn nhw arian i gael mwy. Roedd llai na chwarter (22%) y rheiny â diogeledd bwyd ymylol yn poeni am hyn.

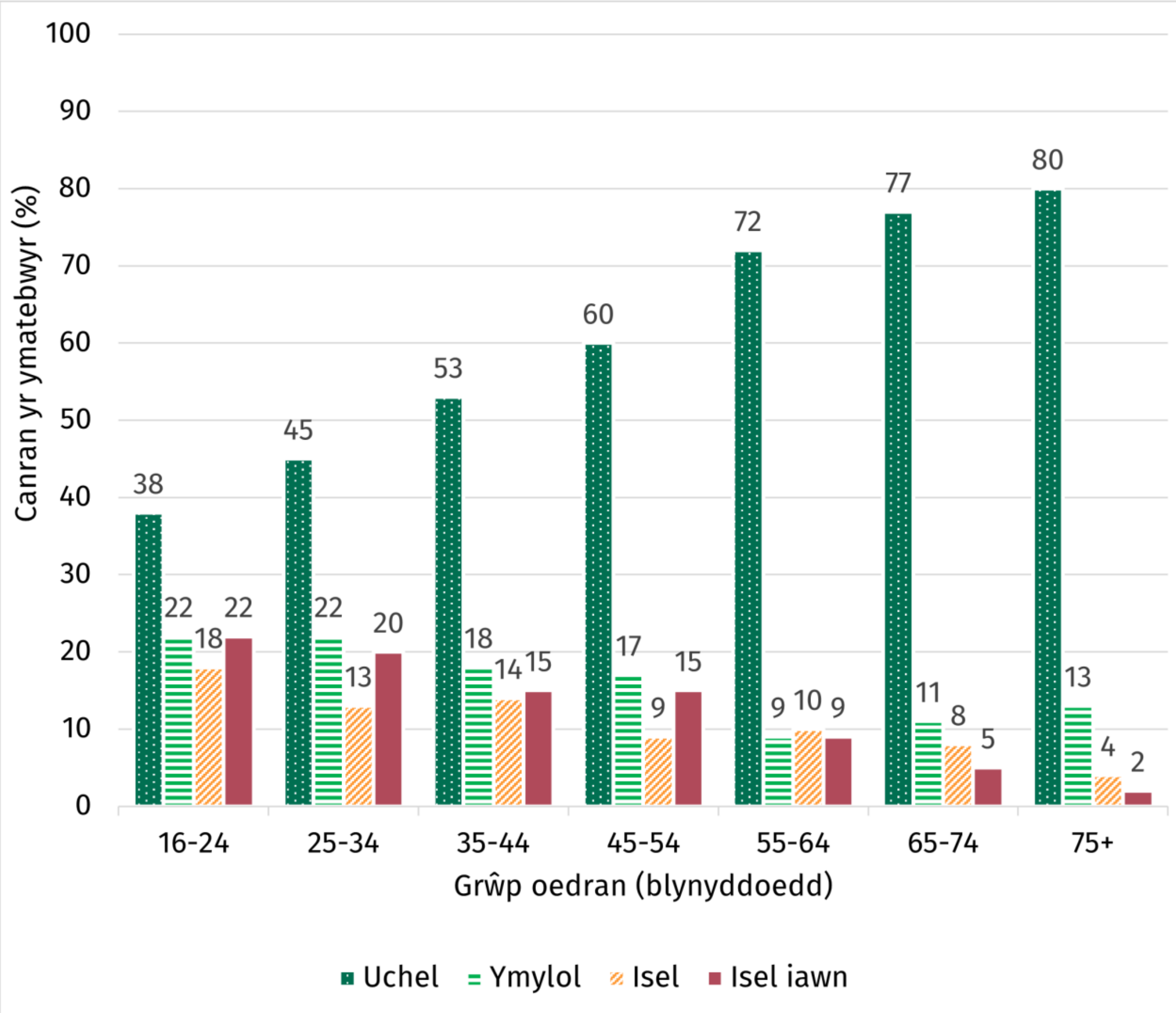
- Dywedodd 97% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn, ac 88% o'r rheiny â diogeledd bwyd isel na allen nhw fforddio bwyta prydau cytbwys.

Dywedodd hanner (50%) y rheiny â diogeledd bwyd ymylol fod hyn yn wir amdanyn nhw.

- Dywedodd yr ymatebwyr â lefelau uchel o ddiogeledd bwyd nad oedden nhw wedi cael unrhyw un o'r profiadau hyn yn ystod y 12 mis diwethaf (Ffigur 6).

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

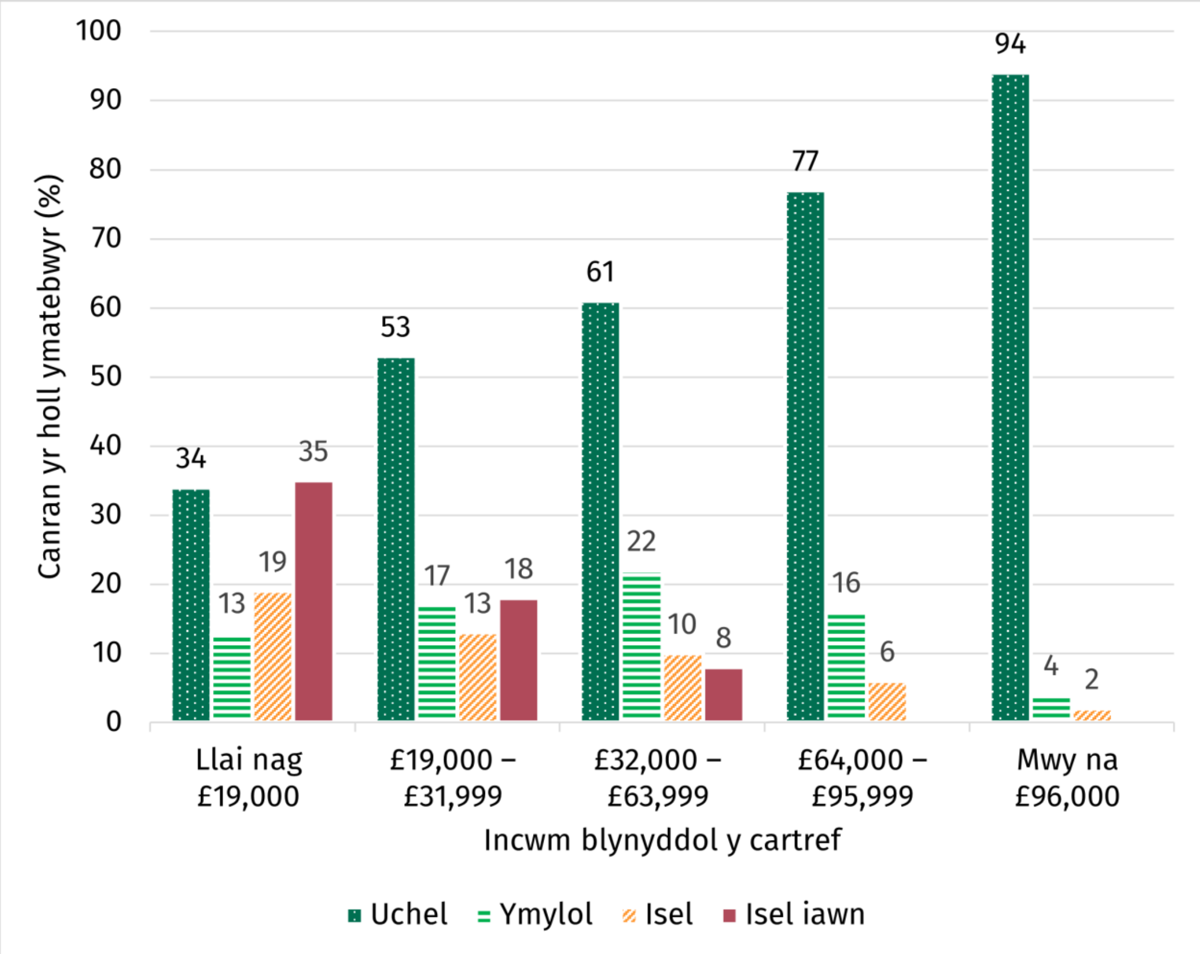
Ffigur 7. Diogeledd bwyd yn ôl grŵp oedran.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 40% o'r ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed â diffyg diogeledd bwyd (18% isel, 22% isel iawn) o gymharu â 6% o'r rheiny 75 oed a hŷn (4% isel, 2% isel iawn) (Ffigur 7).

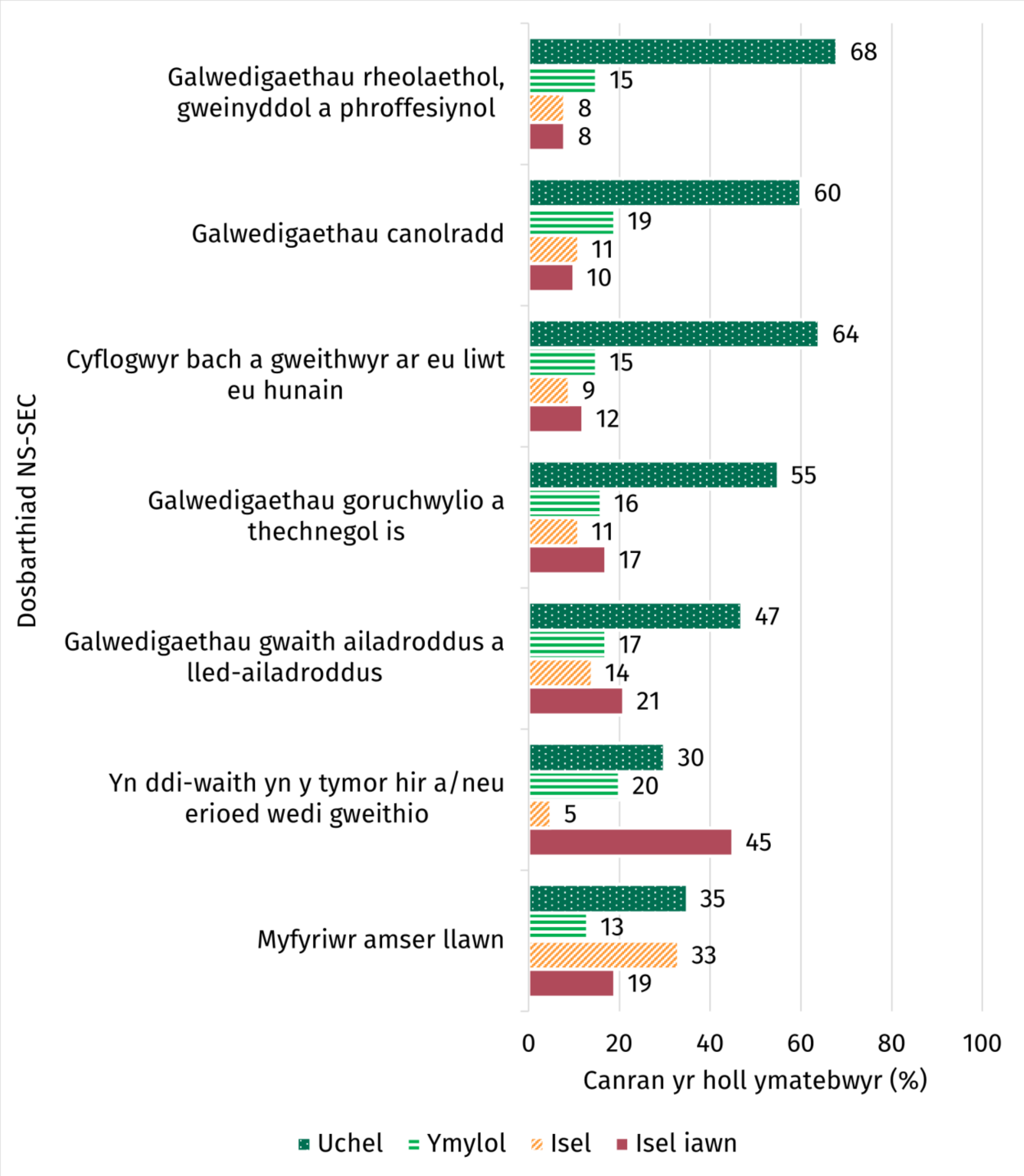
Ffigur 8. Diogeledd bwyd yn ôl incwm y cartref.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 54% o'r rheiny ag incwm cartref blynyddol o lai nag £19,000 ddiffyg diogeledd bwyd (19% isel, 35% isel iawn) o gymharu â 7% o'r rheiny ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 (6% isel, llai na 0.5% isel iawn) (Ffigur 8).

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Roedd yr ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu nad oedden nhw erioed wedi gweithio (50%), myfyrwyr amser llawn (52%), a'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus (36%) yn fwy tebygol o nodi nad oedd ganddyn nhw ddiogeledd bwyd o gymharu â'r rhan fwyaf o

grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft 17% o'r rheiny mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) (Ffigur 9).[19]

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

- Maint y cartref: roedd cartrefi â 5 neu fwy o bobl (34%) yn fwy tebygol o nodi bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny mewn cartrefi â 2 neu lai o bobl (19% mewn cartrefi â dau berson, 23% mewn cartrefi ag un person).

- 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 â 21% o'r cartrefi heb blant o dan 16 oed.

- Plant dan 6 oed yn y cartref: Dywedodd 37% o'r cartrefi â phlant dan 6 oed fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 22% o'r cartrefi heb blant dan 6 oed.

- Grŵp ethnig: Dywedodd 33% o'r ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig fod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â 21% o'r ymatebwyr gwyn.[20]

- Cyflwr iechyd hirdymor: Roedd yr ymatebwyr a oedd â chyflwr iechyd hirdymor (33%) yn fwy tebygol o ddweud bod ganddyn nhw ddiffyg diogeledd bwyd o gymharu â'r rheiny heb gyflwr iechyd hirdymor (19%).

---

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

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

- Rhanbarth (Lloegr)[21]: Roedd yr ymatebwyr sy'n byw yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr (31%), Swydd Efrog a'r Humber (27%) a Gogledd-ddwyrain Lloegr (33%) yn fwy tebygol o ddweud nad oes ganddyn nhw ddiogeledd bwyd na'r rheiny yn Llundain (17%) a De-ddwyrain Lloegr (18%).

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; nododd 4% o'r ymatebwyr eu bod wedi defnyddio un o'r rhain.[22]

---

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

[22] Cwestiwn: 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: Ydw/Ydyn, Nac ydw/Nac ydyn, Mae'n well gennyf/gennym beidio â dweud. Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd.

Pennod 4: Bwyta allan a bwyd tecawê

Cyflwyniad

Mae'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (CSHB) 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. Fel arfer, rhoddir sgoriau i leoedd lle caiff bwyd ei gyflenwi, ei werthu, neu ei fwyta, gan gynnwys bwytai, tafarndai, caffis, siopau tecawê, a faniau a stondinau bwyd.

Mae'r ASB yn cynnal y cynllun mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae swyddog diogelwch bwyd o'r awdurdod lleol yn arolygu busnesau i wneud yn siŵr eu bod yn dilyn y gyfraith hylendid bwyd, a hynny er mwyn i'r bwyd fod yn ddiogel i'w fwyta. Rhoddir sgôr i fusnesau, rhwng 0 a 5. Mae sgôr o 5 yn dangos bod safonau hylendid yn dda iawn, ac mae sgôr o 0 yn dangos bod angen gwella ar frys.

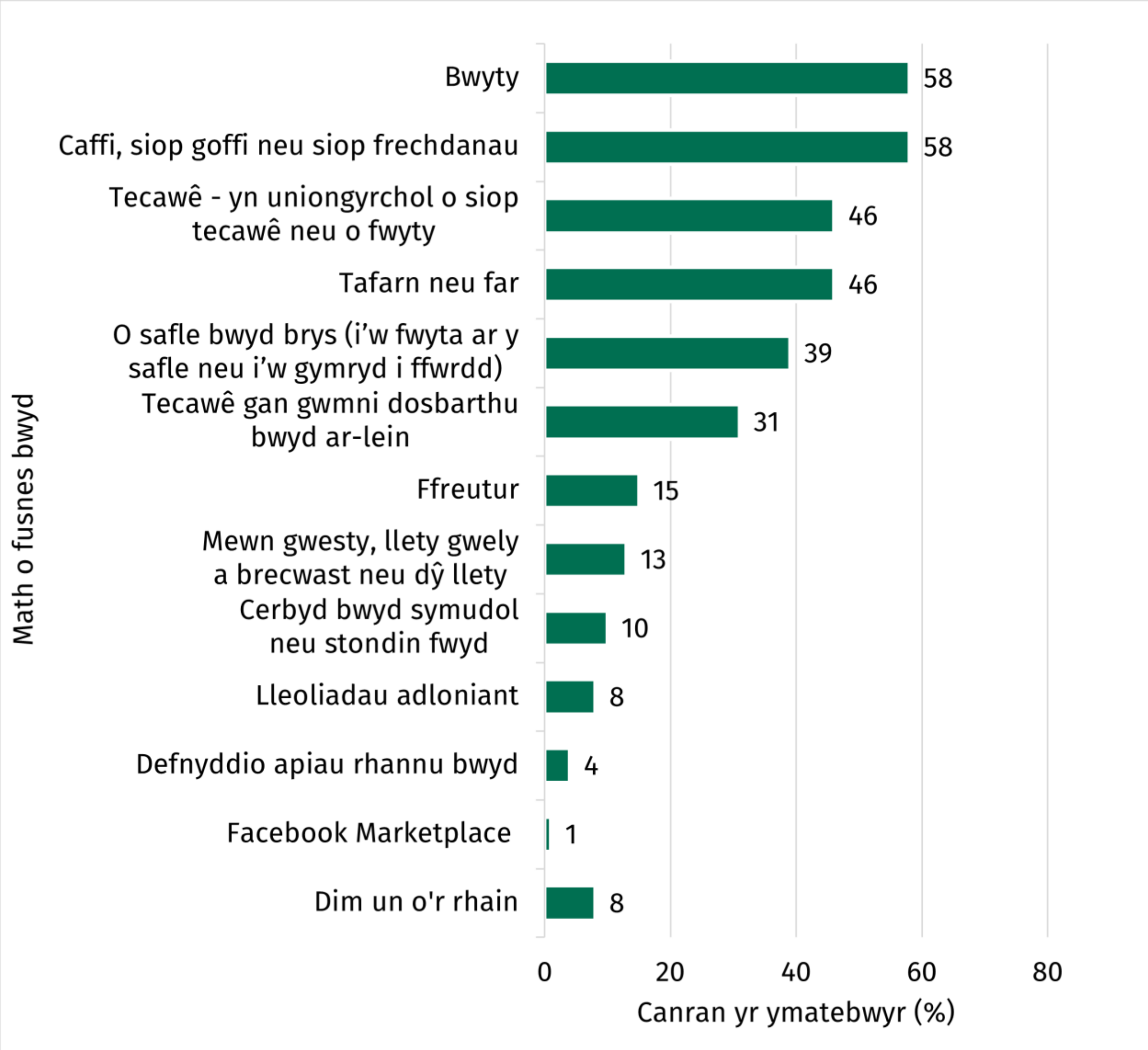
Mae busnesau bwyd yn cael sticer sy'n dangos eu sgôr o dan y Cynllun. Yn Lloegr, caiff busnesau eu hannog i arddangos eu sgôr, ond yng Nghymru a Gogledd Iwerddon, mae'n rhaid i fusnesau bwyd arddangos eu sgôr yn ôl y gyfraith.[23] Mae'r sgoriau hefyd ar gael ar wefan yr ASB.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o arferion bwyta allan ac archebu bwyd tecawê yr ymatebwyr, y ffactorau sy'n cael eu hystyried wrth benderfynu ble i fwyta neu archebu bwyd tecawê, ac adnabyddiaeth a defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd.

[23] Cyflwynwyd deddfwriaeth i'w gwneud yn ofynnol arddangos sgoriau'r CSHB yng Nghymru ym mis Tachwedd 2013 ac yng Ngogledd Iwerddon ym mis Hydref 2016.

Amlder bwyta allan ac archebu bwyd tecawê

Ffigur 10. Math o fusnes bwyd yr oedd ymatebwyr wedi bwyta ynddo neu wedi archebu bwyd ohono yn ystod y 4 wythnos flaenorol.



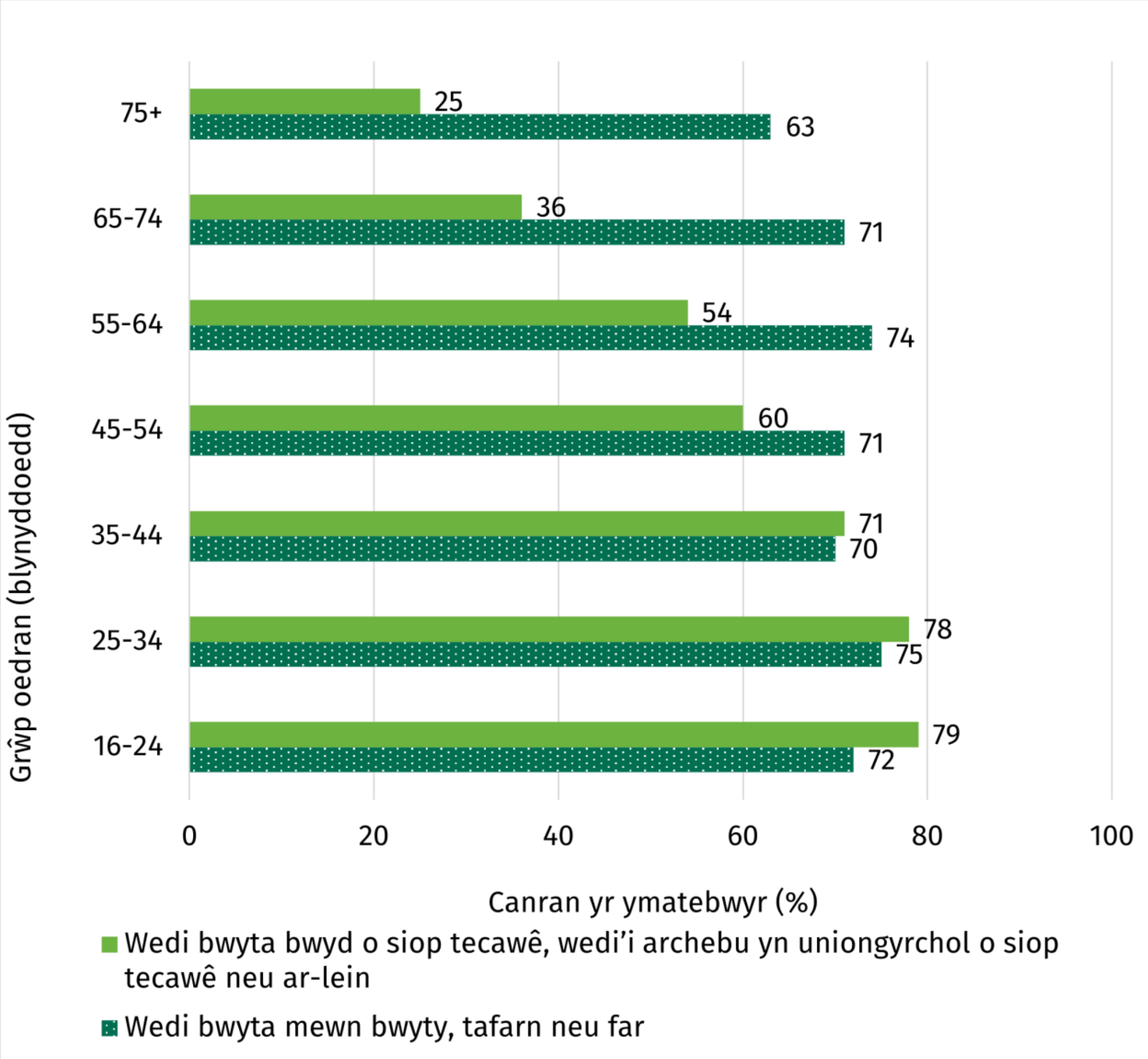
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr ble roeddent wedi bwyta bwyd yn ystod y pedair wythnos flaenorol. Roedd tua 6 o bob 10 o'r ymatebwyr wedi bwyta bwyd mewn bwyty (58%), neu mewn caiff, siop goffi neu neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i fynd ag ef i ffwrdd) (58%). Roedd dros 4 o bob 10 wedi bwyta bwyd o siop tecawê a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (46%), neu mewn tafarn neu far (46%), ac roedd 39% wedi bwyta bwyd mewn bwyty bwyd brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i fynd ag ef i ffwrdd). Roedd tua 3 o bob 10 (31%) wedi bwyta bwyd o siop tecawê a archebwyd drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein

(er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Nid oedd tua 1 o bob 10 (8%) o'r ymatebwyr wedi bwyta yn unrhyw un o'r busnesau bwyd a restrwyd yn ystod y 4 wythnos flaenorol (Ffigur 10).[24]

[24] Cwestiwn: Yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf, ydych chi wedi bwyta bwyd o'r canlynol....? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol) Ymatebion : Wedi archebu bwyd tecawê yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty; O gaffi, siop goffi neu siop frechdanau (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd); Wedi archebu bwyd tecawê trwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats); O safle bwyd brys (naill ai i'w fwyta ar y safle neu i'w gymryd i ffwrdd); Mewn bwyty; Mewn tafarn/bar; O ffreutur (er enghraifft, yn y gwaith, yr ysgol, y brifysgol, neu'r ysbyty); O fan bwyd symudol neu stondin fwyd; Mewn gwesty, safle Gwely a Brecwast, neu lety; O leoliad adloniant (er enghraifft, sinema, ale fowlio, clwb chwaraeon); Trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft, Olio neu Too Good To Go); O Facebook Marketplace (er enghraifft, bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw); Dim un o'r rhain. Sylfaen= 4966, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur 'Bwyta Allan' drwy'r post (gweler Atodiad A). Sylwer, nid yw'r canrannau a ddangosir yn dod i gyfanswm o 100% gan y gellid dewis ymatebion lluosog.

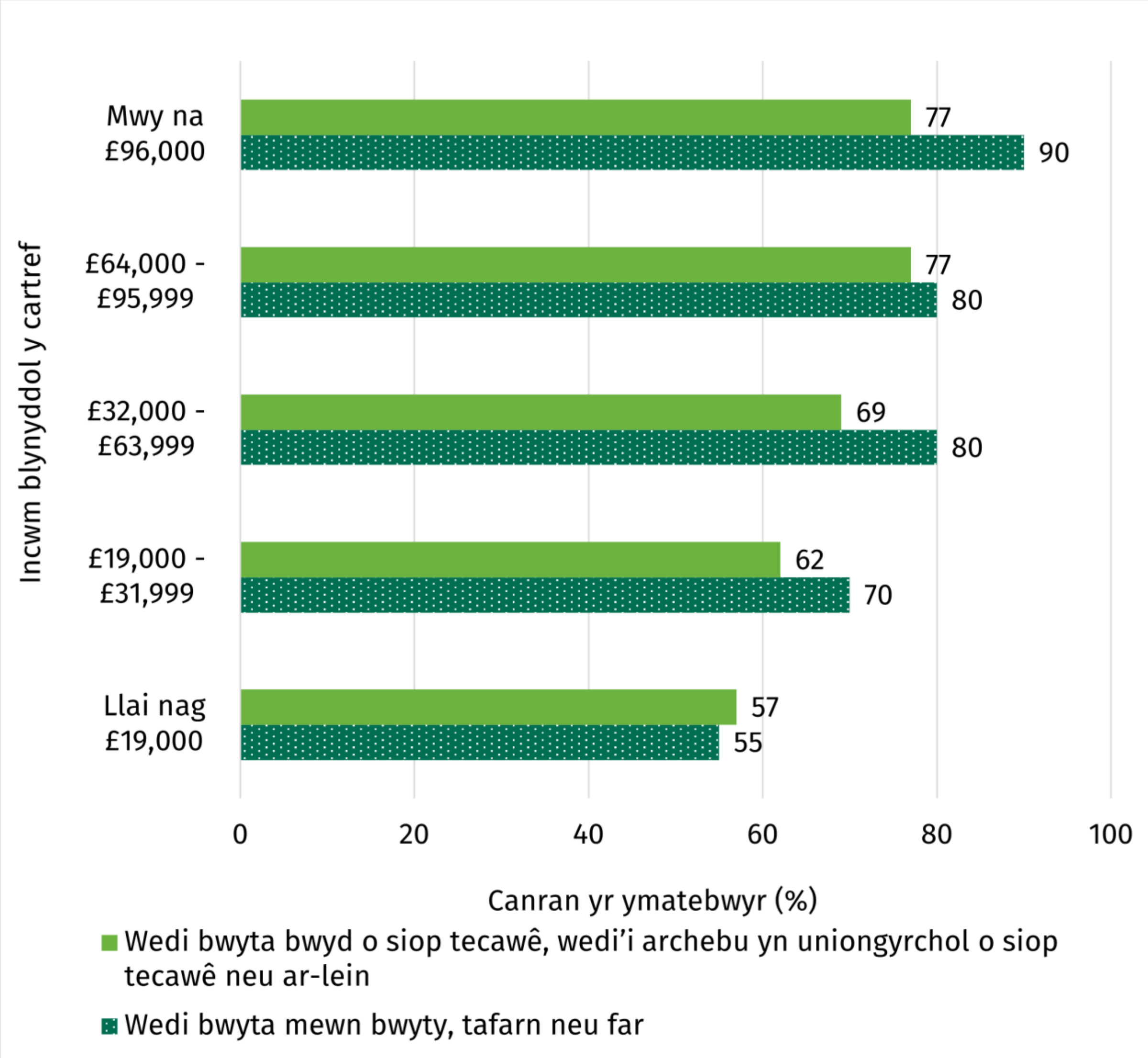
Ffigur 11. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl grŵp oedran yn ystod y 4 wythnos flaenorol.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Roedd yr ymatebwyr iau yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol o'r siop neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein) yn ystod y 4 wythnos flaenorol o gymharu â'r ymatebwyr hŷn. Fodd bynnag, nid oedd y tebygolrwydd bod ymatebwyr wedi bwyta mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio'n fawr rhwng y rhan fwyaf o grwpiau oedran. Er enghraifft, roedd 79% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu â 25% o'r rheiny 75 oed neu'n hŷn. Mewn cymhariaeth, roedd 72% o'r rheiny rhwng 16 a 24 oed wedi bwyta mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 71% o'r rheiny rhwng 65 a 74 oed (Ffigur 11).

Ffigur 12. Nifer y bobl sy'n bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu o siop tecawê yn ôl incwm blynyddol y cartref yn ystod y 4 wythnos flaenorol.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Roedd yr ymatebwyr ag incwm cartref uwch yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far, neu wedi bwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol o'r siop neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein) yn ystod y 4 wythnos flaenorol o gymharu â'r ymatebwyr ag incwm is. Er enghraifft, roedd 80% o'r ymatebwyr ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â 55% o'r rheiny ag incwm o £19,000 neu lai. Yn yr un modd, roedd 69% o'r ymatebwyr ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 wedi bwyta bwyd tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol o'r siop neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein) o gymharu â 53% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000 (Ffigur 12).

Roedd amlder bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far neu fwyta bwyd o siop tecawê (wedi'i archebu'n uniongyrchol o'r siop neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein) yn ystod y 4 wythnos flaenorol hefyd yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Maint y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi mwy yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi llai. Er enghraifft, roedd 78% o'r ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartref â 5 person neu fwy wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu â 40% o'r ymatebwyr a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain.

- Plant dan 16 oed yn y cartref: roedd yr ymatebwyr a oedd â phlant yn y cartref (70%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny nad oedd ganddyn nhw blant 16 oed neu iau yn y cartref (55%). I'r gwrthwyneb, roedd y rheiny nad oedd ganddyn nhw blant 16 oed neu iau yn y cartref (73%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â'r rheiny â phlant 16 oed neu iau yn y cartref (65%)**.

- NS-SEC[25]: roedd ymatebwyr mewn rhai grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 78% o'r rhai mewn swyddi rheoli, gweinyddol a phroffesiynol) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu â'r rhai a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu oedd erioed wedi gweithio (61%) a'r rhai mewn swyddi goruchwylio a thechnegol is (66%), neu alwedigaethau lled-arferol ac arferol (48%). Fodd bynnag, roedd myfyrwyr amser llawn (82%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd tecawê na'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 56% o alwedigaethau canolradd) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (66%).

---

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

- Rhanbarthau (Lloegr): roedd ymatebwyr yn Llundain (79%) a De-orllewin Lloegr (77%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far na'r rheiny yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (61%). I'r gwrthwyneb, roedd ymatebwyr yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr (72%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd tecawê na'r rheiny yn Swydd Efrog a'r Humber (59%), De-ddwyrain Lloegr (56%), Llundain (55%), Dwyrain Canolbarth Lloegr (55%), a De-orllewin Lloegr (55%).

- Trefol/gwledig: roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn ardal drefol (61%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny a oedd yn byw mewn ardal wledig (50%). Fodd bynnag, nid oedd nifer yr achosion o fwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far yn amrywio rhwng y rheiny a oedd yn byw mewn ardaloedd trefol (71%) neu wledig (71%)**.

- Diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (77%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far na'r rheiny â diogeledd bwyd ymylol (72%), isel (67%) neu isel iawn (54%). Fodd bynnag, roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (54%) yn llai tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê na'r rheiny â diogelwch bwyd ymylol (65%), isel (66%) neu isel iawn (69%).

- Grŵp ethnig: roedd ymatebwyr gwyn (73%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu ag ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (64%). Fodd bynnag, roedd ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (70%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta bwyd o siop tecawê o gymharu ag ymatebwyr gwyn (58%).[26]

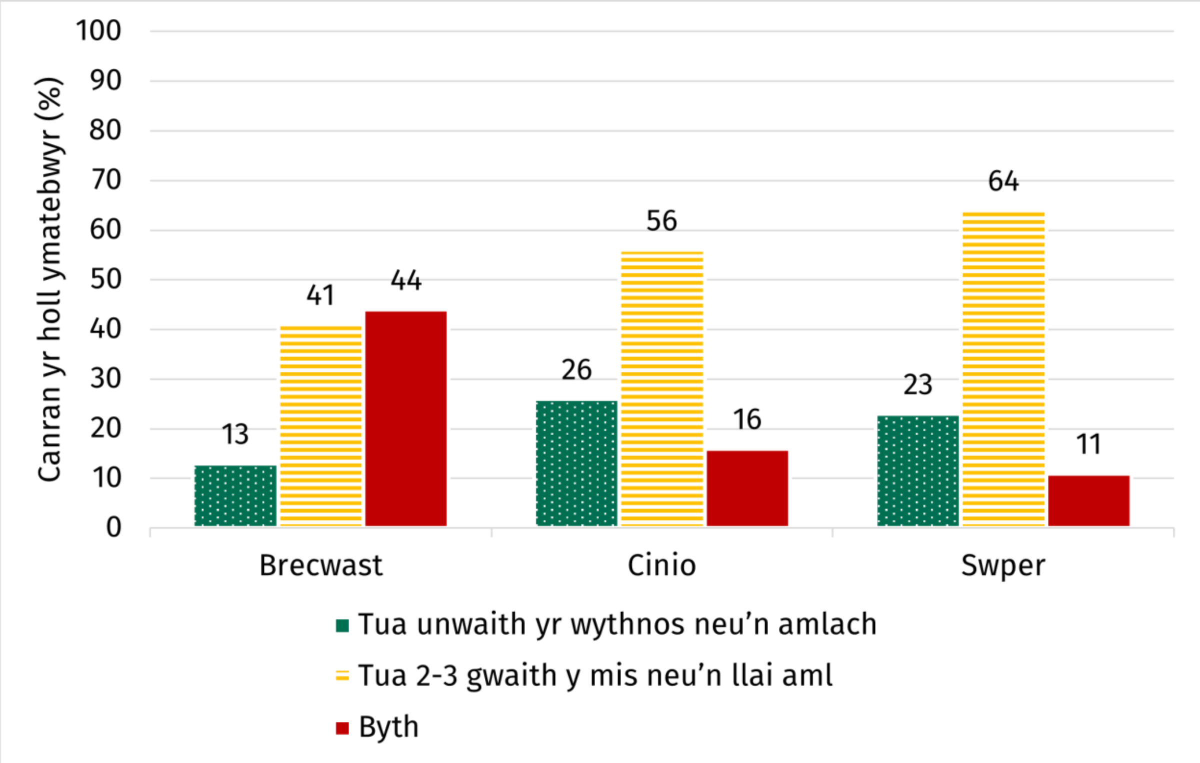
- Cyflwr iechyd hirdymor: roedd ymatebwyr heb unrhyw gyflwr iechyd hirdymor (75%) yn fwy tebygol o fod wedi bwyta allan mewn bwyty, tafarn neu far o gymharu ag ymatebwyr â chyflwr iechyd hirdymor (64%). Fodd bynnag, nid oedd gwahaniaeth mawr rhwng amlder bwyta bwyd o siop

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

tecawê rhwng y rheiny â chyflwr iechyd hirdymor (56%) neu heb gyflwr iechyd hirdymor (61%)**.

Bwyta allan a bwyd tecawê yn ôl pryd

Ffigur 13. Amlder bwyta allan neu brynu bwyd tecawê yn ôl pryd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml roeddent yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i frecwast, cinio a swper. Roedd ymatebwyr yn lleiaf tebygol o fwyta allan neu brynu tecawê i frecwast, gyda 44% o'r ymatebwyr erioed yn gwneud hyn. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (56%) eu bod yn bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê i ginio 2-3 gwaith y mis neu'n llai aml. Roedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o fwyta allan neu brynu bwyd tecawê i swper, gyda 64% yn gwneud hyn 2-3

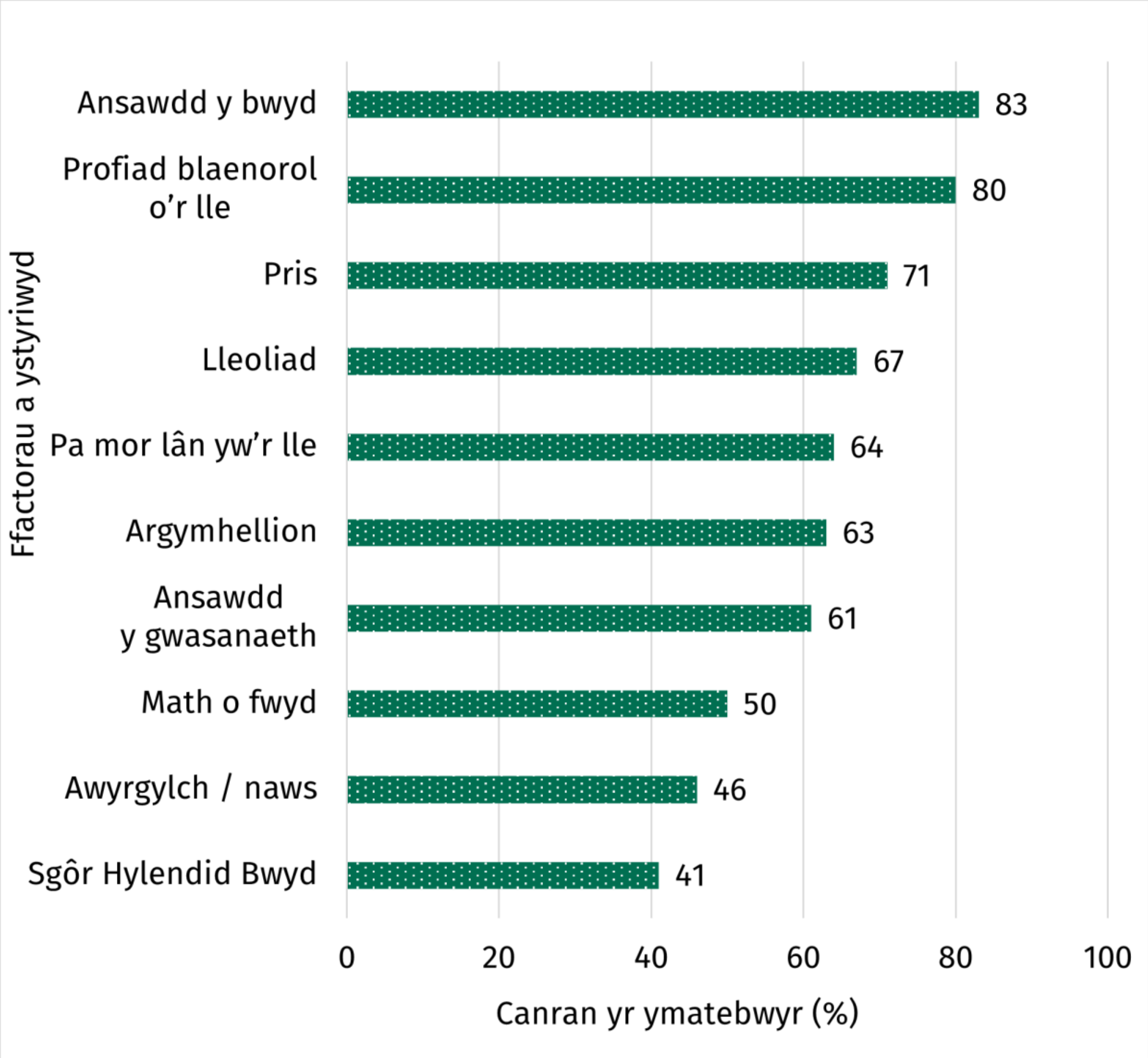
gwaith y mis neu'n llai aml a 23% yn gwneud hyn tua unwaith yr wythnos neu'n amlach (Ffigur 13).[27]

Ffactorau a ystyrir wrth fwyta allan

Gofynnwyd i ymatebwyr pa ffactorau, o blith rhestr, y byddent fel arfer yn eu hystyried wrth benderfynu ble i fwyta allan mewn bwytai, tafarndai, bariau, caffis, siopau coffi neu siopau brechdanau.

[27] Cwestiwn: Ar hyn o bryd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta allan neu'n prynu bwyd tecawê ar gyfer...? A) Brecwast, B) Cinio, C) Swper/te. Ymatebion: Sawl gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, Tua 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Methu cofio. Sylfaen = 3915, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

Ffigur 14. Ffactorau a ystyriwyd wrth benderfynu ble i fwyta allan.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Roedd y rheiny sy'n bwyta allan yn fwyaf tebygol o ystyried ansawdd y bwyd (83%) a'u profiad blaenorol o'r lle (80%) wrth benderfynu ble i fwyta. Roedd tua 4 o bob

10 (41%) o’r ymatebwyr yn ystyried y sgôr hylendid bwyd wrth benderfynu ble i fwyta (Ffigur 14).[28]

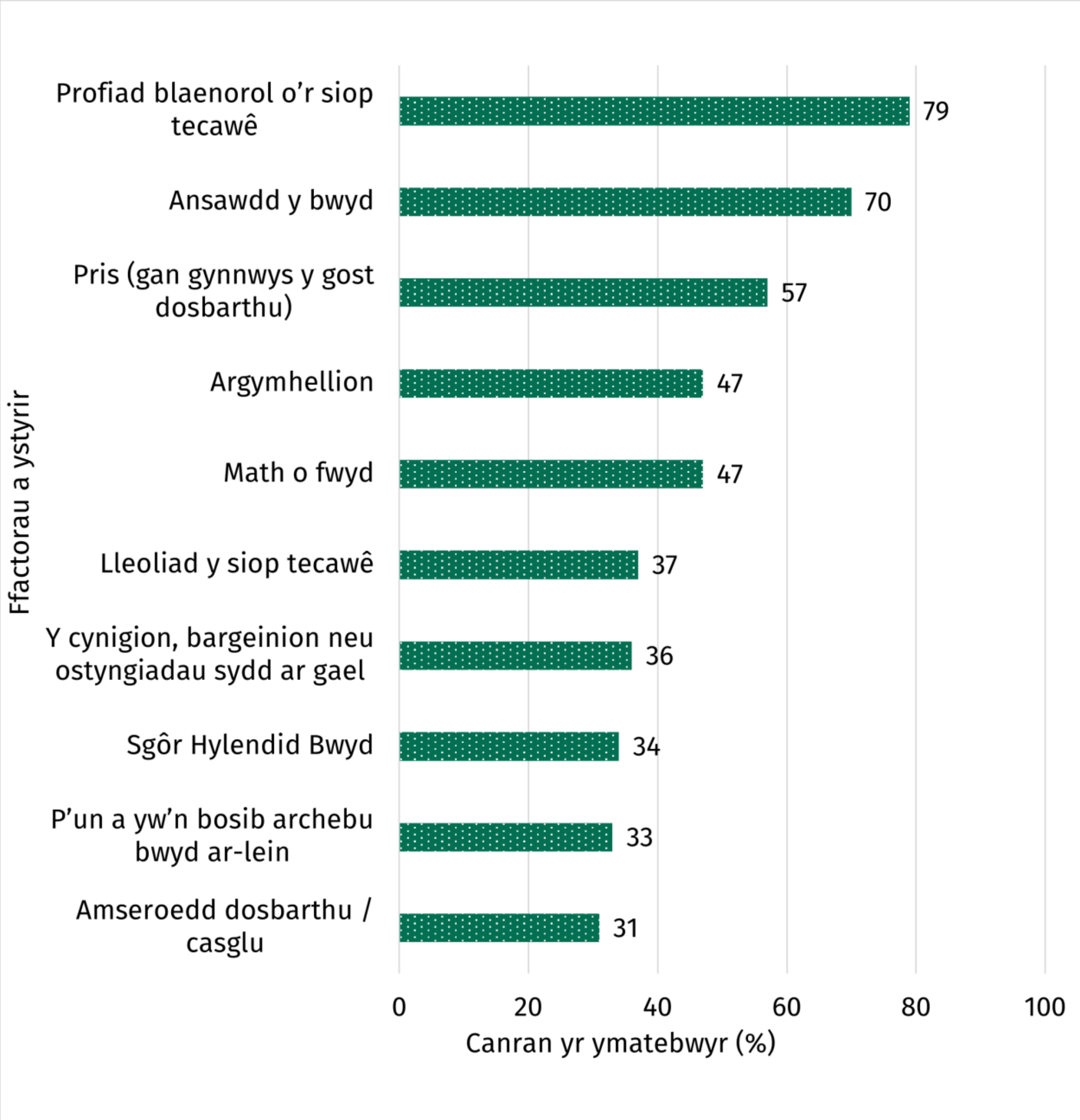
Y ffactorau a ystyrir wrth archebu bwyd tecawê

Gofynnwyd i ymatebwyr pa ffactorau, o blith rhestr, y byddent fel arfer yn eu hystyried wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê.[29]

[28] Cwestiwn: Yn gyffredinol, pan fyddwch chi’n bwyta allan, beth byddwch chi’n ei ystyried pan fyddwch chi’n penderfynu ble i fynd? Meddyliwch am fwyta allan mewn bwytai, tafarndai/bariau, a chaffis/siopau coffi/siopau brechdanau. Ymatebion: Ansawdd y bwyd, Fy mhrofiad blaenorol o’r lle, Pris, Lleoliad, Argymhellion teulu neu ffrindiau, Glendid y lle, Ansawdd y gwasanaeth, Y math o fwyd (er enghraifft, y math o *cuisine* neu ddewisiadau llysieuol/figan), Awyrgylch y lle, Y Sgôr Hylendid Bwyd, A oes cynigion, bargeinion neu ostyngiadau ar gael, Adolygiadau, er enghraifft, ar TripAdvisor, Google, y cyfryngau cymdeithasol, neu mewn papurau newyddion neu gylchgronau, A yw’n fusnes annibynnol neu’n rhan o gadwyn, A oes dewisiadau iachach ar gael, A yw’r lle’n croesawu plant, A oes gwybodaeth am alergenau ar gael, A oes gwybodaeth am galorïau ar gael, Dim o’r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3819, pawb a ymatebodd ar-lein sy’n bwyta allan.

[29] Mae hyn yn cynnwys bwyd tecawê a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu ar-lein.

Ffigur 15. Y ffactorau y bydd pobl yn eu hystyried pan fyddan nhw'n archebu bwyd tecawê.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Roedd y rheiny sy'n archebu bwyd tecawê yn fwyaf tebygol o ystyried eu profiad blaenorol o'r siop tecawê (79%) ac ansawdd y bwyd (70%) wrth benderfynu o ble i

archebu bwyd tecawê. Roedd tua thraen (34%) o'r ymatebwyr yn ystyried y sgôr hylendid bwyd wrth benderfynu o ble i archebu bwyd tecawê (Ffigur 15).[30]

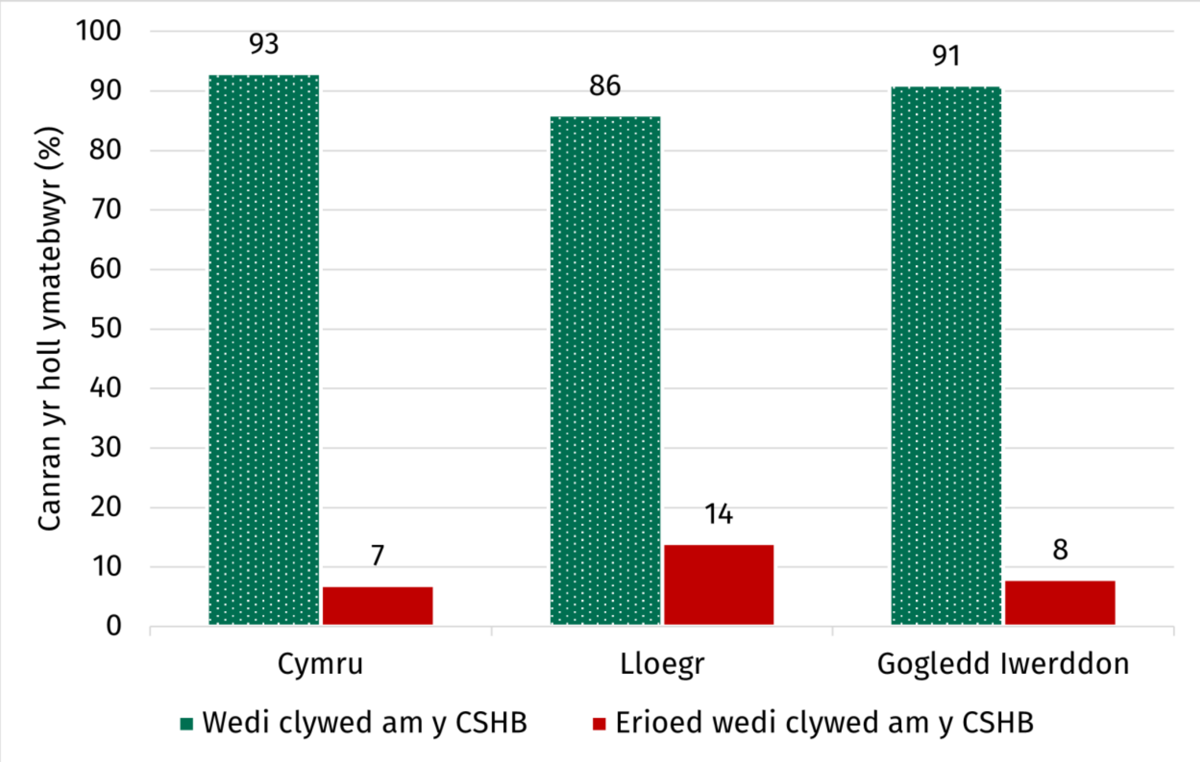
Ymwybyddiaeth ac adnabyddiaeth o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (86%) eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd. Dywedodd oddeutu 6 o bob 10 (57%) o'r ymatebwyr eu bod

[30] Cwestiwn: Yn gyffredinol, wrth archebu bwyd o siopau tecawê (naill ai'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty neu drwy gwmni dosbarthu bwyd ar-lein fel Just Eat, Uber Eats neu Deliveroo) beth ydych chi'n ei ystyried wrth benderfynu o ble i archebu? Ymatebion: Fy mhrofiad blaenorol o'r siop tecawê, Ansawdd y bwyd, Pris (gan gynnwys cost dosbarthu'r bwyd), Y math o fwyd (er enghraifft, y math o *cuisine* neu ddewisiadau llysieuol/figan), Argymhellion teulu neu ffrindiau, Y Sgôr Hylendid Bwyd, Lleoliad y siop tecawê, A oes dewisiadau dosbarthu neu gasglu ar gael, A oes cynigion, bargeinion neu ostyngiadau ar gael, Yr amseroedd danfon/casglu, A oes modd archebu'r bwyd ar-lein er enghraifft, drwy wefan neu ap, Adolygiadau er enghraifft, ar TripAdvisor, Google, y cyfryngau cymdeithasol neu mewn papurau newydd neu gylchgronau, A yw'n fusnes annibynnol neu'n rhan o gadwyn, A oes dewisiadau iachach ar gael, A oes gwybodaeth am alergenau ar gael, A oes gwybodaeth am galorïau ar gael, Dim o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 3307, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n archebu bwyd tecawê.

wedi clywed am y CSHB a bod ganddyn nhw o leiaf ychydig o wybodaeth amdano.[31,32]

Ffigur 16. Canran yr ymatebwyr a oedd wedi clywed am y Cynllun Sgorio fesul gwlad.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

[31] Cwestiwn: Ydych chi wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd? 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, Nac ydw, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen = 4966, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

[32] Mae ymatebion i gwestiynau eraill ar y Cynllun Sgorio nad ydynt wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn ar gael yn y set ddata lawn a'r tablau. Bydd adroddiad manylach ar y Cynllun Sgorio yn cael ei gyhoeddi ar wahân.

Roedd y rhan fwyaf o ymatebwyr a oedd yn byw yn Lloegr (86%), Cymru (93%), a Gogledd Iwerddon (91%) wedi clywed am y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd (Ffigur 16)**.

Roedd ymatebwyr yng Nghymru (74%) a Gogledd Iwerddon (66%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi clywed am y Cynllun Sgorio a bod ganddynt o leiaf rywfaint o wybodaeth am y Cynllun o gymharu â'r rheiny yn Lloegr (56%).

Pan ddangoswyd delwedd sticer y Cynllun iddynt, nododd y mwyafrif (89%) o'r ymatebwyr eu bod wedi ei weld o'r blaen. Roedd adnabyddiaeth o sticer y Cynllun yn debyg ledled Cymru (95%), Lloegr (89%) a Gogledd Iwerddon (94%).[33]**

Defnydd o'r Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

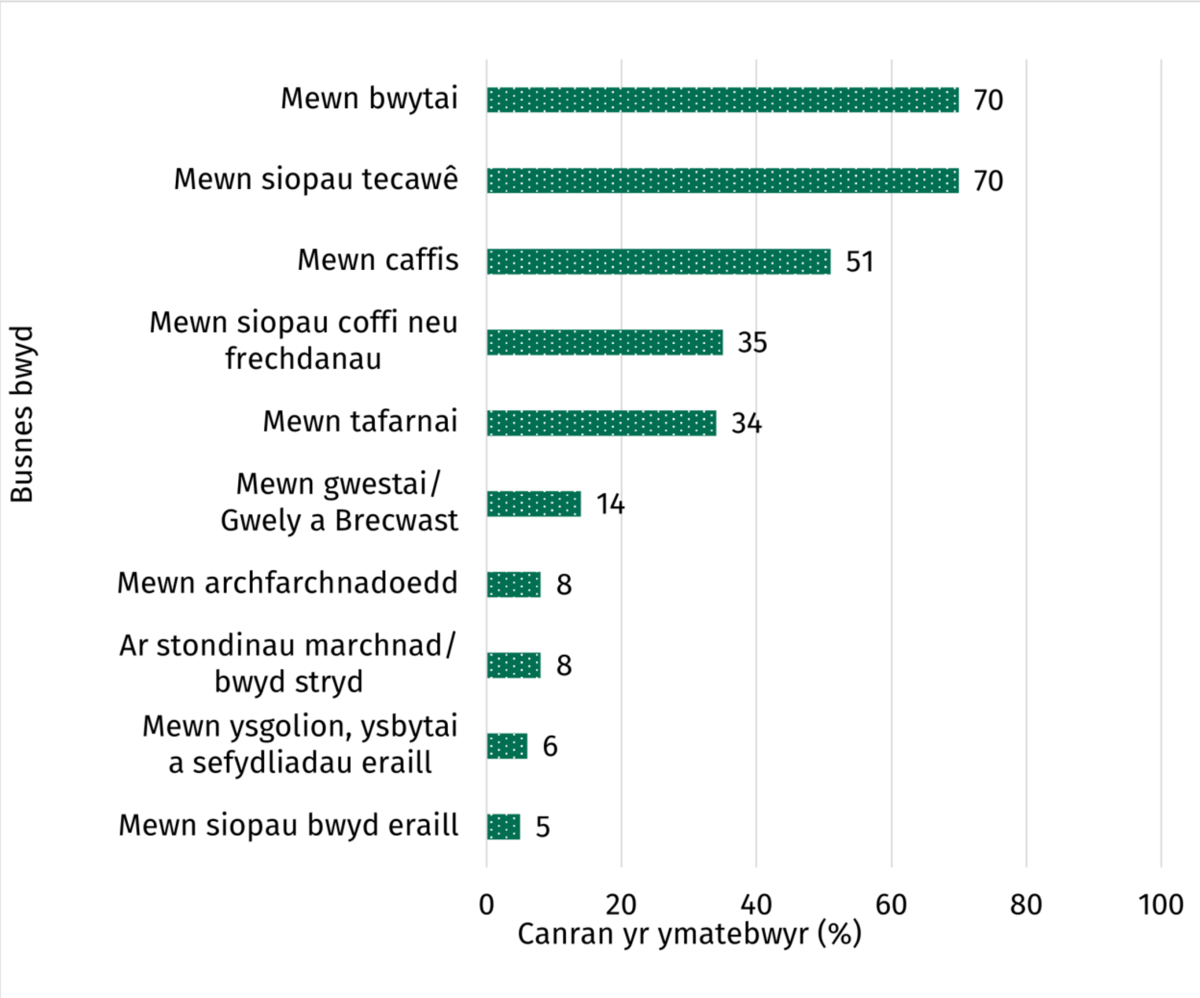
Gofynnwyd i ymatebwyr a oeddent wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf. Dywedodd tua 4 o bob 10 (42%) o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes yn ystod y 12 mis blaenorol.[34]

Roedd ymatebwyr a oedd yn byw yng Nghymru (58%) yn fwy tebygol o fod wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf o gymharu ag ymatebwyr yn Lloegr (41%) a Gogledd Iwerddon (49%)**.

[33] Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi gweld y sticer hwn o'r blaen? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod/Ddim yn siŵr. Sylfaen = 4966, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

[34] Cwestiwn: Yn y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd? Efallai eich bod wedi gwirio'r sgôr ar safle busnes, ar-lein, mewn taflenni neu ar fwydlenni, p'un a wnaethoch chi benderfynu prynu bwyd yno ai peidio. Ymatebion: Ydw, rwyf wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Nac ydw, nid wyf wedi gwirio Sgôr Hylendid Bwyd busnes bwyd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4966, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post.

Ffigur 17. Busnesau bwyd lle'r oedd yr ymatebwyr wedi gwirio'r sgôr hylendid bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi gwirio sgôr hylendid busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf pa fathau o fusnesau bwyd yr oeddent wedi'u gwirio. Y mathau mwyaf cyffredin o fusnesau bwyd yr oedd ymatebwyr wedi gwirio eu sgôr bwyd oedd bwytai (70%) a siopau bwyd tecawê (70%). Roedd ymatebwyr yn

llai tebygol o ddweud eu bod wedi gwirio sgôr hylendid bwyd caffis (51%), siopau coffi neu frechdanau (35%) neu dafarndai (34%) (Ffigur 17).[35]

[35] Cwestiwn: Ym mha rai o'r busnesau bwyd canlynol ydych chi wedi gwirio'r sgoriau hylendid yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Mewn siopau tecawê, Mewn bwytai, Mewn caffis, Mewn siopau coffi neu frechdanau, Mewn tafarndai, Mewn gwestai a safleoedd gwely a brecwast, Mewn archfarchnadoedd, Mewn siopau bwyd eraill, Mewn ysgolion, ysbytai a sefydliadau eraill, Ar stondinau marchnad/bwyd stryd, Gwneuthurwyr (masnachwyr busnes-fusnes), Rhywle arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2378, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a lenwodd yr holiadur Bwyta Allan drwy'r post a oedd wedi gwirio sgôr hylendid bwyd busnes bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf.

Pennod 5: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

Cyflwyniad

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.

Mae **alergedd bwyd** yn digwydd pan fydd y system imiwnedd (amddiffyniad y corff) yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fygythiad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i symptomau difrifol iawn, a gallant gynnwys cosi, llosg dynad ar y croen (hives), chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylacsis a all fygwth bywyd rhywun.

Anhawster treulio bwydydd penodol yw **anoddefiad bwyd**, ac mae’n achosi adweithiau annymunol fel poen stumog, bola chwyddedig, dolur rhydd, brech ar y croen neu gosi. Nid yw anoddefiad bwyd yn gyflwr imiwnedd ac nid yw'n peryglu bywyd.

Mae **clefyd seliag** yn gyflwr awto-imiwn sy’n cael ei achosi gan glwten, protein a geir mewn gwenith, haidd a rhyg, gan gynnwys cynhyrchion sy’n defnyddio’r rhain fel cynhwysion. Mae’r system imiwnedd yn ymosod ar y coluddyn bach, sy’n niweidio’r coludd ac yn lleihau’r gallu i amsugno maetholion. Gall symptomau clefyd seliag gynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen a bol chwyddedig, yn ogystal â chanlyniadau iechyd tymor hwy os na chaiff y clefyd ei reoli.

Mae’r ASB yn gyfrifol am labelu alergenau ar fwyd a darparu canllawiau i bobl â gorsensitifrwydd i fwyd. Yn ôl y gyfraith, rhaid i fusnesau bwyd yn y DU roi gwybod

i gwsmeriaid os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen[36] yn y bwyd a'r ddiod mae nhw'n eu darparu.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o amlder a diagnosis hunangofnodedig gorsensitifrwydd i fwyd,[37] a phrofiadau o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê ymhlith y rheiny sydd â gorsensitifrwydd i fwyd.

Amlder, diagnosis, a pha mor ddifrifol yw achosion o orsensitifrwydd i fwyd

Dywedodd tua chwarter (23%) o'r ymatebwyr eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.[38]

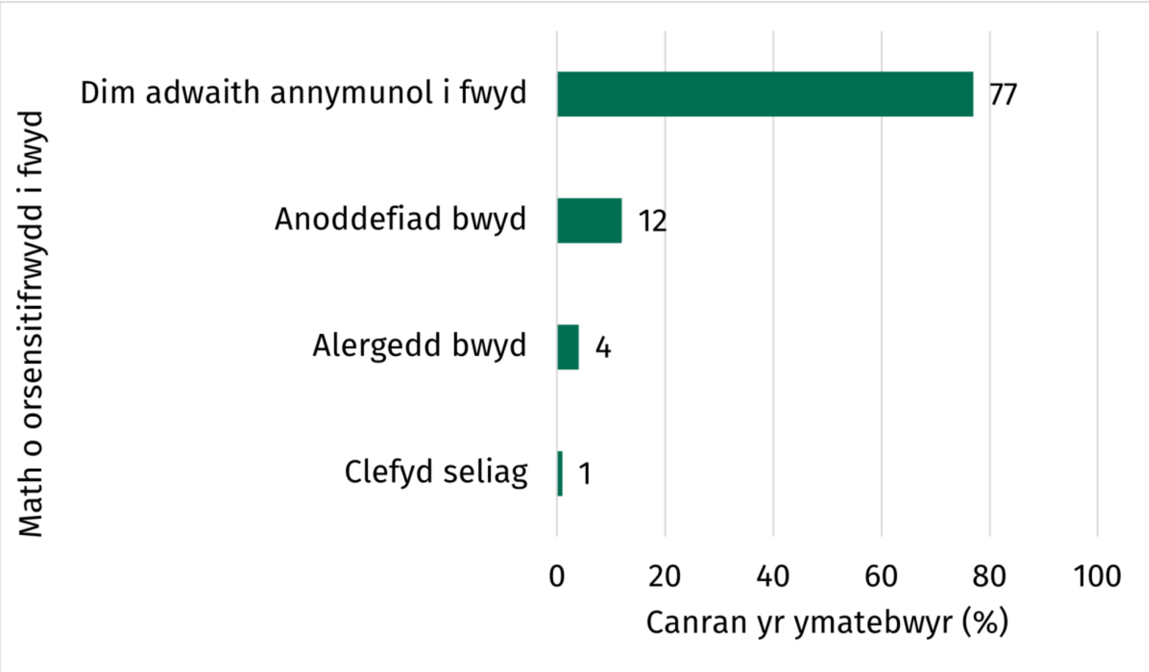
---

[36] 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).

[37] I gael mwy o wybodaeth, cyfeiriwch at ein prosiect ymchwil Patrymau a Nifer yr Alergeddau Bwyd ymhlith Oedolion.

[38] Cwestiwn: Ydych chi'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallent ei achosi? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd.

Ffigur 18. Amlder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (77%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd tua 1 o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag (Ffigur 18).[39]

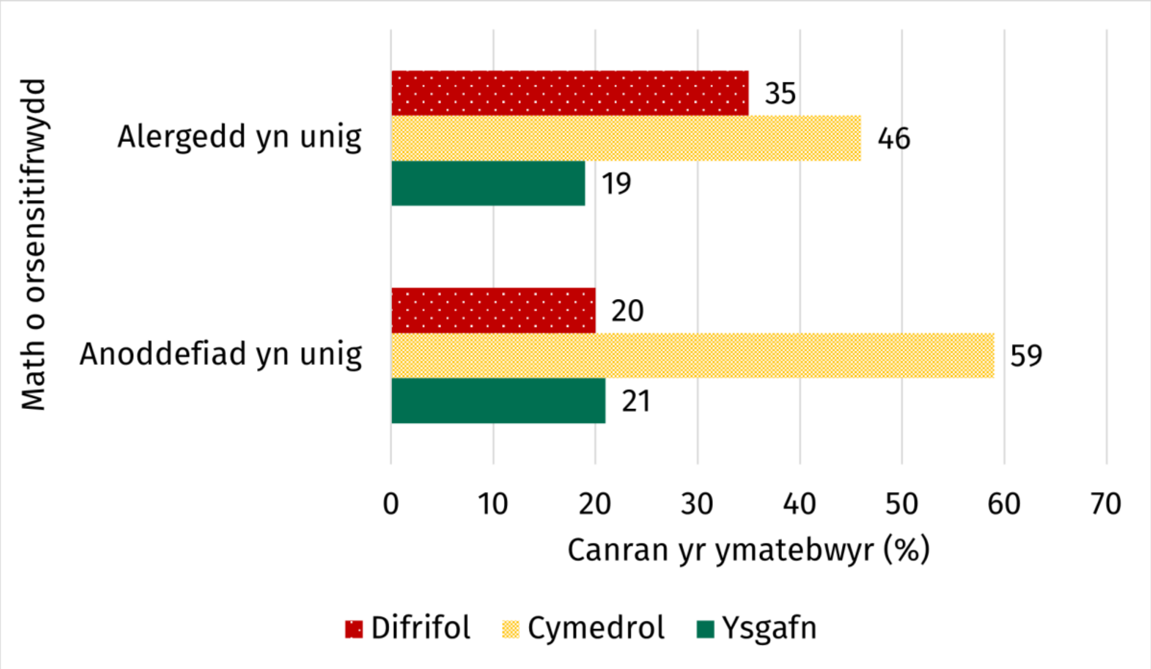
Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sut y byddent yn disgrifio eu hadwaith. Dywedodd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr eu bod wedi

[39] Cwestiwn/Ymatebion: Mae'r data hwn yn deillio o gwestiynau lluosog, gweler yr Adroddiad Technegol am fanylion pellach. Gweler tablau data (REACTYPE_1 to REACTYPE_18 combined NET). Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.

cael adwaith ysgafn; dywedodd 53% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith cymedrol; a dywedodd 20% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith difrifol.[40]

Ffigur 19. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Roedd ymatebwyr sy'n dioddef o alergedd yn unig (35%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith difrifol na'r rheiny ag anoddefiad yn unig (20%). I'r gwrthwyneb, roedd ymatebwyr sy'n dioddef o anoddefiad yn unig (59%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith cymedrol na'r rheiny ag alergedd yn unig (46%) (Ffigur 19).

[40] Cwestiwn: Sut byddech chi'n disgrifio eich adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Ysgafn, Cymedrol, Difrifol, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 834, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

Nifer, amlder ac achosion adweithiau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallai ei achosi, a oeddent wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd 58% eu bod wedi cael adwaith a dywedodd 37% nad oeddent wedi cael adwaith.[41]

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol sawl gwaith yr oeddent wedi cael adwaith. Roedd un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar un neu ddau achlysur; roedd 46% o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar 3 i 10 achlysur; ac roedd 31% wedi cael adwaith ar fwy na 10 achlysur.[42]

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol beth oedd wedi achosi'r adwaith diwethaf hwn yn eu barn nhw. Yr achosion yr adroddwyd amdanynt fwyaf oedd bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (19%), bwyd a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (19%), bwyd a baratowyd/coginiwyd gan yr ymatebydd

---

[41] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi cael unrhyw adweithiau corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn cofio. Sylfaen = 1255, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
[42] Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, tua faint o weithiau ydych chi wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Unwaith, Dwywaith, Rhwng 3 a 10 gwaith, Mwy na 10 gwaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 500, pawb a ymatebodd a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.

gartref (17%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (15%).[43]

Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

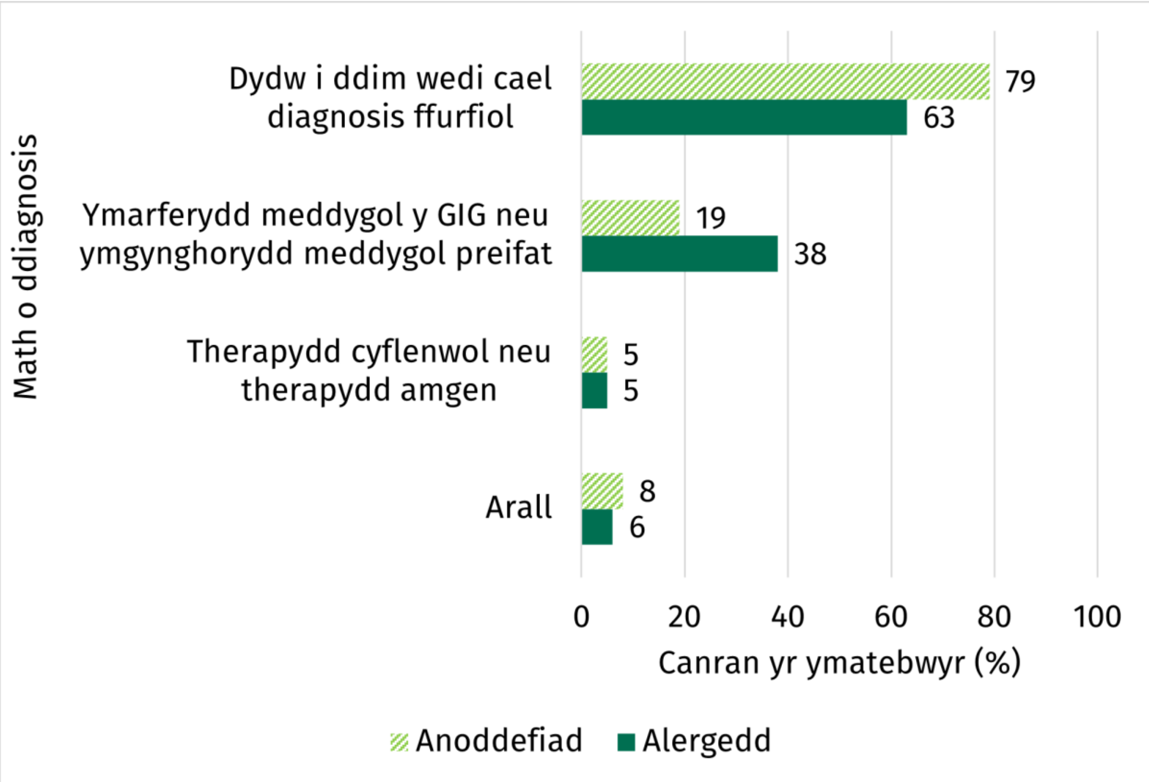
Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael adwaith gwael neu annymunol i fwyd sut y gwnaethant ddarganfod eu cyflwr. Roedd tua chwarter (24%) o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Fodd bynnag, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (76%) wedi cael unrhyw ddiagnosis.[44]

---

[43] Cwestiwn: Gan feddwl am y tro diwethaf i chi gael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwyd, beth wnaeth achosi'r adwaith yn eich barn chi? Ymatebion: Bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi, Bwyd a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gennych chi gartref, Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi, Arall, Bwyd a archebir trwy gwmni dosbarthu ar-lein, Ddim yn gwybod, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref. Sylfaen = 500, pawb a ymatebodd ar-lein a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.

[44] Cwestiwn: Sut wnaethoch chi ddod i wybod am eich problem gyda'r bwydydd hyn? Ymatebion: Rwyf wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig), rwyf wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth profi alergeddau ar-lein neu wasanaeth galw heibio), Rwyf wedi sylwi bod y bwyd yma yn peri problemau i mi, ond nid wyf wedi cael diagnosis ffurfiol o gyflwr penodol, Arall. Sylfaen = 1237, pawb a ymatebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

Ffigur 20. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd (79%) wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 19% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

Roedd tua 6 o bob 10 (63%) o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 38% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 5% wedi cael

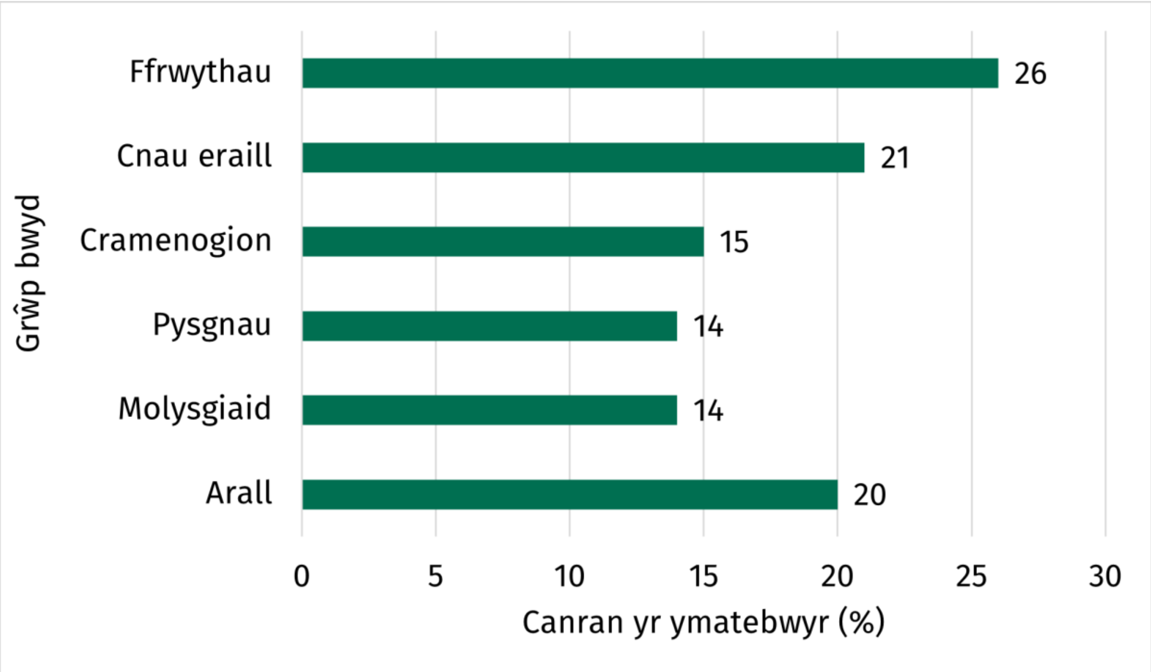
diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

Roedd ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd (38%) yn fwy tebygol o gael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) na'r rheiny ag anoddefiad bwyd (19%) (Ffigur 20).

Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallai ei achosi, pa fwydydd sy'n achosi adweithiau.

Ffigur 21. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd.

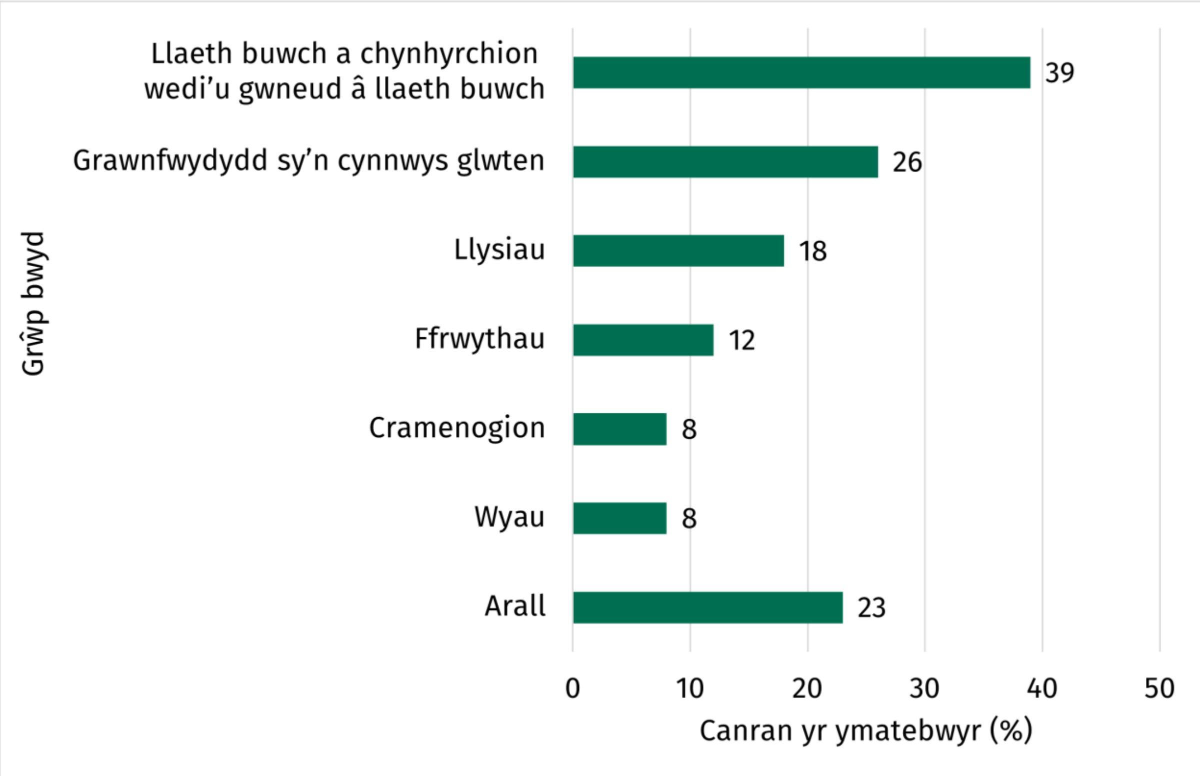


Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd ffrwythau (26%). Roedd yr alergenau cyffredin eraill yn cynnwys cnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashiw, pecans) (21%), cramenogion (er enghraifft,

crancod, cimychiaid, corgimychiaid, sgampi) (15%), pysgnau (14%) a molysgiaid (er enghraifft, cregyn gleision, malwod, môr lewys, cregyn môr, cregyn Berffro, wystrys) (14%). Fodd bynnag, dywedodd 20% o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 21).[45]

Ffigur 22. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

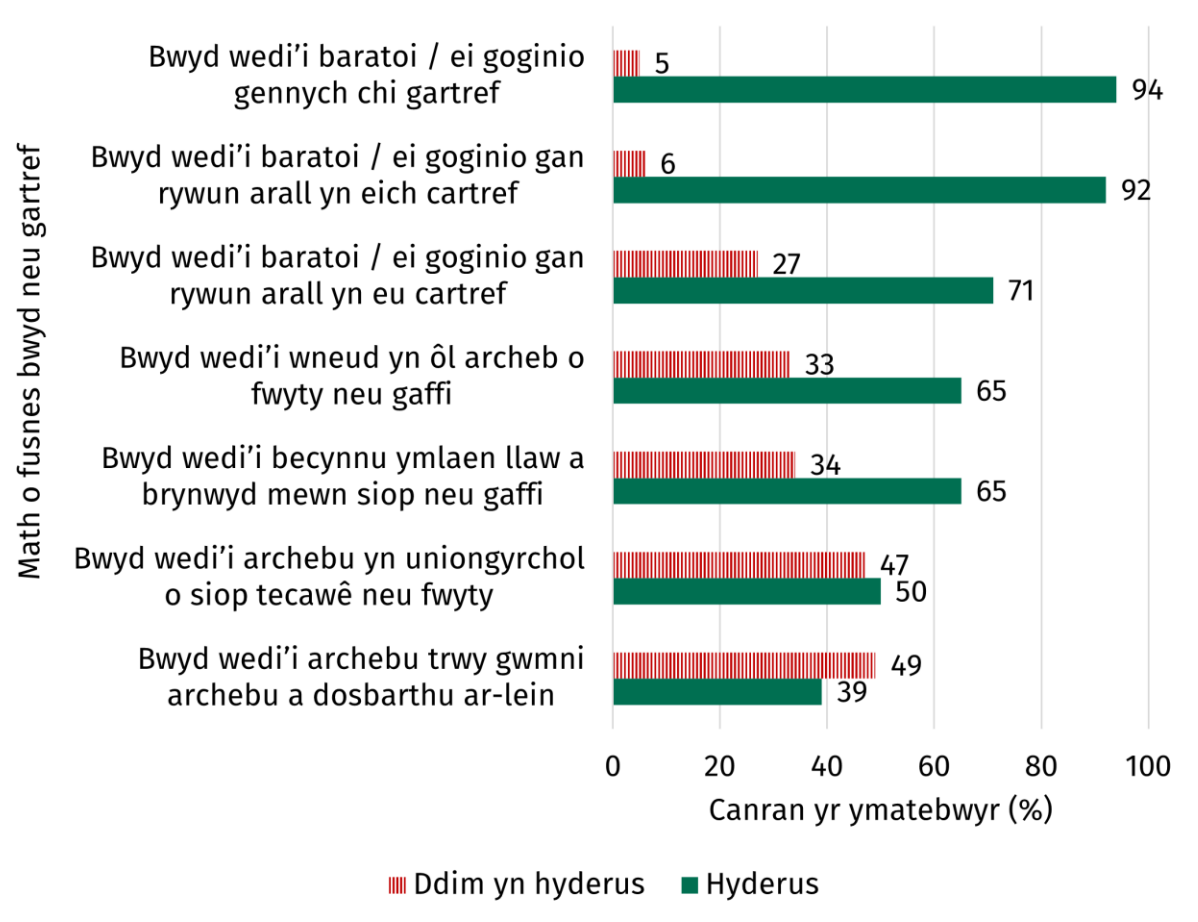
Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y grŵp bwyd mwyaf cyffredin a adroddwyd ei fod yn achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (er enghraifft, menyn, caws, hufen, iogwrt) (39%). Roedd alergenau cyffredin eraill yn cynnwys grawnfwydydd yn cynnwys glwten (er enghraifft, gwenith, rhyg, haidd, ceirch) (26%). Dywedodd tua chwarter

[45] Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 161.

(23%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 22).[46]

Hyder o ran osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o fusnes bwyd

Ffigur 23. Hyder ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd o ran osgoi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o wahanol fathau o fusnesau bwyd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor hyderus oeddent yn eu gallu i osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu

[46] Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 474.

annymunol wrth fwyta bwyd o wahanol fusnesau bwyd a bwyd a oedd wedi'i baratoi neu ei goginio yn y cartref.

Roedd bron pob un o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yr oeddent wedi'i baratoi neu ei goginio gartref (94%) neu fwyd wedi'i baratoi neu'i goginio gan rywun arall yng nghartref yr ymatebwyr (92%). Roedd tua 1 o bob 10 (71%) o'r ymatebwyr yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol pan oedd bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio gan rywun arall yn eu cartref.

Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd a wneir yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (65%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw wedi'i brynu mewn siop neu gaffi (65%). Roedd ymatebwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (50%) a bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (39%) (Ffigur 23).[47] Yn ogystal, roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi nad ydynt yn gwybod pa mor hyderus y maent yn teimlo yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd sy'n cael ei archebu trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo,

[47]Cwestiwn: Pa mor hyderus fyddech chi'n teimlo yn eich gallu i osgoi adwaith corfforol gwael neu annymunol pe baech chi'n bwyta... A) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gennych chi gartref. B) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eich cartref C) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eu cartref D) Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi E) Bwyd a wneir yn ôl archebu o fwyty neu gaffi F) Bwyd wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty G) Bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 834, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

Uber Eats) (12%) o gymharu â lleoliadau eraill (er enghraifft, nid yw 1% o'r ymatebwyr yn gwybod pa mor hyderus y maent yn teimlo wrth fwyta bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi).

Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd

Mae'r ASB yn darparu canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau. Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i fusnesau bwyd yn y sector manwerthu ac arlwyo ddarparu gwybodaeth am alergenau a dilyn rheolau labelu. Mae'r math o wybodaeth am alergenau y mae'n rhaid ei darparu yn dibynnu ar y math o fusnes bwyd. Fodd bynnag, rhaid i bob gweithredwr busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd a diod wedi'u pecynnu a heb eu pecynnu. Mae'n ofynnol i fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw neu wedi'u pecynnu ymlaen llaw i'w gwerthu'n uniongyrchol (PPDS) gael label gyda rhestr gynhwysion lawn a'r cynhwysion alergenaidd wedi'u pwysleisio.

Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw wrth fwyta yn rhywle newydd

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant wirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwydydd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta allan, neu wrth archebu bwyd tecawê o rywle newydd.

Fodd bynnag, roedd chwarter (25%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol. Roedd 43% o'r ymatebwyr yn gwirio bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, neu'n achlysurol). Fodd bynnag, nid oedd oddeutu tri o bob deg (32%) o'r

ymatebwyr erioed wedi gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol.[48]

Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd pa mor aml roedd gwybodaeth a oedd yn eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd tecawê.

Nododd oddeutu 1 o bob 10 (11%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, a nododd 69% o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, hanner yr amser, yn achlysurol). Fodd

[48] Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu bwyd o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eich galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1193, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

bynnag, dywedodd 11% o'r ymatebwyr nad oedd yr wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd.[49]

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad oedd ar gael yn rhwydd. Dywedodd tua chwarter (24%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond nododd 46% eu bod yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol) ac nid oedd 29% o'r ymatebwyr byth yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth.[50]

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyfforddus roeddent yn teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Dywedodd y rhan fwyaf (70%) o'r ymatebwyr eu bod yn gyfforddus

---

[49] Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu brynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i'ch helpu i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1186, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

[50] Cwestiwn: Pan nad yw gwybodaeth ar gael yn rhwydd, pa mor aml rydych chi'n gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Yn achlysurol, Byth, Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1124, pawb a ymatebodd sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol annymunol neu wael y gallent ei achosi, ac eithrio'r rhai sy'n dweud 'Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd'.

(hynny yw, yn gyfforddus iawn neu'n weddol gyfforddus) wrth ofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond dywedodd 18% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus wrth wneud hynny (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl).[51]

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus roedden nhw'n teimlo y byddai'r wybodaeth a ddarparwyd yn caniatáu iddynt nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) y byddai'r wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (78%) neu ar lafar gan aelod o staff (60%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol.[52]

---

[51] Cwestiwn: Pa mor gyfforddus rydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am fwy o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Cyfforddus iawn, Gweddol gyfforddus, Ddim yn gyfforddus iawn, Ddim yn gyfforddus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1186, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

[52] Cwestiwn: Pa mor hyderus rydych chi y bydd yr wybodaeth sy'n cael ei darparu yn eich galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol... A) pan ddarperir yr wybodaeth yn ysgrifenedig (er enghraifft, ar y brif fwydlen neu ar fwydlen alergenau ar wahân)? B) pan ddarperir yr wybodaeth ar lafar gan aelod o staff? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1186, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

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 adrodd ar gwestiynau o'r modiwl craidd 'Bwyta gartref'.[53]

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.

[53] Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 5. Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl cryno yn yr adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 6.

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.

Dywedodd 7 o bob 10 o'r ymatebwyr (70%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu fwyta bwyd, a nododd 29% o'r ymatebwyr eu bod y gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, tra dywedodd 1% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[54]

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 7% eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd llai na 0.5% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[55]

Dywedodd dau o bob pump o'r ymatebwyr (41%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta, dywedodd 55% o ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf

[54] 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 = 4431, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

[55] 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 = 4263,pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'dydw i ddim yn coginio cig, dofednod na physgod' a'r rheiny na wnaethant nodi dim.

o’r amser neu’n llai aml, a dywedodd 3% nad ydyn nhw byth yn golchi eu dwylo cyn bwyta.[56]

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 pan oeddent yn bwyta y tu allan i’w cartref. Dywedodd traean (33%) o’r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, yn defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips pan oeddent yn bwyta y tu allan i’w cartref. Roedd 59% yn gwneud hyn y rhan fwyaf o’r amser neu’n llai aml, ac nid oedd 7% byth yn gwneud hyn.[57]

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 60% 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 (20%) o’r ymatebwyr y dylai’r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd, dywedodd 3% y dylai’r tymheredd fod yn is na

[56] 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 = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a gwblhaodd yr holiadur ‘Bwyta Gartref’ trwy’r post.

[57] 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 = 4966, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a gwblhaodd yr holiadur ‘Bwyta Gartref’ trwy’r post.

0 gradd, ac nid oedd 16% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell.[58]

Dywedodd tri o bob pump o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (46%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (12%).[59] O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 80% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, yn unol ag argymhelliad yr ASB.[60]

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

[58] 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 = 4746, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny heb oergell.

[59] Cwestiwn: Ydych chi, neu rywun arall yn eich cartref, byth yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Does dim angen i mi wneud hynny – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4740, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny heb oergell.

[60] 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 = 2368, 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.

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.

Dywedodd tua thri chwarter (77%) o’r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio’r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 23% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn.[61]

Gofynnwyd i’r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo’r cig yn binc neu pan fo’r suddion yn binc.[62] Dywedodd 9 o bob 10 (90%) o’r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu’r suddion yn binc. Fodd bynnag, nododd 7% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc neu pan fydd y sudd yn binc.[63]

---

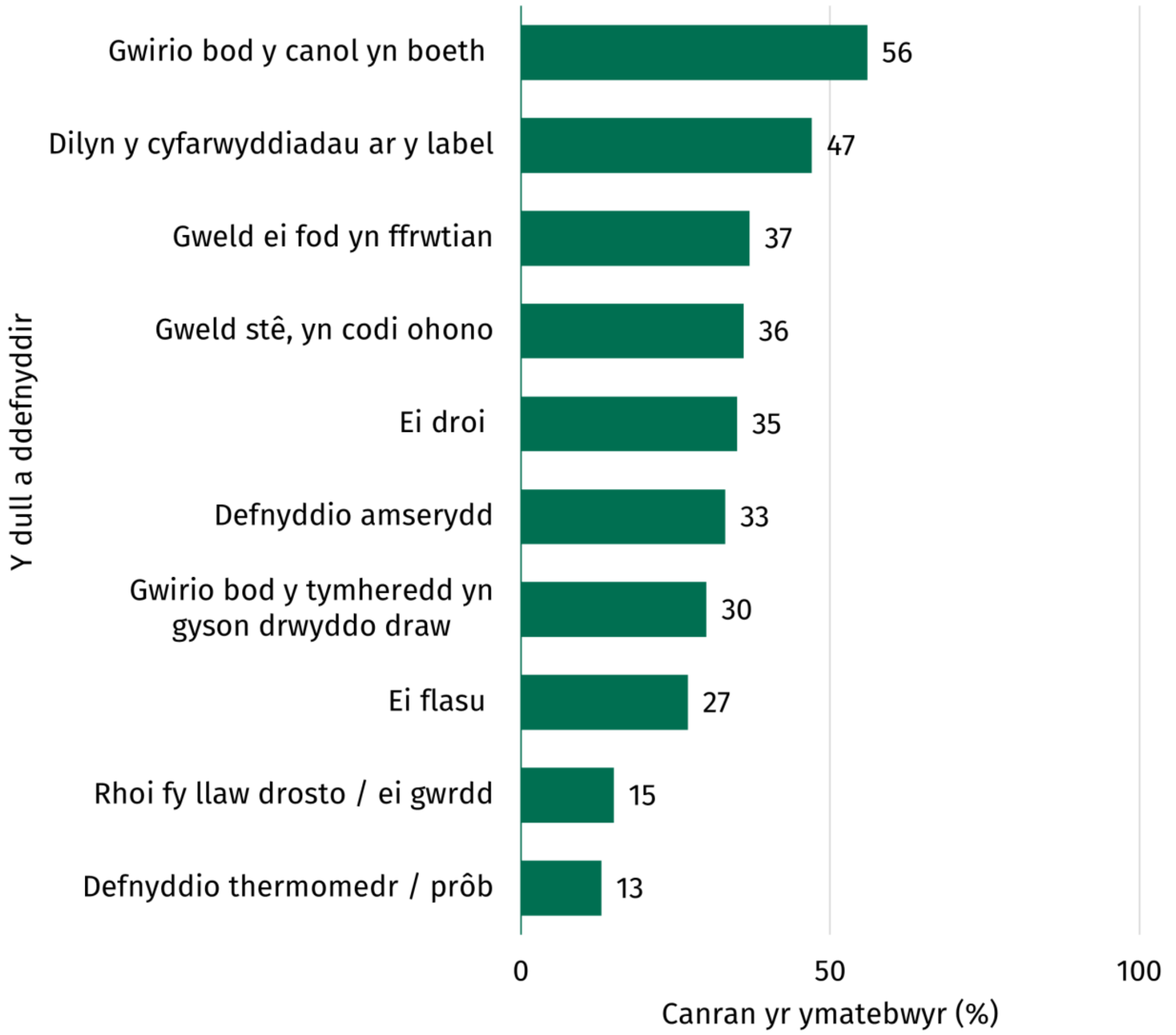
[61] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi’n coginio bwyd nes ei fod yn stemio’n boeth ac wedi’i goginio’r holl ffordd drwodd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o’r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4431, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a gwblhaodd yr holiadur ‘Bwyta Gartref’ trwy’r post sy’n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

[62] Mae data ar fwyta cig coch, hwyaid, byrgyrs cig eidion, selsig a phorc pan fydd y cig yn binc, neu pan fydd y suddion yn binc neu’n goch, ar gael yn adroddiad Bwyd a Chi 2: Cylch 5.

[63] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi’n bwyta cyw iâr neu dwrci os yw’r cig yn binc neu os yw’r suddion yn binc neu’n goch? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o’r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4399, pawb a ymatebodd ar-lein, a’r rheiny a atebodd yr holiadur ‘Bwyta Gartref’ trwy’r post, nad ydyn nhw’n figaniaid, yn bysglysieuwyr nac yn llysieuwyr, ac sy’n bwyta cyw iâr/twrci.

Ailgynhesu

Ffigur 24. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 (56%), a'r dulliau lleiaf cyffredin oedd rhoi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (15%), neu ddefnyddio thermomedr neu brôb (13%) (Ffigur 24).[64]

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 (79%). Byddai 11% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a byddai 3% yn ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.[65]

Bwyd dros ben

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd tua 6 o bob deg (64%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd, dywedodd 27% o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta

[64] 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 = 4220, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi bwyd neu goginio yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd' a'r rheiny na wnaethant nodi dim.
[65] 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 = 4253, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol.

bwyd dros ben o fewn tridiau i 5 diwrnod, a dywedodd 2% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy.[66]

Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar atal croeshalogi. Mae'r ASB yn argymell na ddylai pobl olchi cig na dofednod amrwd. Wrth olchi cig amrwd, gellir lledaenu bacteria niweidiol ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roeddent yn golchi cyw iâr amrwd.[67] Dywedodd dros hanner (56%) yr ymatebwyr nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd; fodd bynnag, dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn yn achlysurol o leiaf.[68]

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.

[66] 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 = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

[67] Mae data ar olchi mathau eraill o gig, pysgod a dofednod ar gael yn y modiwl 'Bwyta Gartref' llawn (gweler y canlyniadau diweddaraf yn Bwyd a Chi 2: Cylch 5)

[68] Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n golchi cyw iâr amrwd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4407, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maent yn storio cig a dofednod yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (71%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (51%). Dywedodd 4 o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio (40%) a'u bod yn gorchuddio cig a dofednod amrwd â ffilm/ffoil (35%), gydag 14% o'r ymatebwyr yn cadw'r cynnyrch ar blât.[69]

Dywedodd y rhan fwyaf (63%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, fel y mae'r ASB yn ei argymell. Fodd bynnag, dywedodd 20% 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 7% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell.[70]

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.

---

[69] 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 = 4335, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r 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'.

[70] 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 = 4262, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r 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'.

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 (65%) o’r ymatebwyr 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 rhai o’r ymatebwyr (10%) mai’r dyddiad ‘ar ei orau cyn’ yw’r dyddiad sy’n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i’w fwyta mwyach.[71]

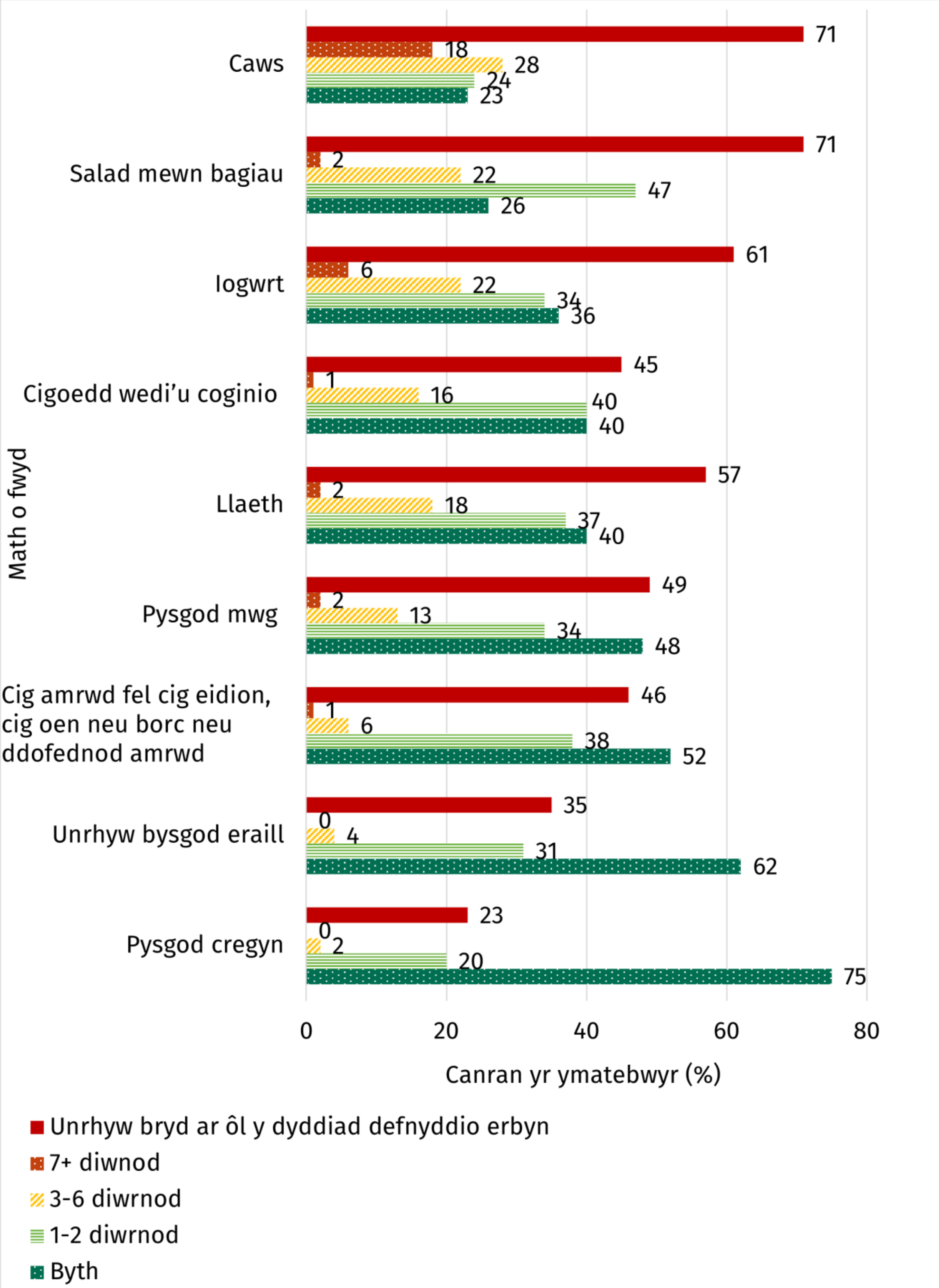
Dywedodd dwy ran o dair (66%) o’r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio’r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ cyn coginio neu baratoi bwyd. Yn ogystal, nododd 31% o’r ymatebwyr eu bod yn gwirio’r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ y rhan fwyaf o’r amser neu’n llai aml, a dywedodd 1% o’r ymatebwyr nad oeddent byth yn gwirio’r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’.[72]

---

[71] 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 = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a gwblhaodd yr holiadur ‘Bwyta Gartref’ trwy’r post.

[72] 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 = 4431, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a gwblhaodd yr holiadur ‘Bwyta Gartref’ trwy’r post sy’n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

Ffigur 25. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 (75%), na physgod eraill (62%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai tua hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (52%) na physgod mwg (48%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Salad mewn bagiau (71%) a chaws (71%) 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 6 o bob deg o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (61%), llaeth (57%) a chigoedd wedi'u coginio (57%) ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 25).[73]

[73] 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 = 4337, B = 3338, C = 4296, D = 4505, E = 4459, F = 4278, G = 2949, H = 3763, I = 4297, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta bwydydd A/B/C/D/F/F/G/H/I. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.

Pennod 7: Newidiadau i arferion bwyta, dewisiadau amgen i gig a thechnolegau genetig

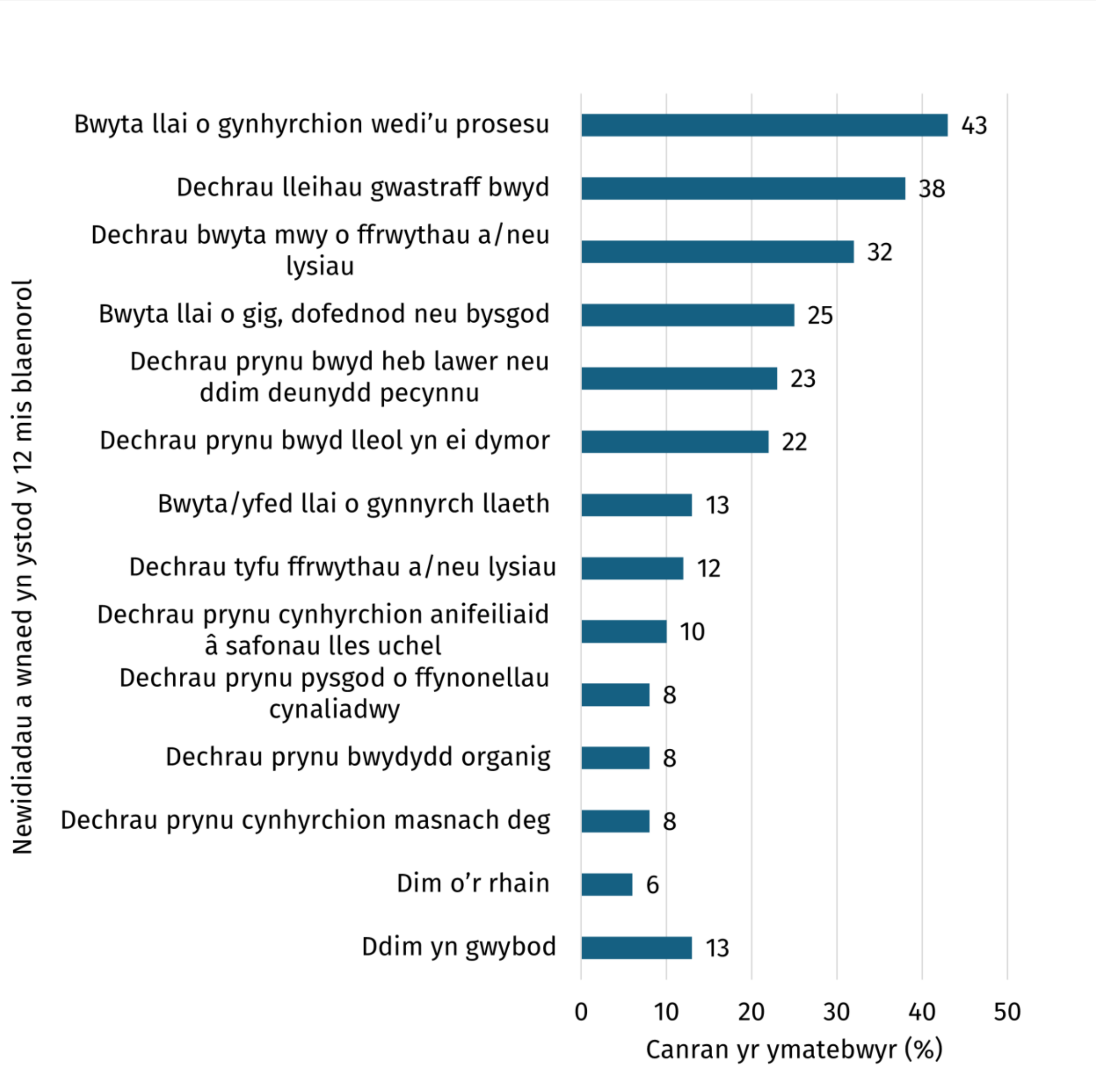
Cyflwyniad

Mae gan Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) gylch gwaith eang ac mae'n chwarae rhan fawr wrth gynyddu cynaliadwyedd, cynhyrchiant a gwytnwch y sectorau amaethyddiaeth, pysgota, bwyd a diod, gwella bioddiogelwch ar y ffin, a chodi safonau lles anifeiliaid. Yn ogystal, mae Defra yn 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.

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

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

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

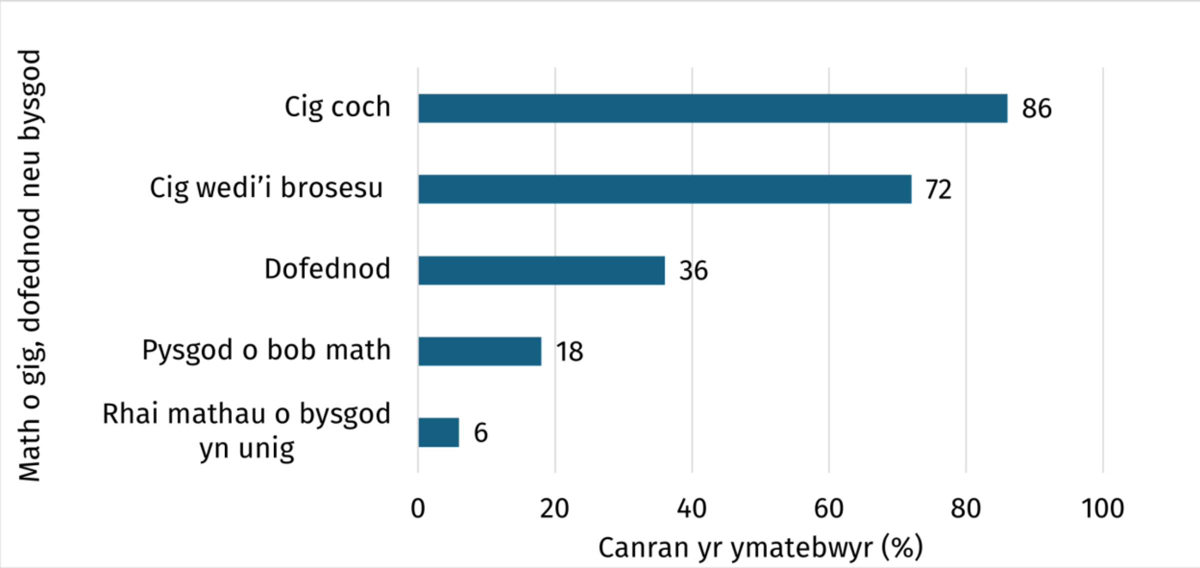
Gofynnwyd i'r ymatebwyr, pa newidiadau, o restr o opsiynau, roeddent wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis blaenorol, os o gwbl. Y newidiadau mwyaf cyffredin a nodwyd gan yr ymatebwyr oedd bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (43%) a dechrau lleihau gwastraff bwyd (38%). Dywedodd bron i draean yr ymatebwyr eu bod wedi dechrau bwyta mwy o ffrwythau a llysiau (32%). Dywedodd tua chwarter yr ymatebwyr eu bod wedi bwyta llai o gig, dofednod, neu bysgod (25%), wedi

dechrau prynu bwyd heb lawer o ddeunydd pecynnu neu ddim o gwbl (23%) a/neu wedi dechrau prynu bwyd a gynhyrchwyd yn lleol neu fwyd sydd yn ei dymor (22%) yn y 12 mis blaenorol. Fodd bynnag, dywedodd 6% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd a dywedodd 13% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gwybod a oeddent wedi gwneud unrhyw un o'r newidiadau a restrwyd yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 26).[74]

[74] Cwestiwn: Pa rai o'r newidiadau canlynol, os o gwbl, ydych chi wedi'u gwneud yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Rhoi'r gorau i fwyta cig neu ddofednod neu bysgod yn gyfan gwbl, Bwyta llai o gig neu ddofednod neu bysgod, Bwyta/yfed llai o laeth neu gynnyrch llaeth, Bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, Dechrau bwyta mwy o ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau gwastraffu cyn lleied o fwyd â phosib, Dechrau tyfu ffrwythau a/neu lysiau, Dechrau prynu cynhyrchion anifeiliaid â safonau lles uchel, Dechrau prynu cynhyrchion masnach deg, Dechrau prynu bwyd wedi'i gynhyrchu'n lleol neu fwyd sydd yn ei dymor, Dechrau prynu bwydydd gydag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu neu ddim deunydd pecynnu o gwbl, Dechrau prynu bwydydd sydd wedi'u cynhyrchu heb fawr o ddefnydd o ddŵr a/neu ychydig o ddatgoedwigo, Dechrau prynu bwydydd a dyfwyd yn organig, Dechrau prynu pysgod o ffynonellau cynaliadwy, Dechrau cael bwyd o ardal wastraff neu finiau archfarchnad neu siop (freeganism), Arall, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

Cig, dofednod a physgod: newidiadau mewn arferion bwyta

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

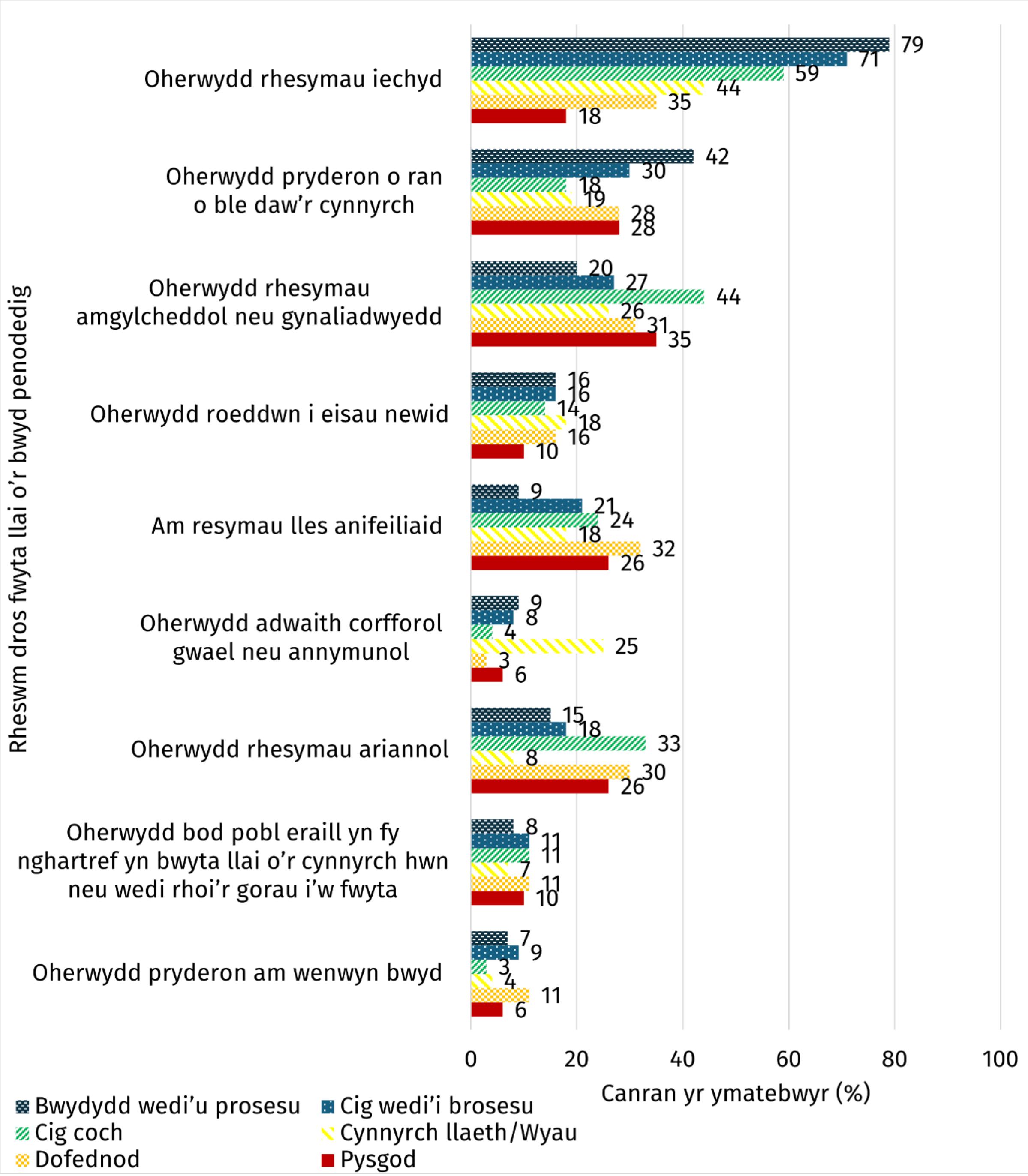
Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o gig, dofednod neu bysgod yn ystod y 12 mis blaenorol pa fathau o gynhyrchion yr oedd y newidiadau'n ymwneud â nhw. O'r ymatebwyr hyn, roedd y rhan fwyaf (86%) wedi bwyta llai o gig coch (er enghraifft, cig eidion, porc, neu gig oen) ac roedd 72% wedi bwyta llai o gig wedi'i brosesu (er enghraifft, nygets cyw iâr, ham, cig moch) yn ystod y 12 mis blaenorol. Dywedodd tua thraean (36%) eu bod wedi bwyta llai o

ddofednod a dywedodd 18% eu bod wedi bwyta llai o bob math o bysgod, gyda 6% yn bwyta llai o rai mathau o bysgod yn unig yn y 12 mis blaenorol (Ffigur 27).[75]

[75] Cwestiwn: Pa fathau o gig, dofednod a/neu bysgod ydych chi wedi bwyta llai ohonynt yn ystod y 12 mis diwethaf? Ymatebion: Cig coch, er enghraifft cig eidion, porc neu gig oen; Cig wedi'i brosesu, er enghraifft nygets cyw iâr, ham, cig moch, selsig, salami; Dofednod, er enghraifft cyw iâr, twrci, hwyaden; Pob pysgodyn; Dim ond rhai mathau o bysgod; Dydw i ddim wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf . Sylfaen = 1094, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheini a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sydd wedi bwyta llai o gig, dofednod a/neu bysgod yn ystod y 12 mis diwethaf.

Rhesymau dros newidiadau mewn arferion bwyta

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta llai o fwyd wedi'i brosesu, cig coch, cig wedi'i brosesu, dofednod, pysgod neu laeth a/neu wyau yn ystod y 12 mis blaenorol, pa rai o'r opsiynau a roddwyd, os o gwbl, oedd y

rhesymau pam yr oeddent wedi bwyta llai o'r cynnyrch hwnnw. Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o fwyd wedi'i brosesu (79%), cig wedi'i brosesu (71%), cig coch (59%), llaeth a/neu wyau (44%) a dofednod (35%) oedd er budd iechyd (er enghraifft, er mwyn bod yn fwy iach neu golli pwysau). Y rheswm mwyaf cyffredin dros fwyta llai o bysgod (35%) oedd am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (er enghraifft, effaith ar newid hinsawdd). Dywedodd tua 3 o bob 10 o'r ymatebwyr eu bod wedi bwyta llai o gig coch (33%), dofednod (30%) a/neu bysgod (26%) am resymau ariannol. Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi bwyta llai o gynnyrch llaeth a/neu wyau (25%) oherwydd adwaith corfforol gwael neu annymunol o gymharu â bwydydd eraill (Ffigur 28).[76]

---

[76] Cwestiwn: Rydych chi wedi dweud eich bod wedi bwyta llai o ... A/B/C/D/E/F... yn ystod y 12 mis diwethaf. Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam y gwnaethoch ddewis gwneud y newid hwn? A) cig coch B) cig wedi'i brosesu, C) dofednod, D) pysgod, E) llaeth a/neu wyau, F) bwydydd wedi'u prosesu. Ymatebion: Am resymau lles anifeiliaid, Am resymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd, Am resymau ariannol, er enghraifft cost cig neu ostyngiad mewn incwm, Am resymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau, Am resymau crefyddol, Oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu adwaith annymunol mae bwyta A/B/C yn ei achosi i mi (er enghraifft anoddefiad bwyd), Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd, Oherwydd bod pobl eraill yn fy nghartref neu fy ffrindiau wedi lleihau eu defnydd o A/B/C neu ddim yn bwyta cig, Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu, Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddylanwadwyr, Oherwydd pryderon ynghylch o ble mae cig yn dod, Oherwydd roeddwn i eisiau newid, Oherwydd beichiogrwydd, Dim un o'r rhain. Sylfaen A = 783, B = 724, C=344, D=231, E=478, F=1783, pawb a ymatebodd ar-lein sydd wedi bwyta llai o A/B/C/D/E/F yn ystod y 12 mis diwethaf.

Dewisiadau amgen i gig

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

Bwyta dewisiadau amgen i gig

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig. Dywedodd tua dwy ran o dair (27%) o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd; dywedodd 22% o'r ymatebwyr eu bod yn arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond nad ydynt yn eu bwyta bellach; a dywedodd 44% o'r ymatebwyr nad oeddent erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig.[77]

O'r ymatebwyr sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd, dywedodd 30% eu bod yn bwyta dewis amgen i gig amgen 2-3 gwaith yr wythnos neu'n amlach (hynny yw, bob dydd, bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos), dywedodd 43% eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig o bryd i'w gilydd (hynny yw, tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis) a dywedodd 25% eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig amgen tua unwaith y mis neu'n llai aml.[78]

---

[77] Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi bwyta cynhyrchion efelychu cig (meat alternatives)? Ymatebion: Ydw, ar hyn o bryd rwy'n bwyta dewisiadau amgen i gig; Oeddwn, roeddwn i'n arfer bwyta dewisiadau amgen i gig ond dydw i ddim nawr; Na, dydw i erioed wedi bwyta dewisiadau amgen i gig; Dydw i erioed wedi clywed am ddewisiadau amgen i gig; Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

[78] Cwestiwn: Pa mor aml ydych chi'n bwyta cynhyrchion dewis amgen i gig? Ymatebion: Bob dydd, Bron bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Tua unwaith yr wythnos, 2-3 gwaith y mis, Tua unwaith y mis, Llai nag unwaith y mis, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1184, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd pam y maent yn bwyta dewisiadau cig amgen o restr o opsiynau. Y rhesymau mwyaf cyffredin oedd rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd (34%), rhesymau iechyd (34%) aam eu bod yn hoffi'r blas (33%) ac am resymau lles anifeiliaid (32%).[79]

Parodrwydd i roi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy

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

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

[79] Cwestiwn: Pa rai o'r rhesymau canlynol, os o gwbl, sy'n egluro pam rydych chi'n dewis bwyta dewisiadau amgen i gig? Ymatebion: Rhesymau lles anifeiliaid; Rhesymau amgylcheddol neu gynaliadwyedd, er enghraifft effaith ar newid hinsawdd; Rhesymau ariannol, er enghraifft am eu bod yn rhatach na chig; Rhesymau iechyd, er enghraifft i fod yn fwy iach neu golli pwysau; Rhesymau crefyddol; Oherwydd dydw i ddim yn bwyta cig; Oherwydd pryderon am wenwyn bwyd; Am fod person arall wedi coginio dewisiadau amgen i gig i mi neu am fy mod i wedi eu coginio i eraill; Oherwydd cyngor gan ffrindiau neu deulu; Oherwydd cyngor gan enwogion neu ddylanwadwyr; Am fy mod i'n hoffi'r blas; Oherwydd pryderon ynghylch o ble y daw cig; Am fy mod i eisiau newid; Oherwydd beichiogrwydd; Rheswm arall; Dim o'r rhain; Gwell gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 1961, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta dewisiadau amgen i gig ar hyn o bryd

oeddent yn gwybod a fyddent yn dymuno rhoi cynnig ar gig a dyfir mewn labordy yn eu deiet.[80]

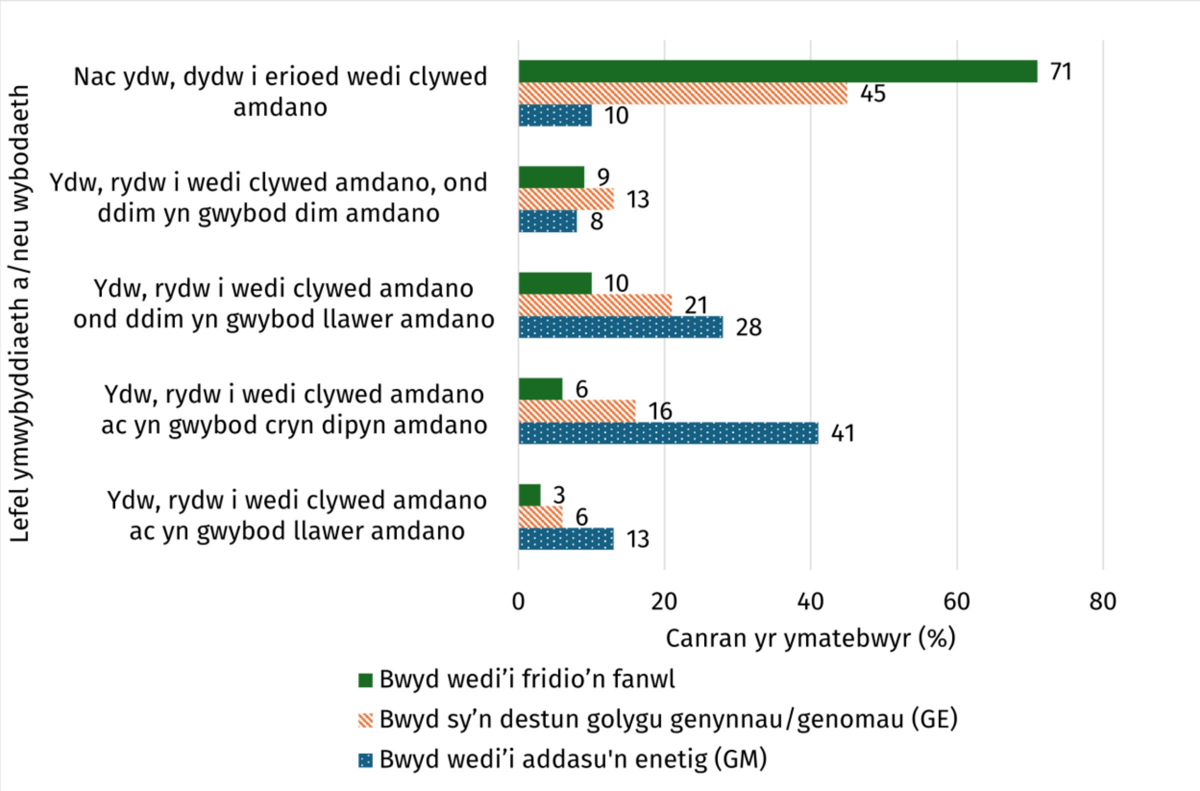
Ymwybyddiaeth o fwydydd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau (GE) a bwydydd wedi'u haddasu'n enetig (GM)

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

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

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

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



Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi clywed am fwyd wedi'i addasu'n enetig (GM), bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau a bwyd wedi'i fridio'n fanwl. Nododd yr ymatebwyr fod ganddyn nhw fwy o ymwybyddiaeth a gwybodaeth am fwyd a addaswyd yn enetig (GM) na bwyd sydd wedi bod yn destun golygu genynnau neu olygu genomau (GE) ac roedden nhw'n gwybod y lleiaf am fwyd wedi'i fridio'n fanwl. Er enghraifft, nid oedd 71% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd wedi'i fridio'n fanwl, nid oedd 45% o'r

ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GE, ac nid oedd 10% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am fwyd GM (Ffigur 29).[81]

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

Atodiad A: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Cefndir

Yn 2018, gwnaeth Pwyllgor Cynghori ar Wyddor Gymdeithasol yr ASB sefydlu Gweithgor 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. Lluniwyd 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.

- 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: Tueddiadau 2020-2023 (Rhagfyr 2023)

- Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 7 (Ebrill 2024)

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 8 rhwng 12 Hydref 2023 ac 8 Ionawr 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 2019/2020.

Anfonwyd llythyr at sampl o gyfeiriadau (a ddewiswyd ar hap o Ffeil Cyfeiriadau Cod Post y Post Brenhinol) yn gwahodd hyd at ddau oedolyn (16 oed neu'n hŷn) yn y cartref i lenwi'r arolwg ar-lein. Anfonwyd llythyr atgoffa cyntaf at gartrefi nad oeddent wedi ymateb i'r gwahoddiad cychwynnol. Anfonwyd fersiwn bost o'r arolwg gyda'r ail lythyr atgoffa at y 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[82] 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 – Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALlC) yng Nghymru,

[82] 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.

Mesur Amddifadedd Lluosog Gogledd Iwerddon (NIMDM) yng Ngogledd Iwerddon, a'r Mynegai Amddifadedd Lluosog (IMD) yn Lloegr.

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 Arolwg Bwyd a Chi 2 yw 4,000 o gartrefi (2,000 yn Lloegr, 1,000 yng Nghymru, a 1,000 yng Ngogledd Iwerddon), gyda hyd at ddau oedolyn ym mhob cartref yn cael eu gwahodd i gymryd rhan fel y sonnir uchod. Ar gyfer Cylch 8, cwblhawyd yr arolwg gan gyfanswm o 5,808 o oedolion (16 oed neu'n hŷn) o 4,006 o gartrefi ledled Cymru (1,388 o oedolion), Gogledd Iwerddon (1,550 o oedolion) a Lloegr (2,870 o oedolion). Cafwyd cyfradd ymateb gyffredinol o 26.7% (Cymru 28.3%, Gogledd Iwerddon 24.0% a Lloegr 27.5%). Cwblhaodd 67.4% o'r ymatebwyr yr arolwg ar-lein a 32.6% trwy'r post. Tynnwyd ymatebion post 62 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 8 ar gael yn yr Adroddiad Technegol.

Cafodd y data ei gadarnhau a'i wirio gan aelodau o dîm ymchwil Ipsos ac aelodau 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 mae nhw'n ystadegol arwyddocaol ar y lefel 5% ($p<0.05$). Fodd bynnag, cafodd rhai gwahaniaethau rhwng grwpiau o'r ymatebwyr eu cynnwys lle'r oedd y gwahaniaeth yn llai na 10 pwynt canrannol, a hynny os oedd 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 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 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.

Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk
Food Standards Agency

© 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 ymholiad am y cyhoeddiad hwn, cysylltwch â'r Asiantaeth Safonau Bwyd.

Cyfeirnod y prosiect: FS430662

Dilynwch ni ar X (Twitter): @fsacymru

Dewch o hyd i ni ar Facebook: facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd