

Rhif: WG35337



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llywodraeth Cymru

Dogfen Ymgynghori

Pwysau Iach: Cymru Iach

**Ein huchelgais genedlaethol i atal a lleihau gordewdra yng
Nghymru**

Dyddiad cyhoeddi: 17 Ionawr 2019

Camau i'w cymryd: Ymatebion erbyn 12 Ebrill 2019

Trosolwg

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i helpu pobl i gyrraedd a chynnal pwysau iach. Mae'r papur ymgynghori hwn yn darparu cynllun drafft ar gyfer cyflawni hyn ac yn ceisio barn ar y cynigion hynny.

Sut i ymateb

Llenwch y ffurflen ymateb i'r ymgynghoriad a'i hanfon i:

PwysaulachCymrulach@llyw.cymru

Rhagor o wybodaeth a dogfennau cysylltiedig

Gellir gwneud cais am fersiynau o'r ddogfen hon mewn print bras, mewn Braille neu mewn ieithoedd eraill.

Manylion cysylltu

Os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Y Gangen Byw'n Iach ac Egniol
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays 2
Caerdydd
CF10 3NQ

Y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data (GDPR)

Llywodraeth Cymru fydd y rheolydd data ar gyfer unrhyw ddata personol a ddarperir gennych wrth ichi ymateb i'r ymgynghoriad. Mae gan Weinidogion Cymru bwerau statudol y byddant yn dibynnu arnynt i brosesu'r data personol hyn a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau cytbwys ynghylch sut y maent yn cyflawni eu swyddogaethau cyhoeddus. Bydd unrhyw ymateb a anfonwch atom yn cael ei weld yn llawn gan staff Llywodraeth Cymru sy'n gweithio ar y materion y mae'r ymgynghoriad hwn yn ymwneud â nhw neu sy'n cynllunio ymgynghoriadau ar gyfer y dyfodol. Pan fo Llywodraeth Cymru yn cynnal dadansoddiad pellach o'r ymatebion i ymgynghoriad, gall trydydd parti achrededig (e.e. sefydliad ymchwil neu gwmni ymgynghori) gael ei gomisiynu i wneud y gwaith hwn. Ymgymerir â gwaith o'r fath dim ond o dan contract. Mae telerau ac amodau safonol Llywodraeth Cymru ar gyfer contractau o'r fath yn nodi gofynion caeth ar gyfer prosesu a cadw data personol yn ddiogel.

Er mwyn dangos bod yr ymgynghoriad wedi'i gynnal yn briodol, mae Llywodraeth Cymru yn bwriadu cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion i'r ddogfen hon. Mae'n bosibl hefyd y byddwn yn cyhoeddi'r ymatebion yn llawn. Fel arfer, bydd enw a chyfeiriad (neu ran o gyfeiriad) yr unigolyn neu'r sefydliad a anfonodd yr ymateb yn cael eu cyhoeddi gyda'r ymateb. Os nad ydych yn dymuno i'ch enw a'ch cyfeiriad gael eu cyhoeddi, rhowch wybod inni yn ysgrifenedig wrth anfon eich ymateb. Byddwn wedyn yn cuddio'ch manylion cyn cyhoeddi'ch ymateb.

Dylech hefyd fod yn ymwybodol o'n cyfrifoldebau o dan ddeddfwriaeth Rhyddid Gwybodaeth.

Os caiff eich manylion chi eu cyhoeddi fel rhan o'r ymateb i'r ymgynghoriad, caiff yr adroddiadau hyn eu cadw am gyfnod amhenodol. Ni fydd gweddiill eich data a gedwir fel arall gan Lywodraeth Cymru yn cael eu cadw am fwy na thair blynedd.

Eich hawliau

O dan y ddeddfwriaeth diogelu data, mae gennych yr hawl:

- i wybod am y data personol a gedwir amdanoch chi a'u gweld
- i'w gwneud yn ofynnol inni gywiro gwallau yn y data hynny
- (o dan rai amgylchiadau) i wrthwynebu neu gyfyngu ar brosesu'r data
- (o dan rai amgylchiadau) i'ch data gael eu 'dileu'
- (o dan rai amgylchiadau) i gludadwyedd data
- i gyflwyno cwyn i Swyddfa'r Comisiynydd Gwybodaeth, ein rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer diogelu data.

I gael rhagor o fanylion am yr wybodaeth y mae Llywodraeth Cymru yn ei chadw ac am y defnydd a wneir ohoni, neu os ydych am arfer eich hawliau o ran y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data, dyma'r manylion cyswllt:

Y Swyddog Diogelu Data:
Llywodraeth Cymru

Parc Cathays
CAERDYDD
CF10 3NQ

e-bost:
Swyddogdiogeludata@llyw.cymru

Dyma fanylion cyswllt Swyddfa'r
Comisiynydd Gwybodaeth:
Wycliffe House
Water Lane
Wilmslow
Cheshire
SK9 5AF

Ffôn: 01625 545 745 neu
0303 123 1113
Gwefan: <https://ico.org.uk/>

Cynnwys

| | |
|--|----|
| Rhagair gan y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol | 6 |
| <i>Cyflwyniad</i> | 8 |
| <i>Arweinyddiaeth a Galluogi Newid</i> | 11 |
| <i>Amgylchedd Iach</i> | 14 |
| <i>Lleoliadau Iach</i> | 19 |
| <i>Pobl Iach</i> | 26 |
| <i>Ffurflen ymateb i'r ymgynghoriad a chwestiynau</i> | 31 |

Rhagair



Yng Nghymru, fel yn y rhan fwyaf o'r byd datblygedig, mae llawer ohonom yn ei chael yn anodd cynnal pwysau iach. Rydym bellach mewn sefyllfa lle mae chwech o bob deg o oedolion ac un ym mhob pedwar o blant oed dosbarth derbyn dros eu pwysau neu'n ordew. Amcangyfrifir y bydd cyfraddau gordewdra yn parhau i godi ar draws y boblogaeth. Rydym yn gwybod bod gordewdra yn barod yn un o brif achosion ataliadwy afiechyd a marwolaeth gynamserol, a'i fod yn achosi rhai mathau o ganser a chlefyd cardiofasgwlaidd yn uniongyrchol. Rydym hyd yn oed yn gweld effaith sylweddol ar bobl ifanc, gan fod lefelau diabetes Math 2 yn parhau i gynyddu. Rydym wedi cyrraedd adeg pan mae angen inni weithredu'n uniongyrchol i wella cyfleoedd bywyd y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol.

Ni allwn ddiystyru maint yr her. Nid mater o ddod o hyd i un ateb neu un ffordd syml o newid pethau yw hyn. Mae'n ymwneud â'n harferion bwyta a'r lleihad mewn gweithgarwch corfforol dros ddegawdau a thros gyfnod o genhedlaeth. Fodd bynnag, nid yw'r llywodraeth hon yn fodlon gadael i ddeiet gwael neu ddiffyg gweithgarwch corfforol fod yn nodweddiad amlwg ym mywydau ein plant a'n pobl ifanc. Ni ddylem adael i'r genhedlaeth nesaf dyfu'n oedolion yn meddwl bod bwyta llawer o fwydydd sydd wedi'u prosesu'n ddwys yn beth arferol, heb lawer o syniad ynghylch ffynhonnell eu bwyd, a heb symud digon yn eu bywydau bob dydd. Ni ddylem gael ein llethu gan yr her – mae modd atal gordewdra ac nid yw'n anochel. Gallwn ni alluogi newid.


Mae'n bleser gennyf lansio'r ymgynghoriad hwn, sef *'Pwysau Iach: Cymru Iach'*, sy'n nodi ein huchelgais genedlaethol i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. Mae'r ymgynghoriad wedi'i ddatblygu ar draws nifer o themâu allweddol, gan gynnwys galluogi arweinyddiaeth a newid, amgylchedd iach, lleoliadau iach a phobl iach. Rydym am inni feddwl, fel cenedl, sut y gallwn wneud newid go iawn i atal a lleihau lefelau gordewdra yng Nghymru.

Mae rhai enghreifftiau gwyb mewn trefi a dinasoedd ar draws y byd lle mae lefelau gordewdra mewn plentyndod yn lleihau, ac rydym eisoes wedi bod yn dysgu oddi wrth y rhain. Yn ogystal, mae arferion da ar waith yn barod yng Nghymru, y gallwn adeiladu arnynt. Yr hyn sy'n nodweddiadol o'r lleoliadau sydd wedi profi llwyddiant yw arweinyddiaeth gref a system i gydlynu ac ysgogi newid. Mae angen arwain yn genedlaethol, yn lleol ac yn gymunedol ac rwyf am i ni feddwl yn galed ynglŷn â sut y gallwn wneud i hyn ddigwydd.

Rydym yn gwybod bod llawer ohonom yn awyddus i fwyta'n iachach neu i wneud mwy o ymarfer corff. Fodd bynnag, mae cynnwys hyn yn ein bywydau prysur yn gallu ymddangos yn ormod o her. Gall creu amgylchedd lle mae'n arferol ac yn hawdd i bawb fwyta'n dda a bod yn gorfforol egniol wneud gwahaniaeth sylweddol a'n gwthio ni i newid ein harferion dyddiol. Mae hyn yn dechrau yn y manau lle'r ydym yn byw, yn siopa, yn cymdeithasu ac yn teithio, ac mewn lleoliadau megis yr ysgol neu'r gweithle. Rydym am helpu i wneud y dewis iach yn ddewis hawdd.

Rydym am rymuso a galluogi pobl i feddwl am eu hiechyd eu hunain ac iechyd eu teulu er mwyn eu helpu i gyrraedd neu gynnal pwysau iach. Gall hyn olygu eu hannog i wneud rhai newidiadau bychain a allai newid eu ffordd o fyw a chreu canlyniadau iechyd cadarnhaol. Mae hyn yn fwy o her os yw'r anghydraddoldebau iechyd yn fwy, ac rydym am ystyried yn arbennig sut y gallwn gefnogi pobl sydd ar incwm is. Yn ogystal, rydym am ystyried ffyrdd o gefnogi'r pobl sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn barod. Mae hyn yn cynnwys meddwl am ymyriadau cynnar, drwy ddarparu cefnogaeth yn y gymuned a dulliau rheoli pwysau arbenigol ar gyfer y rheini y gallai fod angen mwy o gefnogaeth ddwys arnynt.

Yn yr ymgynghoriad hwn, rydym yn awgrymu cyfres o ddatganiadau 'Beth sy'n bwysig?' a hoffem i chi ystyried y rhain fel ein bod yn gallu blaenoriaethu'r camau gweithredu y mae angen inni eu cymryd. Rwyf am glywed safbwyntiau o bob rhan o Gymru. Er mwyn galluogi hyn, byddwn yn cynnal amrywiaeth o ddigwyddiadau rhanbarthol, grwpiau ffocws a chyfleoedd ymgysylltu mewn canol trefi, gan greu cysylltiadau ag ysgolion, colegau, prifysgolion a gweithleoedd er mwyn sicrhau ein bod yn clywed cymaint o leisiau â phosibl ynglŷn â'r mater hollbwysig hwn. Rwyf yn eich annog i rannu eich profiad a'ch gwybodaeth gyda ni ac edrychaf ymlaen at dderbyn eich ymatebion.



Vaughan Gething AC
Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol

Cyflwyniad

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn ystyried gordewdra yn un o heriau iechyd cyhoeddus mwyaf difrifol yr 21ain ganrif. Mae lefelau gordewdra yn y Deyrnas Unedig ymhlith yr uchaf yng Ngorllewin Ewrop. Yng Nghymru, mae dros chwarter ein plant pedair i bum mlwydd oed dros eu pwysau neu'n ordew, ac mae un ym mhob deg yn cael ei ddynodi'n ordew¹. Mae hyn yn gwaethygu wrth inni dyfu'n oedolion, gyda chwech ym mhob deg o oedolion dros eu pwysau neu'n ordew, ac un ym mhob pedwar yn ordew². Rydym hefyd yn gwybod bod mwy o ddynion na menywod dros eu pwysau neu'n ordew a bod pobl sy'n byw yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig yn fwy tebygol o fod yn ordew na'r rheini mewn ardaloedd mwy cyfoethog.

Bellach, mae bod dros eich pwysau yn rhywbeth cyffredin yng Nghymru. Mae tystiolaeth a gasglwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn dangos bod ein gallu i adnabod yr hyn sy'n bwysau iach wedi lleihau wrth iddi ddod yn fwy cyffredin i bobl fod dros eu pwysau neu'n ordew³. Mae'n bosibl na fydd rhieni'n gallu gweld bod eu plentyn dros ei bwysau ac felly ni fyddant yn ystyried gwneud unrhyw newidiadau er bod ganddynt gymhelliad i wneud hynny. Ar ben hynny, wrth i fod dros eich pwysau neu'n ordew ddod yn beth arferol mewn oedolion, mae'n amlwg fod llawer o bobl yn ei chael yn anodd cymryd camau i golli pwysau neu i gynnal pwysau iach.

Yr effaith

Rydym yn gwybod mai gordewdra yw prif achos nifer o gyflyrau difrifol, gan gynnwys diabetes Math 2, clefyd cardiofasgwlaidd a rhai mathau o ganser. Yn ogystal, mae cysylltiadau â phroblemau orthopedig, iechyd meddwl gwael ac iselder.

- Mae amcangyfrifon diweddar gan Cancer Research UK⁴ yn dangos bod gordewdra yn ail, ar ôl ysmegu, o ran yr hyn sy'n achosi cancer ac y gellir ei atal. Rhagwelir mai gordewdra fydd prif achos cancer mewn menywod ymhen 25 mlynedd os byddwn yn parhau â'n ffyrdd presennol o fyw.

Mae plant sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn wynebu mwy o berygl iechyd gwael yn ystod eu llencyndod yn ogystal ag ar ôl tyfu'n oedolion. Rydym yn gwybod bod dros 80% o'r rhai sy'n ordew yn bedair neu'n bum mlwydd oed yn aros yn ordew⁵. Mae plant sydd dros eu pwysau yn datblygu cyflyrau ac afiechydon sydd fel arfer yn cael eu cysylltu ag oedolion, er enghraifft diabetes Math 2.

- Adroddodd Diabetes UK⁶ fod diabetes Math 2 ar 6,836 o bobl dan 25 mlwydd oed yng Nghymru a Lloegr. Mae hyn yn cynnwys oddeutu 1,500 o bobl o dan 19 oed sy'n cael triniaeth ar gyfer y clefyd. Mae diabetes Math 2 yn cael ei gysylltu'n aml â gordewdra a ffordd wael o fyw a gall fod yn fwy ymosodol mewn pobl ifanc.

Mae perygl hefyd o niwed seicolegol oherwydd gordewdra yn ystod plentynod, gan gynnwys bwlio a gwahaniaethu gan gyfoedion; hunan-barch isel, gorbryder ac iselder. Gall yr effeithiau seicolegol barhau wrth iddynt dyfu'n oedolion, gan amharu ar ansawdd eu bywydau. Mae gordewdra hefyd yn effeithio ar ansawdd ein bywydau. Rydym yn gwybod mai bod â Mynegai Màs Corff (BMI) uchel yw'r hyn sy'n cyfrannu fwyaf at gynyddu'r Blynnyddoedd yn Byw gydag Anabledd⁷ yng Nghymru.

Mae'r gost ariannol i'r economi yn sylweddol. Rhagwelir y bydd afiechydon sy'n gysylltiedig â gordewdra yn costio mwy na £465 miliwn y flwyddyn i GIG Cymru erbyn 2050, gyda chost o £2.4 biliwn i'r gymdeithas a'r economi⁸.

Yr achosion

Mae'r hyn sy'n achosi ac yn ysgogi gordewdra yn gymhleth, ond gwyddom fod y cynnydd mewn bwydydd parod sy'n ddwys o ran egni ac sy'n gymharol rad, ynghyd â'r lleihad yn yr angen neu'r dymuniad i fod yn gorfforol egniol, wedi cyfrannu'n sylweddol at gynyddu nifer y bobl sydd dros eu pwysau neu'n ordew yng Nghymru. Yn ogystal, fe wyddom fod rhwystrau sy'n atal pobl rhag cyrraedd a chynnal pwysau iach, a bod hyn yn gallu amrywio o ran ethnigrwydd, tlodi ac oedran. Law yn llaw â'r ymgynghoriad hwn, mae lechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu 'Achos dros Newid'⁹ sy'n tynnu sylw at nifer o ffactorau sydd wedi'u hystyried wrth ddatblygu'r ymgynghoriad hwn.

Nid oes ffordd gyflym ar gael i fynd i'r afael â hyn. Mae cyrraedd a chynnal pwysau iach yn her bersonol i bob un ohonom. Fodd bynnag, gall creu'r amodau cywir helpu pobl i wneud dewisiadau iachach. Mae hyn yn cynnwys creu amgylchedd sy'n galluogi pobl i wneud dewisiadau iach o ran bwyd a gweithgareddau – yn y manau lle'r ydym yn byw, yn siopa, yn cymdeithasu ac yn teithio neu yn ein lleoliadau addysg a gwaith. Rydym am helpu pobl i gymryd cyfrifoldeb dros eu hiechyd eu hunain a'r rheini y maent yn gofalu amdanynt, gan rymuso'r gymuned yn ehangach i ysgogi newid.

Mae'r cyhoedd yng Nghymru yn gefnogol i newid. Canfu'r arolwg Cadw'n Iach yng Nghymru¹⁰ fod 70% o'r cyhoedd yn cytuno y dylid gwahardd hysbysebion am fwydydd llai iach sy'n cael eu hanelu at blant, bod 88% yn cytuno y dylai ysgolion ddysgu mwy i blant am sut i fyw bywyd iach, a bod 82% yn cytuno y dylai bwydydd iach gostio ychydig yn llai ac y dylai bwydydd llai iach gostio ychydig yn fwy. Nodwyd mai bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol oedd y ddau faes pwysicaf lle dylid canolbwyntio ar wario arian er mwyn atal arferion gwael.

Yr hyn yr hoffem ei gyflawni

***'Ein gweledigaeth yw y dylai pawb yng Nghymru gael bywydau hirach, iachach a hapusach, a medru parhau i gadw'n brysur a bod yn annibynnol yn eu cartrefi eu hunain cyhyd â phosib.'* (Cymru Iachach: Ein Cynllun Lechyd a Gofal Cymdeithasol, 2018)**

Er mwyn cyflawni'r weledigaeth hon, mae angen i ni symud ein ffocws a'n hadnoddau tuag at atal ac ymyrraeth gynnar, gan leihau nifer y plant ac oedolion sy'n mynd dros eu pwysau neu'n ordew bob blwyddyn. Ein nod yw atal y tueddiadau presennol a'u gwrthdroi yn y pen draw.

Mae'r ymgynghoriad hwn yn adlewyrchu ymrwymiad allweddol yn Neddf Lechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017¹¹ i gynhyrchu strategaeth â'r nod o atal a lleihau gordewdra. Mae hyn yn cyfrannu at *'Cymru Iachach: Ein Cynllun Lechyd a Gofal Cymdeithasol'*¹², sy'n gosod gweledigaeth ar gyfer dyfodol gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys rhoi mwy o bwyslais ar atal.

Bydd y cynllun hwn yn gyson â'n Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015¹³, drwy ystyried effaith hirdymor penderfyniadau a chydabod pwysigrwydd

gweithio ar y cyd wrth atal problemau parhaus sy'n ymwneud ag anghydraddoldebau iechyd. Bydd yn ategu'r pum ffordd o weithio ac yn cyfrannu ar draws y saith nod llesiant. O ystyried cymhlethdod y mater, mae angen inni fabwysiadu dull gweithredu hirdymor, a fydd yn dod ag ystod eang o bartneriaid a chymunedau ar draws Cymru ynghyd. Bydd hyn yn gofyn am gamau gweithredu cydlynus ac integreiddio i ddatblygu dulliau gweithredu ar draws sectorau, gan gynnwys tai, trafnidiaeth a busnes, er mwyn creu newid mawr wrth fynd i'r afael â gordewdra, gan wneud defnydd gwell o adnoddau a gwella llesiant.

Beth sy'n bwysig?

Mae'r ymgynghoriad wedi'i gynllunio gan ystyried pedair thema allweddol:

1. Arweinyddiaeth a Galluogi Newid
2. Amgylchedd Iach
3. Lleoliadau Iach
4. Pobl Iach

Mae'r themâu wedi'u cynllunio i ysgogi a llywio newid mewn ymddygiad. Mae hyn yn cymryd i ystyriaeth yr amrywiaeth o ffactorau y gwyddom eu bod yn dylanwadu ar ein dewisiadau bob dydd. O dan bob thema ceir cynigion 'Beth sy'n bwysig?', sef meysydd a champau gweithredu yr ydym am eu profi yn ystod yr ymgynghoriad. Mae angen eich safbwyntiau arnom er mwyn sicrhau ein bod yn cael gafael ar yr ystod o gamau gweithredu sy'n angenrheidiol er mwyn llunio cynllun cynhwysfawr ar gyfer atal a lleihau gordewdra yng Nghymru.

1. Arweinyddiaeth a Galluogi Newid

Ein nod yw ysgogi gwell arweinyddiaeth ac atebolrwydd er mwyn cyflawni Pwysau Iach: Cymru Iach ar draws pob sector



Yr her

Mae achosion gordewdra yn gymhleth ac mae cyrraedd sefyllfa o fod dros ei bwysau yn rhywbeth personol iawn i'r unigolyn hwnnw. I rai, efallai fod tueddiad biolegol i fagu pwysau, ond ffactor hollbwysig i ni i gyd yw'r amgylchedd rydyn ni'n byw ynddo a sut y mae hwnnw yn ein helpu neu'n ein rhwystro rhag gwneud dewisiadau bwyd iach a chynnwys ymarfer yn ein bywydau bob dydd. Golyga hyn nad cyfrifoldeb yr unigolyn yn unig yw cyrraedd pwysau iach. I wneud gwahaniaeth ar gyfer y boblogaeth, bydd angen inni gael dull gweithredu cydweithredol sy'n creu newid ar draws yr holl system. Er y cafwyd enghreifftiau o arferion da ar lefel leol yng Nghymru, mae'r dulliau blaenorol wedi tueddu i ganolbwyntio ar fentrau unigol ar raddfa fach.

Nid yw cynnydd yn lefelau gordewdra yn anorfod, a'r newyddion cadarnhaol yw bod enghreifftiau ar gael o gymunedau, taleithiau a dinasoedd sydd wedi llwyddo i wrthdroi'r tueddiad¹⁴. Gallwn fanteisio ar gorff cynyddol o wybodaeth yng Nghymru i'n cynorthwyo gyda'n hymdrechion. Mae'r cysylltiadau rhwng ymddygiad personol a'r amgylchedd wedi'u hen sefydlu¹⁵ a'n heriau allweddol fydd newid yr amgylchedd ehangach lle mae unigolion yn byw eu bywydau o ddydd i ddydd, gan drosi'r diddordeb cynyddol mewn cynnal iechyd da yn nod cyraeddadwy ar gyfer pawb.

Mae'r enghreifftiau rhyngwladol sydd wedi llwyddo i sicrhau newid, a'r enghreifftiau eraill sy'n ymddangos yn addawol, wedi mynd ati drwy sefydlu ymrwymiad hirdymor gydag arweinyddiaeth genedlaethol a lleol gref o'r cychwyn. Rydym yn gwybod bod nifer o gyfleoedd ar gyfer ymyrraeth yn ystod bywyd unigolyn sydd wedi'u hadnabod fel camau posibl ar gyfer dylanwadu ar ymddygiad. Mae'r rhain yn ymwneud â chyfnodau allweddol lle gellir newid ffyrdd o fyw (bywyd cynnar, beichiogrwydd), adegau lle gallai newid ymddygiad ddigwydd (gadael cartref, magu plant), neu gyfnodau lle ceir newid sylweddol mewn agwedd (pwysau gan gyfoedion, afiechyd).

Pa gamau gweithredu y gallem eu cymryd?

Mae'n hanfodol cael dull gweithredu ar gyfer y system gyfan. Bodd gofyn cael cyfres o bolisiau eang, gan gynnwys mesurau i'r boblogaeth a mesurau wedi'u targedu, a fydd yn cydlynu camau gweithredu gan lywodraethau, yn ganolog ac yn lleol, ar draws ystod o bartneriaid. Mae gan Gymru amgylchedd polisi cefnogol eisoes er mwyn symud y gwaith hwn yn ei flaen. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015¹⁶ yn gosod y seiliau ar gyfer uchelgais a nodau ein dull gweithredu ar gyfer y dyfodol a'r ffyrdd o weithio a fydd yn ofynnol er mwyn ei gyflawni.



Hirdymor



Atal



Integreiddio



Cydweithio



Ymwneud

Wrth geisio mynd i'r afael â gordewdra, rydym yn mynd i'r afael â newidiadau yn ein ffordd o fyw sydd wedi datblygu dros ddegawdau. Nid oes enillion cyflym ar gael. Er mwyn atal cynnydd gordewdra, bydd angen ymdrech gydweithredol ar draws y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol ac ymysg unigolion, teuluoedd a chymunedau.

Mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus mewn sefyllfa dda i brofi anghenion eu cymunedau lleol fel rhan o'u hasesiadau o lesiant lleol yn eu hardaloedd. Mae ymgysylltu â chymunedau lleol a rhanddeiliaid yn hollbwysig er mwyn sicrhau bod camau gweithredu a gwelliannau yn mynd i'r afael â gofynion lleol ac yn lleihau anghydraddoldebau ym maes iechyd. Bydd angen i hyn ystyried yr hyn sy'n cymell ac yn rhwystro unigolion, ochr yn ochr â'r angen i ddefnyddio asedau lleol er mwyn galluogi newid. Bydd Byrddau Iechyd Lleol yn chwarae rôl allweddol wrth ysgogi camau gweithredu ar draws eu hardaloedd ac rydym yn awyddus i sicrhau mwy o atebolrwydd wrth gyflawni, er mwyn gyrru newid yn ei flaen.

Beth sy'n bwysig?

AGN1. Datblygu dull gweithredu hirdymor, ar draws y system gyfan, er mwyn **mynd i'r afael â gordewdra** yn seiliedig ar yr egwyddorion craidd canlynol:

1. Cyflawni'r cynllun 'Pwysau Iach: Cymru Iach' dan arweiniad **bwrdd gweithredu cenedlaethol** a fydd yn atebol i Weinidogion.
2. Creu **rôl gryfach ar gyfer arweinwyr iechyd cyhoeddus** mewn Byrddau Iechyd Lleol fel y gallant weithio gyda Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i ddatblygu dulliau rhanbarthol ar gyfer gweithredu'r cynllun.
3. **Blaenoriaethu a chanolbwyntio adnoddau** er mwyn sicrhau bod y buddsoddiadau presennol yn cyflawni eu diben a bod adnoddau, os ydynt ar gael, yn cael eu defnyddio mewn modd cynaliadwy. Rhaid canolbwyntio'r cymorth ar alluogi'r system i weithredu.
4. Mwy o flaenoriaeth i ymyrraeth gynnar, yn ogystal â gwaith i **atal pobl rhag mynd dros eu pwysau neu'n ordew**. Bydd hyn yn cynnwys arweinyddiaeth, atebolrwydd, strategaeth a strwythurau rheoli cliriach. Byddwn yn sicrhau bod gordewdra yn darged Haen 1 ar gyfer Byrddau Iechyd Lleol. Mae hyn yn cydfynd â'r nod yn '*Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol*' i symud adnoddau er mwyn canolbwyntio ar atal.
5. **Ymgysylltu â rhanddeiliaid**, gan gynnwys rhaglen ymgysylltu a chyfathrebu aml-haen â rhanddeiliaid a fydd yn sicrhau ein bod yn gallu ymgysylltu â phob

sector o'r gymdeithas yng Nghymru er mwyn cyflawni ein nod a chynnal yr ymgysylltiad a'r ymrwymiad hwnnw dros amser.

6. **Ymyriadau hirdymor a chynaliadwy** a fydd yn adeiladu ar yr hyn sydd wedi'i ddysgu'n rhyngwladol. Bydd Iechyd Cyhoeddus Cymru a Grŵp Arwain y Cyfarwyddwyr Iechyd Cyhoeddus, gydag arweinyddwyr clinigol a pherthynol i iechyd, yn cytuno ar 'fwydlen' o strategaethau effeithiol yn seiliedig ar yr adolygiad o'r dystiolaeth, a fydd yn ysgogi'r gwaith o gyflawni yn lleol. Bydd camau gweithredu lleol yn cael eu pennu a'u blaenoriaethu yn ôl anghenion, asedau a chyfleoedd lleol a byddant yn cydnabod bod pob ardal o Gymru yn dechrau mewn safle gwahanol.
7. **Gwerthuso cyson a ffocws ar welliant parhaus**, a fydd yn ein galluogi i ddysgu o'n gwaith ac addasu a newid. Bydd hyn yn cynnwys adolygiad o'r data o'r **Rhaglen Mesur Plant, gan gynnwys datblygu ail fesuriad**, i ystyried sut y gallwn fesur newid mewn modd effeithiol.

Rydym yn gwybod bod gwneud newidiadau yn her a bod dylanwadu ar agweddau'n anodd iawn. Mae galluogi newid ar lefel yr unigolyn yn gofyn am ddealltwriaeth o fywydau pobl - yn enwedig eu galluoedd, eu cyfleoedd a'u cymelliadau - cyn teilwra ymyriadau i'w hanghenion a'u diddordebau penodol. Mae llawer o waith da yn cael ei wneud yn barod drwy raglenni ar draws Cymru sy'n anelu at alluogi pobl, gan gynnwys rhieni a phlant, i wneud dewisiadau iachach, coginio prydau sylfaenol, cyllido ar gyfer bwyd, a llwyddo i gyrraedd neu gynnal pwysau iach. Fodd bynnag, nid yw llawer o'r gweithgarwch hwn wedi cael ei werthuso'n drwyadl.

Beth sy'n bwysig?

AGN2. Deall yr hyn sy'n gweithio. Rydym eisiau adolygu effaith a graddfa'r gwaith o gyflawni rhaglenni sydd wedi'u seilio yn y gymuned er mwyn penderfynu pa rai sydd fwyaf teilwng, a gweithio gyda phartneriaid i raddio rhaglenni fel rhan o ddull gweithredu sy'n seiliedig ar systemau.

Cwestiwn: Ydych chi'n cytuno y gallai dull gweithredu sy'n seiliedig ar y system gyfan alluogi i newid ddigwydd? Os ddim, pam? Beth yw'r cyfleoedd, y risgiau a'r rhwystrau i arweinyddiaeth effeithiol?

Cwestiwn: Ydych chi'n ymwybodol o unrhyw arferion da yn lleol? Sut y gallwn ni adeiladu ar yr arferion a'r adnoddau presennol a gwneud y defnydd gorau ohonynt i hybu newidiadau ymhlith y boblogaeth ledled Cymru?

2. Amgylchedd iach

Ein nod yw creu amgylchedd sy'n helpu pawb i wneud dewisiadau iachach o ran bwyd a gweithgarwch



Yr her

Yn aml, mae'r ffyrdd y mae ein cymdeithas a'n hamgylchedd wedi datblygu dros y blynyddoedd yn mynd yn groes i'n hymdrechion i gynnal ffordd o fyw iach.

Erbyn hyn, mae amrywiaeth mawr o fwyd ar gael inni yn gyfleus bron drwy'r amser, a'r rheini'n gymharol rad ond yn aml yn ddwys o ran egni ac yn cynnwys lefelau uchel o fraster, halen neu siwgr. Mae mwy a mwy siopau bwyd cyflym ar y stryd fawr ac mae archebu ar-lein yn golygu nad oes angen inni adael ein cadair freichiau i gysylltu â nhw. Rydym yn cael ein targedu gan hysbysebion a hyrwyddiadau soffistigedig sy'n ein gwthio i wneud penderfyniadau nad ydynt yn gwneud lles i'n hiechyd.

O gyfnod ein plentyndod, rydym yn cael ein hannog i glirio'n platiau, ac os oes mwy o fwyd ar gael inni byddwn yn bwyta mwy. Nid yw hyn yn newyddion da, gan fod maint ein prydau yn cynyddu – mae dogneau, meintiau pecynnau a phlatiau wedi cynyddu'n sylweddol dros y 50 mlynedd ddiwethaf. Canfu adolygiad Cochrane yn 2015 fod rhai prydau parod wedi bron â dyblu mewn maint a bod pecynnau creision ar gyfer y teulu wedi tyfu 50% rhwng 1993 a 2013¹⁷.

Rydym yn gwybod ein bod yn dal i fwyta gormod o siwgr, halen a braster dirlawn a dim digon o ffrwythau, llysiau a ffeibr¹⁸. Er enghraifft, mae'r swm cymedrig o siwgr a fwyteir gan blant oed ysgol a phobl ifanc yng Nghymru tua thair gwaith yn uwch na'r uchafswm a argymhellir, a thua dwywaith yn uwch ymysg oedolion. Rydym yn gwybod bod y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru yn bwyta mwy o galoriau nag sydd eu hangen arnynt. Ar gyfartaledd, mae oedolion sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn bwyta 200–300 o galoriau diangen bob diwrnod¹⁹.

Yn ogystal, ni yw'r genhedlaeth gyntaf sy'n gorfod gwneud penderfyniad ymwybodol i fod yn gorfforol egniol. Mae'r defnydd o'r car wedi cynyddu, mae gan lai ohonom swyddi corfforol, ac mae newidiadau technolegol a chymdeithasol yn golygu bod gweithgarwch corfforol wedi lleihau'n raddol yn ein bywydau bob dydd.

Dim ond tua hanner yr oedolion yng Nghymru sy'n gwneud digon o ymarfer corff ac nid yw traean ohonynt yn gwneud unrhyw ymarfer i gwbl. Dim ond un o bob chwech o bobl ifanc rhwng 11 ac 16 oed sy'n dilyn canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol ar gyfer 60 munud o weithgarwch bob dydd. Mae gwahaniaeth o 17% rhwng y rheini sy'n bodloni'r canllawiau yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig o'u cymharu â'r ardaloedd lleiaf difreintiedig²⁰. Rydym yn gwybod bod hyd yn oed cynnydd cymedrol yn y gweithgarwch corfforol yr ydym yn ei wneud yn gallu gwneud lles arwyddocaol i'n hiechyd a'n llesiant.

Pa gamau gweithredu y gallem eu cymryd?

Ein galluogi i wneud dewisiadau bwyd a diod iach

Mae gan y diwydiant bwyd y gallu i hyrwyddo newid yn neiet y boblogaeth. Un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol y gall wneud hyn yw trwy ailfformiwleiddio - newid cyfansoddiad bwydydd er mwyn lleihau'r calorïau, y siwgr, y braster dirlawn a'r halen. Nid yw ailfformiwleiddio'n dibynnu ar newid ymddygiad gan unigolion ond, yn hytrach, mae'n newid yr amgylchedd bwyd ar gyfer pawb ac, wrth wneud hyn, mae'n gallu cyfrannu at leihau anghydraddoldebau sy'n ymwneud â deiet. Bydd gan waith ailfformiwleiddio well siawns o gael effaith bendant pan fydd yn cael ei gefnogi gan benderfyniadau gan werthwyr bwyd ynghylch fformiwleiddio cynnyrch yn ogystal â pha gynnyrch y dylid ei stocio a sut i'w hyrwyddo.

Hyd yn hyn, gwelwyd rhywfaint o gynnydd da yn y DU. Rydym yn croesawu'r mesurau a nodir yng Nghynlluniau Gordewdra Plentynod Llywodraeth y DU²¹, sy'n cefnogi ein huchelgeisiau ar gyfer yr amgylchedd bwyd. Fe wnaeth cyflwyno ardoll siwgr ar ddiodydd meddal arwain at lai o siwgr mewn rhai diodydd, ac mae targedau lleihau gwirfoddol wedi arwain at lai o halen yn cael ei fwyta gan y boblogaeth a llai o siwgr mewn rhai bwydydd²².

Beth sy'n bwysig?

AI1. Cefnogi **busnesau Cymru i ailfformiwleiddio bwyd a datblygu dewisiadau bwyd iachach** drwy ddarparu cymorth ychwanegol drwy Ganolfannau Arloesi Bwyd. Rydym yn cefnogi'r rhaglen ailfformiwleiddio sy'n cael ei cynnal gan Public Health England ar ran Llywodraeth y DU a byddwn yn monitro'r cynnydd. Byddwn yn ystyried camau ychwanegol os bydd angen, gan gynnwys defnyddio pwerau trethu ychwanegol yng Nghymru, os nad fydd graddfa a chyflymder y newid gan y diwydiant yn ddigonol.

Yn ogystal, gall y diwydiant bwyd ein helpu i wneud dewisiadau iachach drwy fynd i'r afael â'r diffyg cydbwysedd mewn hysbysebu a hyrwyddo. Gwariodd diwydiant bwyd y DU dros £250 miliwn yn hyrwyddo bwydydd llai iach mewn lleoliadau manwerthu yn 2014²³, gan ddangos yn glir eu bod yn ystyried hyn yn ddull hysbysebu effeithiol iawn. Yn ogystal, rydym yn gwybod bod hysbysebu ar-lein yn creu heriau penodol a bod plant a phobl ifanc yn treulio mwy o'u hamser ar-lein nag yn gwyllo'r teledu. Mae llawer o'r dystiolaeth yn canolbwyntio ar blant, ac mae'n dangos cysylltiad clir rhwng hysbysebion bwyd a diod, dewisiadau bwyd plant, a faint y maent yn ei fwyta²⁴.

Beth sy'n bwysig?

AI2. Cyfyngu ar hyrwyddo bwydydd llai iach. Mae Llywodraeth y DU wedi ymrwymo i ymgynghori ynglŷn â **hysbysebion ar y teledu ac ar-lein** sy'n hysbysebu cynhyrchion â llawer o fraster, siwgr a halen i blant. Rydym yn awyddus i gefnogi gwaharddiad hyd at 9pm ac i fynd ymhellach, er enghraifft drwy wahardd cymeradwyo cynhyrchion trwy'r defnydd o frandiau a chymeriadau trwyddedig / pobl enwog ar draws y cyfryngau i gyd. Yn ogystal, rydym eisiau defnyddio'n pwerau yng

Nghymru i **gyfyngu ar hysbysebu a hyrwyddo bwyd llai iach mewn mannau cyhoeddus**. Mae hyn yn cynnwys (ymhlieth eraill) gorsafoedd trenau a bysiau / arosfannau bysiau / y bysiau eu hunain / digwyddiadau chwaraeon a digwyddiadau eraill.

Mae hyrwyddiadau, gostyngiadau, a marchnata mewn siopau, a lle gosodir y cynhyrchion ar silffoedd, hefyd yn annog pobl i wneud dewisiadau llai iach ac i fwyta mwy o fwydydd llai iach. Mae hyrwyddiadau o'r fath yn cynyddu'r nifer o fwydydd y mae pobl yn eu prynu o tua un rhan mewn pump²⁵. Yn ogystal, rydym yn gwybod bod camau cadarnhaol wedi'u cymryd gan fanwerthwyr i helpu i hybu dewisiadau iachach trwy farchnata a lleoli cynhyrchion. Rydym yn awyddus i weithio'n agos gyda manwerthwyr Cymru er mwyn ystyried ffyrdd effeithiol o hyrwyddo newidiadau deietegol.

Beth sy'n bwysig?

AI3. Creu maes gwastad a gwneud bwyd iach yn ddewis fforddiadwy. Trwy reoleiddio **arferion hyrwyddo a gostwng prisiau** sy'n arwain at fwyta mwy o fwydydd llai iach, a thrwy annog y diwydiant bwyd i fabwysiadu'r dulliau hyn, rydym yn gobeithio ysgogi pobl i brynu rhagor o fwyd iachach yng Nghymru. Byddwn yn ymgynghori ynglŷn â sut y gallem wneud hyn ac rydym eisiau gweithio gyda Llywodraeth y DU i sicrhau bod disgwyliadau cyson ac eglur ar gyfer busnesau ar draws ffiniau.

Mae'r bwyd yr ydym yn ei fwyta y tu allan i'r cartref (er enghraifft mewn siopau tecawê, caffis a bwytai) yn cyfrannu'n sylweddol at ein deiet. Mae'r gyfran o brydau sy'n cael eu bwyta y tu allan i'r cartref yn cynyddu flwyddyn ar ôl blwyddyn. Y llynedd, cafodd 22 miliwn o brydau bwyd cyflym a thecawês eu bwyta gan oedolion yn y DU bob wythnos²⁶. Mae'r bwyd hwn yn tueddu i fod yn ddwys mewn calorïau, gyda mwy o fraster dirlawn a halen, a llai o ffeibr a ffrwythau a llysiau nag y byddem yn eu bwyta gartref. Mae bwyta y tu allan i'r cartref yn cyfrannu rhwng un rhan o bump a chwarter o galorïau oedolion²⁷. Gallai gwella gwerth maethol bwydydd a lleihau meintiau dognau gael effaith gadarnhaol. Mewn arolwg gan Diabetes UK²⁸, dywedodd naw o bob deg o bobl y byddai labeli cliriach ar fwydydd yn eu helpu i wneud dewisiadau bwyd mwy iach.

Beth sy'n bwysig?

AI4. Rhoi gwybodaeth hygyrch i bobl fel eu bod yn gallu gwneud dewis gwybodus.

- Rydym eisiau ymgynghori ar **ei gwneud yn orfodol rhoi labeli calorïau ar fwyd sy'n cael ei brynu a'i fwyta y tu allan i'r cartref**. Bydd hyn yn helpu i lywio dewisiadau cwsmeriaid ac yn annog ailfformiwleiddio, o bosib.
- Rydym am ystyried sut y gallem gefnogi busnesau ac ysgogi twf mewn sefydliadau bwyd iachach.
- Rydym eisiau ystyried cyfleoedd pellach i wella **gwybodaeth i gwsmeriaid ar**

labeli a allai godi ar ôl i'r DU ymadael â'r UE, gan gynnwys labeli maeth ar flaen pecynnau, ac i annog cynhyrchwyr o Gymru i ddarparu'r wybodaeth fwyaf effeithiol am faeth ar eu cynhyrchion.

Yn aml, nid ydym yn sylweddoli cymaint y mae diodydd yn ei gyfrannu at y gormodedd o siwgr a cholorïau y bydd pobl yn ei gael bob dydd. Mae diodydd egni yn cynnwys llawer o gaffein yn ogystal â siwgr - maent yn gallu achosi diffyg cwsg, ac mae pobl yn gallu mynd yn gaeth iddynt neu'n ddibynnol arnynt ac yn dioddef symptomau wrth geisio rhoi'r gorau iddynt²⁹. Er bod gofyniad cyfreithiol i labelu'r diodydd hyn fel rhai nad ydynt yn cael eu hargymell ar gyfer plant, nid oes unrhyw gyfyngiadau cyfreithiol ar eu gwerthu. Mae rhai archfarchnadoedd wedi cymryd camau rhagweithiol i wahardd eu gwerthu i blant dan 16 oed. Fodd bynnag, rydym yn awyddus i greu sefyllfa gyfartal a gosod yr un gwaharddiad ar bob manwerthwr.

Beth sy'n bwysig?

AI5. Annog **arferion yfed iachach** drwy ymgynghori ar gynigion i wahardd gwerthu **diodydd egni** i blant o dan 16 oed, ystyried cyfyngu ar ail-lenwi am ddim, a chyflwyno uchafswm maint dogrn ar gyfer diodydd meddal. Law yn llaw â hyn, byddwn yn annog pobl i yfed dŵr, gan wneud Cymru yn **Genedl Ail-lenwi**.

Creu amgylchedd egniol sy'n cefnogi pwysau iach

Ceir tystiolaeth gadarn fod cysylltiad rhwng ansawdd yr amgylchedd adeiledig a naturiol a chanlyniadau iechyd a llesiant³⁰. Gall byw'n agos at fannau agored gwyrdd, cael dewisiadau bwyd iach a'r cyfle i fod yn egniol helpu pobl hefyd i gynnal pwysau iach. Mae gan y system gynllunio'r potensial i chwarae rôl bwysig o ran hyrwyddo ffyrdd iach o fyw iach a chreu'r amodau a all helpu pobl i fyw bywydau iach.

Beth sy'n bwysig?

AI6. Creu amgylchedd ar gyfer pwysau iach. Trwy weithio gydag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Thrafnidiaeth Cymru, gallwn greu amgylchedd sy'n hwyluso teithio llesol, gweithgarwch corfforol, mynediad at fwyd iachach, manau agored o ansawdd uchel, seilwaith gwyrdd, a chyfleoedd ar gyfer chwarae, chwaraeon a hamdden, gan eu blaenoriaethu fel rhan o'r **broses gynllunio**. Cefnogir hyn gan y canlynol:

- Hyrwyddo'r defnydd o **asesiadau effaith ar iechyd** a datblygu rheoliadau a chanllawiau i helpu cyrff cyhoeddus i'w defnyddio, fel y gellir cyflawni'r gwaith.
- Iechyd Cyhoeddus Cymru yn datblygu a rhannu **adnoddau i gefnogi gweithredu lleol** er mwyn helpu i greu lleoedd sy'n cefnogi pwysau iach mewn modd rhagweithiol. Gallai'r adnoddau gynnwys adolygiadau o dystiolaeth, canllawiau, glasbrintiau a pholisïau enghreifftiol.

Pan fydd prosiectau seilwaith newydd yn cael eu datblygu – er enghraifft cartrefi, ysgolion neu ysbytai – mae'n bwysig fod gweithgarwch corfforol a theithio llesol yn cael eu hystyried er mwyn rhoi blaenoriaeth i gerdded a beicio. Amcangyfrifir bod byw mewn cymdogaethau lle mae modd gwneud gweithgarwch yn hwylus yn gallu darparu rhwng 32% a 59% o'r 150 munud o weithgarwch corfforol wythnosol a argymhellir ar gyfer oedolion³¹.

Mae Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013³² yn ddeddf Gymreig o bwys sy'n ei gwneud yn haws i bobl gerdded a beicio yng Nghymru. Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol fynd ati'n barhaus i wella'u cyfleusterau a'u llwybrau ar gyfer cerddwyr a beicwyr a pharatoi mapiau sy'n nodi'r llwybrau presennol a'r llwybrau posibl ar gyfer y dyfodol. Nod hyn yw ein hannog i newid ein hymddygiad o ran ein harferion bob dydd er mwyn lleihau'r angen i ddefnyddio'r car. Y nod hefyd yw rhoi mynediad inni at at dulliau trafndiaeth cynaliadwy (megis bysiau a threnau) a darparu cyfleoedd i gryfhau cydlyniant cymunedol.

Mae adnoddau naturiol ac ecosystemau o ansawdd uchel yn allweddol er mwyn hybu canlyniadau iechyd. Mae ein Polisi Adnoddau Naturiol yn dangos bod atebion sy'n seiliedig ar natur, gan gynnwys seilwaith gwyrdd trefol, yn gallu hybu iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Yn ogystal, mae astudiaethau yn awgrymu bod pobl sy'n byw yn agosach at fannau gwyrdd o ansawdd da yn fwy tebygol o wneud mwy o weithgarwch corfforol, ac yn fwy tebygol o'u defnyddio'n amlach³³. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod mwy o fannau gwyrdd a mannau coediog ar gael a gwella mynediad i'r cyhoedd, yn enwedig mewn ardaloedd sy'n agos i drefi a dinasoedd, lle byddant yn cael yr effaith fwyaf o ran hamdden a gwella iechyd.

Mae gweithgarwch yn yr awyr agored yn gwneud lles amlwg i'n hiechyd meddyliol a chorfforol. Er bod mwy nag 80% o oedolion yng Nghymru yn cymryd rhan mewn rhyw fath o hamdden yn yr awyr agored o leiaf unwaith y flwyddyn, dim ond tua'u chwarter yn unig sy'n gwneud hyn yn rheolaidd³⁴. Mae Adran 11 o Fesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010³⁵ hefyd yn gosod dyletswydd ar awdurdodau lleol i asesu a sicrhau bod digon o gyfleoedd chwarae i blant yn eu hardaloedd. Mae Cymru: Gwlad Lle Mae Cyfle i Chwarae yn ganllaw statudol i awdurdodau lleol ar gyfer asesu a oes digon o gyfleoedd chwarae i blant yn eu hardaloedd a sicrhau eu bod yn cael eu darparu.

Beth sy'n bwysig?

AI7. Gweithio gydag awdurdodau lleol, byrddau iechyd lleol, Trafnidiaeth Cymru a phartneriaid i sicrhau bod buddsoddiadau allweddol mewn seilwaith yn ein trefi a'n dinasoedd yn gysylltiedig, a'u bod yn helpu i ddatblygu pwysau iachach. Mae hyn yn cynnwys:

- Sicrhau bod **cynllun seilwaith**, gan gynnwys tai newydd a safleoedd adfywio, Metro De Cymru, a safleoedd gofal iechyd newydd, yn cefnogi pwysau iachach.
- Parhau'r **buddsoddiad mewn teithio llesol** a graddio'r gefnogaeth er mwyn cynyddu llwybrau cerdded a beicio ledled Cymru. Bydd hyn yn cynnwys ystyried y potensial ar gyfer defnyddio ein pwerau newydd dros derfynau cyflymder cenedlaethol i wella diogelwch ar y ffyrdd ac i gynyddu teithio llesol.

- Defnyddio ein seilwaith gwyrdd, y Cynllun Rheoli Cynaliadwy a'r Grant Galluogi Adnoddau Naturiol a Llesiant³⁶ newydd i gynyddu **mynediad at gefn gwlad a'r defnydd ohono** (parciau, coedwigoedd, traethau, llwybrau cenedlaethol, hawliau tramwy ac afonydd), a defnyddio'r tir sydd ar gael at ddefnydd y gymuned er mwyn cefnogi a hyrwyddo ffyrdd egniïol o fyw.
- **Seilwaith chwaraeon cymunedol** er mwyn cynyddu'r ddarpariaeth o safon uchel sydd ar gael, megis meysydd chwarae 3G, gan gynnwys adolygu'r modd y darperir y cynllun benthyciadau cyfalaf ar gyfer cyfleusterau chwaraeon. Byddwn yn gweithio i sicrhau mynediad at gyngor a chyllid ar gyfer busnesau a chlybiau bychan sy'n ymwneud â gweithgarwch corfforol, ac yn cynyddu gallu Chwaraeon Cymru i ddarparu cyngor cynllunio rhagweithiol er mwyn annog yr arferion gorau.
- **Darpariaeth chwarae** sy'n cefnogi Mesur Plant a Theuluoedd (Cymru) 2010. Mae hyn yn cynnwys gweithio gydag awdurdodau lleol a phartneriaid i ddatblygu dulliau gweithredu yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig, drwy asesiadau o ddigonolrwydd cyfleoedd chwarae a chynlluniau gweithredu ar gyfer chwarae.

Cwestiwn: Ydych chi'n cytuno y byddai'r cynigion yn AI1-AI5 yn gwneud ein hamgylchedd bwyd a diod yn iachach? Os rydych yn cytuno, sut ydych chi'n credu y gallai'r rhain gael eu gweithredu a pha fath o gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

Cwestiwn: Ydych chi'n cytuno y byddai'r cynigion yn AI6-AI7 yn creu amgylchedd lle byddai mwy o gyfleoedd i fod yn gorfforol egniïol? Os rydych yn cytuno, sut ydych chi'n credu y gallai'r rhain gael eu gweithredu a pha fath o gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

3. Lleoliadau iach

Ein nod yw creu lleoliadau iach sy'n darparu cyfleoedd i bobl gael gafael ar brydau, byrbrydau a diodydd iach a bod yn gorfforol egniïol



Yr her

Trwy gydol ein bywydau, rydym yn treulio llawer o amser mewn amrywiaeth o leoliadau. Mae'r rhain yn gallu dylanwadu ar ein harferion bwyta a'n gweithgarwch corfforol a chael effaith ar ein pwysau. Maent wedi'u cynllunio yn aml i gefnogi bywydau prysur, gan ddarparu bwyd a diod o beiriannau gwerthu a manau bwyd tecawê, sy'n gallu arwain at ddewis bwyd llai iach. Yn ogystal, mae'n aml yn haws

teithio mewn car yn hytrach na cherdded neu feicio, sy'n golygu ein bod yn treulio llawer o'n hamser yn eistedd yn lle bod yn gorfforol egniol. Gall hyn effeithio ar ein hiechyd a'n llesiant yn y tymor hir.

Gall lleoliadau ddarparu cyfleoedd gwych i roi newidiadau polisi ar waith er mwyn helpu pobl i newid eu hymddygiad a gwella'u deiet a'u lefelau o weithgarwch corfforol.

Pa gamau gweithredu y gallem eu cymryd?

Bydd lleoliadau gofal plant yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd iach ac yn helpu plant i fod yn gorfforol egniol

Gall lleoliadau gofal plant helpu i feithrin ymddygiad iach o ran bwyta a gwneud gweithgarwch corfforol am weddill eu hoes, gan fod ein harferion yn ein blynyddoedd cynnar yn parhau fel arfer yn ystod ein plentyndod diweddarach a'n bywyd fel oedolyn. Mae'r lleoliadau hyn hefyd yn rhoi'r cyfle i ymgysylltu â rhieni er mwyn helpu i hyrwyddo dewisiadau cadarnhaol o ran ffyrdd o fyw.

Gall plant sy'n mynychu lleoliadau gofal plant o oedran ifanc dderbyn llawer o'u bwyd a'u maeth dyddiol yn y lleoliadau hynny. Gellir hyrwyddo datblygiad corfforol plant a'u hannog i symud fwy mewn lleoliadau gofal plant hefyd. Mae hyn yn cynnwys helpu plant i ddefnyddio'u cyrff yn effeithiol, drwy annog ymwybyddiaeth ofodol, cydbwysedd, rheolaeth a chydymud, a thrwy ddatblygu sgiliau echddygol a sgiliau llawdrin. Gellir cefnogi hyn drwy chwarae actif o oed ifanc.

Beth sy'n bwysig?

L111. Creu seiliau cadarn yn ein lleoliadau blynyddoedd cynnar. Gallai cryfhau'r **Cynllun Cyn-ysgol iach a Chynaliadwy** gefnogi arferion cadarnhaol mewn lleoliadau, drwy fwyd, gweithgarwch corfforol a chwarae. Bydd hyn yn cael ei gefnogi drwy ystod o feysydd i ddatblygu amgylcheddau blynyddoedd cynnar iach:

- Gweithio gyda'r awdurdodau lleol, sefydliadau gofal plant ac Arolygiaeth Gofal Cymru er mwyn ymgorffori'r canllawiau arfer gorau ar **Fwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant**.
- Gweithio gyda'r **sector gofal plant i hyrwyddo pwysigrwydd gweithgarwch corfforol a chwarae** ac i gydnabod cyfraniad hyn o ran datblygiad emosiynol, corfforol, cymdeithasol, ieithyddol, deallusol a chreadigol plant.
- Ymgorffori pwysigrwydd **gweithgarwch corfforol a llesiant yn y Cyfnod Sylfaen** a gweithio gydag ymarferwyr i nodi a rhannu arferion rhagorol mewn lleoliadau gofal plant ac mewn ysgolion cynradd, gan weithio gyda Rhwydwaith Rhagoriaeth y Cyfnod Sylfaen.

Bydd lleoliadau ysgol yn defnyddio dull gweithredu ysgol gyfan ar gyfer bwyd a gweithgarwch corfforol er mwyn rhoi'r cyfle gorau posibl i ddisgyblion allu mabwysiadu ymddygiadau ffordd o fyw iach

Mae dewisiadau plant o ran ffordd o fyw plant yn cael eu dylanwadu gan eu teuluoedd a'r gymdeithas ehangach, ond mae ysgolion yn gallu chwarae rôl allweddol o ran hyrwyddo ymddygiadau cadarnhaol. Mae'r heriau sy'n wynebu ysgolion cynradd ac uwchradd o ran hybu lleoliadau iach yn wahanol iawn, yn enwedig pan fydd gan blant hŷn fwy o annibyniaeth.

Bydd y cwricwlwm ysgol newydd³⁷ yn helpu dysgwyr i ddatblygu dealltwriaeth o'r ffactorau hynny sy'n cyfrannu at gyrraedd a chynnal pwysau iach, yn enwedig effaith bwyd a maeth ar iechyd a llesiant a'r sgiliau i fabwysiadu ymddygiadau iach. Bydd archwilio'r pynciau hyn o fewn y cwricwlwm, gan hwyluso profiadau newydd a datblygu sgiliau newydd yr un pryd, yn cyfrannu at ddull gweithredu'r ysgol gyfan ac at ymagwedd y dysgwyr gydol eu hoes.

Mae nifer o raglenni mewn ysgolion yng Nghymru y gellid eu cryfhau a'u haddasu i ddarparu cefnogaeth ychwanegol ar gyfer yr agenda hon. Mae Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru³⁸ yn rhaglen genedlaethol sefydledig sy'n gweithredu yn y rhan fwyaf o ysgolion Cymru ac sy'n ceisio hyrwyddo iechyd mewn modd cyfannol. Mae gan raglenni megis Eco-Sgolion³⁹ y potensial i ysbrydoli plant i ddeall gwerth yr amgylchedd a deall y budd sy'n dod o fod yn yr awyr agored. Mae'r rhaglen hefyd yn annog tyfu bwyd ar dir yr ysgol.

Mae Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013⁴⁰ ar waith ers pum mlynedd, gan sicrhau darpariaeth o fwyd a diod maethlon drwy gydol y diwrnod ysgol. Fodd bynnag, mae lle i wella o ran maeth bwyd ysgol a'r ffordd mae'n cael ei ddarparu. Yn ogystal, rydym yn gwybod bod llawer o blant yn dod â bwyd gyda nhw o'u cartrefi neu'n ei brynu y tu allan i'r ysgol – a hwnnw'n gallu bod â gwerth maethol is.

Mae ffocws ar gludiant llesol yn ôl ac ymlaen o'r ysgol, addysg gorfforol a chwaraeon ysgol yn bwysig hefyd. Mae dros hanner y plant oed ysgol gynradd yn cael eu cludo i'r ysgol mewn car. Rydym yn gwybod mai dim ond 14-17% o bobl ifanc rhwng 11 ac 16 oed sy'n dweud eu bod yn egniol am o leiaf 60 munud bob dydd a bod lefelau gweithgarwch corfforol ymysg merched yn is o'u cymharu â bechgyn⁴¹. Gall ysgolion ysgogi newid yn y gymuned ehangach drwy hyrwyddo llwybrau teithio llesol diogel ac annog gweithgarwch corfforol.

Beth sy'n bwysig?

LII2. Helpu ysgolion i greu **amgylcheddau pwysau iach ar gyfer yr ysgol gyfan**, gan gynnwys modelu ac atgyfnerthu ymddygiadau pwysau iach. Caiff hyn ei hwyluso gan y canlynol:

- Cryfhau **raglenni ysgolion** er mwyn sicrhau ei bod yn darparu cefnogaeth wedi'i theilwra ar gyfer ysgolion fel eu bod yn gallu creu amgylchedd pwysau iach ar gyfer yr ysgol gyfan. Bydd hyn yn cynnwys cael Cyfoeth Naturiol Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru a Chwaraeon Cymru i ganolbwyntio ar y

cyfleoedd **ar y cyd** ar gyfer addysg ac ymyriadau sy'n seiliedig ar ddysgu er mwyn manteisio i'r eithaf ar botensial rhaglenni gwaith sy'n bodoli'n barod ar gyfer gweithgarwch corfforol a sicrhau newid yn gyflymach.

- **Cryfhau lleisiau disgyblion** er mwyn ysgogi newid iach mewn ysgolion a gweithio gyda chynghorau ysgol a Llysgenhadon Ifanc i ddatblygu dulliau gweithredu lleol.

- Un o bedwar diben y **cwricwlwm newydd** yw bod dysgwyr yn datblygu'n unigolion iach a hyderus sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac yn rhoi gwybodaeth am effaith deiet ac ymarfer corff ar iechyd corfforol ac iechyd meddwl ar waith yn eu bywydau bob dydd. Bydd y maes dysgu a phrofiad lechyd a Llesiant yn cynnwys gweithgarwch corfforol, llesiant corfforol, bwyta'n iach a choginio. Bydd hyn yn helpu'r dysgwyr i ddilyn deiet iach a chytbwys a gwneud gweithgarwch corfforol drwy'u hoes.

- Diweddarau **Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2013** er mwyn adlewyrchu argymhellion maeth cyfredol y llywodraeth. Gweithio gyda Chymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, awdurdodau lleol ac ysgolion i gryfhau'r gwaith o'u gweithredu.

- Byddwn yn ariannu'r **Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau'r Ysgol** yn ystod haf 2019/20 er mwyn helpu plant o'r ysgolion sy'n cymryd rhan i gael bwyd maethlon ac addysg, gan gynnwys ehangu'r cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol, gan weithio hefyd gyda rhieni i hyrwyddo ymddygiadau iach.

- Cyflwyno **gweithgarwch corfforol dyddiol ar gam cynnar** mewn ysgolion cynradd. Mae hyn yn cynnwys ehangu rhaglenni megis y Filltir Ddyddiol a chryfhau cyfleoedd drwy'r amgylchedd ffisegol o fewn ac o amgylch ysgolion, megis dyluniad meysydd chwarae a mynediad at fannau gwyrdd.

- Gweithio gydag awdurdodau lleol i gefnogi **teithio llesol i'r ysgol**. Mae hyn yn cynnwys gwella llwybrau diogel i ysgolion drwy weithio gyda chymunedau lleol i ddylunio atebion addas a chefnogi newid mewn ymddygiad drwy'r rhaglen Teithiau Iach.

Bydd lleoliadau addysg bellach ac addysg uwch yn darparu cynnig bwyd iach ac yn helpu pobl ifanc ac oedolion i fod yn egniol

Mae data o Arolwg Cenedlaethol Cymru yn dangos bod oddeutu 40% o'r boblogaeth dros eu pwysau neu'n ordew erbyn iddynt fod yn 24 oed⁴². Mae hyn yn dangos bod cyfle gennym i ddylanwadu ar arferion bwyta a gweithgarwch ymysg oedolion ifanc wrth iddynt ddechrau gwneud penderfyniadau annibynnol ynghylch dewisiadau ffordd o fyw.

Gall lleoliadau addysg bellach ac uwch gynnig heriau sylweddol. Rydym yn gwybod bod ffactorau megis amgylchedd cymdeithasol newydd a sefyllfaoedd llawn straen yn gallu cael effaith ar ymddygiad bwyta ac yfed. Efallai hefyd y bydd pobl ifanc yn paratoi bwyd ar gyfer eu hunain am y tro cyntaf ac na fydd ganddynt yr wybodaeth, y

sgiliau na'r hyder i gynllunio'u cyllideb, i reoli eu hincwm isel neu i baratoi prydau. Yn ogystal, rydym yn gwybod bod cyfranogiad mewn chwaraeon yn dechrau dirywio ar ôl 16 oed, pan mae llawer yn gadael yr ysgol⁴³.

Gall amgylcheddau o fewn addysg uwch ac addysg bellach helpu i hyrwyddo a chefnogi ymddygiadau cadarnhaol o ran ffordd o fyw, megis deiet iach a bod yn gorfforol egnïol. Mae hyn yn cynnwys gofal bugeiliol, sicrhau darpariaeth o ddewisiadau bwyd iach sy'n fforddiadwy, a hyrwyddo symud a chyfranogiad drwy weithgarwch corfforol sydd wedi'i drefnu.

Beth sy'n bwysig?

L113. Cydnabod bod ein pobl ifanc mewn perygl o fynd dros eu pwysau neu'n ordew wrth iddynt symud i addysg drydyddol. Gweithredu'r **Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach** i wella cyfleoedd ar gyfer darparu bwyd iach, cyfleusterau, a chyfranogiad mewn gweithgarwch corfforol. Gellid cyflawni hyn drwy'r canlynol:

- Gweithio gyda Cholegau Cymru, Prifysgolion Cymru ac undebau myfyrwyr i gefnogi **gweithredu a chyfleoedd**.
- Adolygu a chryfhau'r rhaglenni presennol er mwyn **cynyddu gweithgarwch corfforol a hyrwyddo cyfleoedd bwyta'n iach ar draws campysau**, gan gynnwys teithio llesol i'r campws ar gyfer myfyrwyr, a datblygu ymgyrchoedd a chefnogaeth i fyfyrwyr ynghylch bwyta'n iach a pharatoi prydau sylfaenol a maethlon.

Cefnogir gweithleoedd i ddarparu amrywiaeth o opsiynau bwyd a diod iach a fforddiadwy ac i gefnogi gweithwyr i fod yn gorfforol egnïol

Mae bron i 1.5 miliwn o bobl yng Nghymru mewn cyflogaeth, felly mae'r gweithle yn lleoliad delfrydol ar gyfer gweithredu strategaethau i hyrwyddo ffyrdd iachach o fyw er mwyn cyrraedd pwysau iach. Gall cyflogwyr sy'n cefnogi strategaethau o'r fath gael manteision sylweddol. Mae gweithlu iachach yn golygu llai o absenoldebau staff oherwydd salwch a llai o weithwyr yn gadael, cynhyrchiant uwch, mwy o fodlonrwydd ymhlith y gweithwyr a llai o ddamweiniau ac anafiadau. Mae'r rhaglen Cymru Iach ar Waith wedi ymgysylltu â 36% o'r boblogaeth weithio yng Nghymru, gan gynnwys helpu cyflogwyr i weithio tuag at Safon Iechyd Corfforaethol neu Wobr Iechyd y Gweithle Bach⁴⁴.

Mae nifer o gyfleoedd eraill ar gael hefyd. Gall gweithleoedd hyrwyddo cynlluniau megis Beicio i'r Gwaith, cynnig gwiriadau iechyd am ddim, a darparu cyfleusterau er mwyn annog teithio llesol neu weithgarwch corfforol. Mae opsiynau bwyd a diod iachach mewn ffreuterau a pheiriannau gwerthu, ynghyd â hyrwyddo trwy brisiau a lleoliadau, yn gallu hwyluso dewisiadau bwyd iachach.

Beth sy'n bwysig?

LII4. Helpu busnesau i ddatblygu arferion da ynghylch bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol. Gallai hyn cynnwys:

- Hyrwyddo defnydd o'n **Contract Economaidd**⁴⁵ i annog cyflogwyr i gefnogi iechyd a llesiant eu gweithluoedd.
- Annog cyflogwyr i **gymryd rhan mewn cynlluniau cenedlaethol i hyrwyddo pwysau iach**, gan gynnwys cynnal ymgyrchoedd i gymell eu gweithwyr, a helpu gweithwyr i gael mynediad at raglenni rheoli pwysau sy'n seiliedig ar dystiolaeth.

Bydd lleoliadau'r GIG yn enghreifftiau o arferion gorau o ran hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol

Mae'n rhaid i'n lleoliadau gofal iechyd fod yn enghreifftiau o arferion gorau o ran hyrwyddo ffyrdd o fyw sy'n iach ac yn egniol ar gyfer y cyhoedd a'u gweithlu. Mae gennym safonau maeth gorfodol ar gyfer bwyd a diod i gleifion mewnol ysbytai, ac ystod o safonau a chanllawiau sy'n ymwneud â'r bwyd a ddarperir i staff ac ymwelwyr, ac mae angen i'r rhain gael eu cysoni. Gall hy contractau sy'n cael eu rhoi i fannau gwerthu allanol ar mewn ysbytai fod yn rhwystr o ran sicrhau bod holl safle'r ysbyty yn amgylchedd iach. Fodd bynnag, mae arferion da yn digwydd ac rydym eisiau ychwanegu at hyn ar draws Cymru.

Mae gan bob bwrdd iechyd ac ymddiriedolaeth iechyd wobr aur neu blatinwm y Safon Iechyd Corfforaethol. Fel rhan o'r gwobrau hyn, rydym eisiau sicrhau'r gydymffurfiaeth orau posib â meini prawf bwyd a maeth ar draws holl amgylchedd yr ysbyty.

Beth sy'n bwysig?

LII5. Dylai byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd lleol weithredu fel enghreifftiau o arfer gorau a chefnogi eu gweithluoedd i fod yn **weithluoedd iach ac egniol**. Gallai hyn gynnwys cynyddu teithiol llesol, hyrwyddo gweithgarwch corfforol dyddiol rheolaidd, a darparu gwasanaethau rheoli pwysau ar gyfer staff y GIG. Yn ogystal, rydym eisiau i amgylcheddau iechyd a gofal fod yn iach, a chynigir gwneud y canlynol:

- **Cysoni a gorfodi'r safonau bwyd a maeth** ar gyfer darparu bwyd a diod i staff ac ymwelwyr.
- Datblygu **safon genedlaethol ar gyfer manwerthu mewn ysbytai**, a fydd yn cynyddu'r opsiynau iachach mewn safleoedd manwerthu ar ystadau'r GIG.

Bydd lleoliadau cyhoeddus yn hyrwyddo bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol

Gall lleoliadau sector cyhoeddus eraill, gan gynnwys canolfannau hamdden a chanolfannau cymunedol, helpu i annog a chefnogi dewisiadau bwyd a diod iachach a hyrwyddo cyfleoedd ar gyfer gweithgarwch corfforol.

Ar hyn o bryd mae nifer o leoliadau yn darparu peiriannau gwerthu sy'n cynnwys diodydd â llawer o siwgr a byrbrydau llai iach, a rhoddir lle amlwg i siocled a melysion. Mae'r ffreturau hefyd yn hyrwyddo dewisiadau bwyd llai iach. Er ein bod yn sylweddoli bod nifer o wasanaethau yn dibynnu ar elw o werthu bwyd a diod i gynhyrchu incwm ychwanegol, gellir cyflawni hyn o hyd gyda mwy o opsiynau iachach. Mae tystiolaeth fod prisio cystadleuol a chynyddu nifer y byrbrydau iachach sydd ar gael mewn peiriannau gwerthu yn arwain at gynnydd yn eu gwerthiant.

Mae pob lleoliad yn y sector cyhoeddus yn gorfod prynu bwyd o'r tu allan. Mae'n bwysig fod gwariant cyhoeddus ar fwyd yn cefnogi amcanion ac egwyddorion y cynllun i gefnogi pwysau iachach. Bydd hyn yn helpu i greu galw cynyddol ac mae'n ffordd allweddol o sicrhau bod gwariant y sector cyhoeddus yn canolbwyntio ar ysgogi newid.

Beth sy'n bwysig?

LII6. Helpu **lleoliadau'r sector cyhoeddus** i hyrwyddo opsiynau bwyd a diod iach ar gyfer staff, ymwelwyr a chwsmeriaid drwy ddatblygu canllawiau ac archwilio cyfleoedd i ddefnyddio trefniadau contractau i ysgogi newid. Yn ogystal, rydym am weithio gyda'r Gwasanaeth Caffael Cenedlaethol yng Nghymru a chonsortia prynu rhanbarthol eraill i gynnwys **meini prawf llymach o ran maeth a bwyd mewn manylebau contractau** ar gyfer bwyd a chynhyrchion bwyd.

Cwestiwn: Ydych chi'n cytuno â'r cynigion ar gyfer y lleoliadau canlynol (*nodwch pa leoliad(au) yr ydych yn dymuno gwneud sylwadau arno/arnynt*)?

- Y Blynyddoedd Cynnar (LII1)
- Ysgolion (LII2)
- Addysg uwch / addysg bellach (LII3)
- Y gweithle (LII4)
- Y GIG (LII5)
- Y sector cyhoeddus (LII6)

Os rydych yn cytuno, sut ydych chi'n credu y gellid gweithredu'r rhain a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

4. Pobl iach

Ein nod yw darparu cyfleoedd i bobl a chymunedau gyrraedd a chynnal pwysau corff iach, yn enwedig mewn ardaloedd mae'r anghydraddoldeb mwyaf o ran iechyd



Yr her

Gall gwneud gwelliannau i'r amgylchedd a'n lleoliadau greu'r amodau i unigolion wneud dewisiadau iachach. Fodd bynnag, mae galluogi ac ysgogi pobl i wneud newidiadau i'w harferion dyddiol yn dal i fod yn her yn aml, yn enwedig lle mae nifer o flaenoriaethau'n cystadlu â'i gilydd a lle mae canfyddiad o rwystrau. Mewn llawer o achosion, mae hyn yn gofyn am newid arferion sydd wedi cael eu meithrin dros oes, a dyna pam fod sefydlu ymddygiad cadarnhaol cyn gynted â phosib yn bwysig.

Mae'r rhwystrau a wynebier gan bobl sy'n ceisio newid eu ffordd o fyw yn gallu bod yn seicolegol, yn ymarferol neu'n amgylcheddol. Er enghraifft, dim digon o amser i goginio, blaenoriaethau'n cystadlu â'i gilydd, cost prynu bwyd iachach, diffyg sgiliau coginio neu, yn syml, anhawster i wneud newid sy'n ymddangos yn anodd.

Y newyddion da yw bod nifer fawr o bobl yn dweud eu bod am gollu pwysau, gan gydnabod bod arferion bwyta gwael a diffyg gweithgarwch corfforol yn cael effaith negyddol ar eu hiechyd a'u llesiant.

Pa gamau gweithredu y gallem eu cymryd?

Bydd gan bobl a chymunedau ddealltwriaeth a chefnogaeth well i wneud dewisiadau gwybodus a chadarnhaol am fwyd a gweithgarwch corfforol

Gall marchnata cymdeithasol ac ymgyrchoedd yn y cyfryngau hyrwyddo ymddygiadau iach i'r boblogaeth drwy fynd i'r afael â'r chymhellion pobl a'r rhwystrau y maent yn eu hwynebu. Fodd bynnag, rydym yn gwybod hefyd bod pobl yn aml yn teimlo'n rhwystredig ac yn cael eu drysu gan yr hyn sy'n dangos fel llif dyddiol o negeseuon o bob cyfeiriad ynglŷn â'r hyn y dylid ei fwyta neu na ddylid ei fwyta, er mwyn bod yn iach. I rai, mae hyn yn gwanhau'r ysgogiad i wneud newidiadau. Rydym am sicrhau bod gan bobl yng Nghymru fynediad at wybodaeth awdurdodedig, gywir a diduedd i'w helpu i wneud dewisiadau gwybodus ar eu cyfer hwy a'u teuluoedd.

Beth sy'n bwysig?

PI1. Deall yr hyn a fydd yn annog neu'n atal pobl rhag mabwysiadu deiet iachach neu fod yn gorfforol egnïol. Byddwn yn gweithio gydag lechyd Cyhoeddus Cymru i gynllunio a chyflwyno rhaglenni newid ymddygiad effeithiol a dylanwadol sy'n seiliedig ar y dystiolaeth, ynglŷn â'r hyn sy'n effeithiol ar gyfer grwpiau penodol.

Rydym yn gwybod ei bod yn anodd datblygu'r sgiliau a chael yr amser a'r hyder i gynnal sgwrs gydag unigolyn am eich pwysau. Er hynny, gallai ysgogiad amserol ac effeithiol i drafod arferion bwyta neu weithgarwch corfforol unigolyn helpu i ysgogi newid mewn ymddygiad. Gellir cefnogi hyn gydag amrywiaeth o ddulliau i gychwyn newid, megis dulliau rhagnodi cymdeithasol, sy'n gallu arwain at newid mewn ffordd o fyw, gan sicrhau y gall dull ataliol cadarnhaol gael ei gyflawni o fewn gofal sylfaenol neu eilaidd.

Beth sy'n bwysig?

PI2. Sicrhau bod yr holl staff iechyd a gofal rheng flaen perthnasol wedi cael hyfforddiant craidd **Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif** ar bwysau iach ac y bydd ganddynt y sgiliau a'r hyder i gynnal sgwrsiau ag unigolion am eu pwysau a'u cyfeirio at wasanaethau cymorth priodol. Mae hyn yn cynnwys gwella'r cyfleoedd i ddatblygu ac atgyfnerthu gwybodaeth a sgiliau staff sy'n gweithio mewn amrywiaeth o rolau yn y gymuned, gan gynnwys:

- Staff mewn gofal plant ac addysg cyfnod sylfaen
- Staff mewn gofal sylfaenol, eilaidd a chymdeithasol
- Staff datblygu cymunedol a'r trydydd sector
- Cyrff addysg cenedlaethol, e.e. Addysg a Gwella Iechyd Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru, er mwyn sicrhau bod addysg am faeth a gweithgarwch corfforol (a phwysau iach lle bo hynny'n briodol) yn cael ei chynnwys fel elfen graidd hyfforddiant y proffesiynau iechyd a gofal cymdeithasol.

Bydd plant yn cael y dechrau gorau mewn bywyd a bydd teuluoedd sydd angen y cymorth mwyaf yn cael eu cefnogi

Rydym am sicrhau bod pwysau plant yn iach wrth iddynt ddechrau yn yr ysgol - nid yw hyn yn wir am bron i dri o bob deg ohonynt ar hyn o bryd. Mae'r blynyddoedd cynnar (0-7 oed yng Nghymru), sy'n cynnwys 1,000 diwrnod cyntaf bywyd plentyn (o'r cyfnod beichiogi hyd at pan mae plentyn yn ddwy oed), yn hanfodol a gallant ddylanwadu'n gadarnhaol ar sut y bydd plant yn datblygu, tyfu a dysgu, gan gael canlyniadau gydol oes. Mae hyn yn cynnwys sefydlu arferion maeth a bwyta da am oes.

Mae Rhaglen Plant Iach Cymru⁴⁶ yn darparu rhaglen iechyd gyffredinol ar gyfer pob teulu sydd â phlant hyd at saith mlwydd oed. Cefnogir plant a'u teuluoedd gan wasanaethau ar draws y GIG ac mae gan y rhaglen y gallu i ymgysylltu â theuluoedd a'u cynghori a'u cefnogi i drafod deiet a phwysau eu plant yn ystod y cyfnod datblygu hanfodol hwn.

Mae gwneud y penderfyniadau cywir fel rhieni a gofawyr yn gallu bod yn anodd; rydym am gefnogi a galluogi rhieni i wneud penderfyniadau gwybodus. Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi sefydlu rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach⁴⁷ i gefnogi'r gwaith o ddarparu cyngor a chymorth i deuluoedd, sy'n gyson ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae hyn yn dechrau yn ystod beichiogrwydd, drwy helpu menywod i gyrraedd

pwysau iach cyn, yn ystod ac ar ôl y beichiogrwydd, wedi'i ddilyn gan fwydo o'r fron lle bo'n bosibl ac yna cyflwyno bwyd solet ar adeg briodol. Mae chwarae yn yr awyr agored, cael digon o gwsg a chyfyngu mynediad at amser sgrin yn bwysig. Mae cefnogi ymddygiadau amser bwyd megis cyflwyno llysiâu a ffrwythau yn gynnar, rheoli dognau ac osgoi diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr yn gallu helpu i osod plant ar y llwybr cywir ar gyfer y dyfodol.

Rydym yn cydnabod bod heriau bywyd o ddydd i ddydd yn golygu bod rhai teuluoedd yn ei chael yn llawer mwy anodd troi bwriadau da yn gamau gweithredu. Efallai nad oes gan rai teuluoedd fynediad at offer coginio sylfaenol, er enghraifft. Rydym am gefnogi rhieni i gymryd camau ataliol drwy gynyddu eu hymwybyddiaeth a darparu cymorth mewn modd hygyrch. Rydym am ddatblygu dulliau newydd sy'n seiliedig ar dystiolaeth i helpu rhieni sydd â phlant sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn barod, er mwyn iddynt allu rhoi newidiadau ar waith yn eu ffordd o fyw.

Beth sy'n bwysig?

PI3. Bydd y rhaglen **10 Cam i Bwysau Iach** yn darparu cefnogaeth ymarferol a gwybodaeth ar gyfer rhieni drwy ystod o ymyriadau sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac ymgyrchoedd magu plant cadarnhaol. Rydym yn credu y dylai gynnwys:

- Gwerthuso a gweithredu ystod o raglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan **gefnogi mamau beichiog sydd dros eu pwysau neu'n ordew** yn arbennig.
- Sicrhau bod gan **bobl broffesiynol y sgiliau a'r adnoddau cyson** i gynnal sgyrsiau cadarnhaol ynglŷn â phwysau iach. Mae hyn yn cynnwys defnyddio rhaglen holistig o gyngor a chymorth a fydd yn gwella iechyd a photensial datblygu plant ar gyfer rhieni a phlant yn y blynyddoedd cynnar, gan gynnwys drwy'r rhaglen Dechrau'n Deg (ac allgymorth).
- Gweithredu **cynllun gweithredu bwydo ar y fron dros Gymru gyfan**, er mwyn creu amodau cadarnhaol a chynnig y cymorth cywir ar gyfer menywod sy'n dewis bwydo ar y fron a chynyddu nifer y menywod sy'n bwydo ar y fron am gyfnod o chwe mis o leiaf.
- Cefnogaeth ar gyfer teuluoedd sydd ar incwm is, gan gynnwys gweithio gyda Llywodraeth y DU i ystyried canfyddiadau'r ymgynghoriad ar y **Cynllun Cychwyn Iach**⁴⁸, sydd â'r nod o helpu menywod beichiog a phlant o dan bump oed mewn teuluoedd ag incwm isel i fwyta'n iach ac sydd hefyd yn cynnwys opsiwn i gael gfael ar fitaminau am ddim. Wrth symud ymlaen, hoffem ystyried y ffordd orau o gyflenwi arian am fwydydd lles ar draws Cymru.

Bydd gan blant bwysau iach wrth ddechrau yn yr ysgol a byddant wedi parhau i gynnal a chadw pwysau iach trwy gyfnod eu llencyndod (11–16 oed)

Mae Astudiaeth Carfan y Mileniwm⁴⁹ yn dangos cynnydd sydyn mewn gordewdra ar gyfer plant rhwng saith ac 11 oed, gyda 40% ohonynt dros eu pwysau neu'n ordew. Dim ond un ym mhob pump o'r rhai rhwng 11 ac 16 oed sy'n bodloni canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol ar gyfer cymryd rhan mewn o leiaf 60 munud o weithgarwch corfforol bob dydd. Mae'r rhain yn flynyddoedd hanfodol sy'n gallu helpu i lywio arferion bwyta a gweithgarwch corfforol y dyfodol.

Rydym yn gwybod bod mynd dros eu pwysau neu'n ordew yn dueddiad sy'n parhau wrth i blant dyfu. Fel oedolion, mae bywydau plant a phobl ifanc wedi mynd yn llai corfforol egniol ac mae cyfran uwch o'r bwyd y maent yn ei fwyta bob wythnos wedi'i pharatoi i ffwrdd o'r cartref. Mae bwyd a diodydd sydd wedi'u paratoi y tu allan i'r cartref yn tueddu i gynnwys mwy o siwgr, braster dirlawn a halen, o'u cymharu â phrydau sy'n cael eu paratoi gartref.

Mae gan deuluoedd a rhieni ddylanwad sylweddol ar ymddygiadau pwysau iach plant, yn enwedig yn ystod blynyddoedd cynharach bywyd plentyn. Trwy lywio amgylchedd y cartref, gall arferion yn ymwneud ag amserau gwely, amserau prydau bwyd, chwarae, gweithgarwch corfforol a dewisiadau bwyd gefnogi neu rwystro ymdrechion i gyrraedd a chynnal pwysau iach. Felly, mae'n bwysig canolbwyntio ar agweddau teuluol.

Beth sy'n bwysig?

PI4. Cefnogi teuluoedd, gan ddefnyddio'r Rhaglen Mesur Plant i nodi'r ysgolion â'r lefelau gordewdra uchaf a allai gael budd o'r **Rhaglen Plant a Theuluoedd**. Bydd cyswllt rhwng y gwaith hwn ag ysgolion a darpariaeth y rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf, er mwyn sicrhau dull gweithredu cydlynol yn lleol o ran ymyrraeth gynnar a gwaith atal er mwyn helpu i ysgogi newid a hyrwyddo ymddygiadau pwysau iach.

Bydd pobl sydd dros eu pwysau neu'n ordew, neu sydd mewn perygl o fod felly, yn gallu cael mynediad at wybodaeth neu wasanaethau i gefnogi pwysau iachach

Mae NICE⁵⁰ yn nodi bod atal a rheoli gordewdra yn flaenoriaeth allweddol o safbwynt strategol ac o safbwynt gweithredu. Yng Nghymru, sefydlwyd y llwybr gordewdra⁵¹ gan Lywodraeth Cymru yn 2010 fel mecanwaith ar gyfer gweithredu a rheoli gweithgarwch ar draws yr ystod lawn o benderfynyddion sy'n gallu achosi i rywun fod dros ei bwysau neu'n ordew. Mae ein saith bwrdd iechyd lleol ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gyfrifol am weithio gyda phartneriaid a rhanddeiliaid i gyflawni a gweithredu Llwybr Gordewdra Cymru Gyfan.

Mae'r llwybr yn amlinellu'r gofynion gwasanaeth ar gyfer oedolion a phlant ar draws pedair lefel o gymorth, o waith atal ar draws yr holl boblogaeth ac ymyrraeth gynnar hyd at wasanaethau rheoli pwysau a gwasanaethau meddygol a llawdriniaeth fariatrig arbenigol ar gyfer gordewdra afiachus. Mae'r llwybr wedi bod ar waith ers 2010 ac mae wedi arwain at ddatblygu cymorth a gwasanaethau gordewdra ychwanegol.

Ceir amrediad o fynegeion màs y corff (BMIs) a sbectrwm o anghenion ar draws lefelau'r llwybr. Mae hyn yn amrywio o bobl sydd dros eu pwysau neu sydd mewn perygl o fod felly ac sy'n ymdrechu'n barhaus i gadw pwysau iach, i bobl sydd wedi mynd dros eu pwysau'n sylweddol ac sy'n ei chael hi'n anodd iawn sicrhau unrhyw ostyngiad ystyrlon yn eu pwysau, ac y bydd angen iddynt gael llawdriniaeth fariatrig o bosibl.

Blaenoriaeth allweddol y strategaeth hon yw sicrhau bod gennym llwybr addas ar waith i helpu'n poblogaeth i gyrraedd a chynnal pwysau iach, i atal pobl rhag magu

gormod o bwysau, i adnabod pobl yn gynnar, ac i ddarparu cefnogaeth glinigol a seicolegol yn ôl y gofyn. Mae hyn yn rhoi strwythur pwysig i ddarparu gwasanaethau cydlynol ac i greu mannau trosglwyddo i bobl allu cael mynediad at wasanaethau a chymorth ar gyfer gordewdra. Gall llwybr sydd wedi'i gynllunio'n dda weithredu hefyd fel man sefydlog ar gyfer gwaith partneriaeth lleol gan fyrddau iechyd lleol, awdurdodau lleol a sefydliadau'r trydydd sector ar y cyd.

Yn ogystal, mae cysylltiadau arwyddocal ag iechyd meddwl ac, mewn rhai achosion, mae gwir angen cael cefnogaeth gwasanaeth arbenigol er mwyn galluogi newid. Mae cysylltiad rhwng gordewdra a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod⁵², a bydd angen gweithwyr proffesiynol medrus mewn tîm amlddisgyblaethol i fynd i'r afael â hyn, er mwyn galluogi a chefnogi newid cadarnhaol mewn ffordd o fyw.

Mae'n allweddol fod pob cydran o'r llwybr yn ei le a bod pobl sydd dros eu pwysau neu'n ordeu yn cael mynediad i ran gywir y llwybr ar yr adeg gywir. Ein bwriad yw sicrhau bod y llwybr priodol ar gael i helpu ein poblogaeth i gyrraedd a chynnal pwysau iach, i atal magu gormod o bwysau, i adnabod pobl yn gynnar, ac i ddarparu cefnogaeth glinigol a seicolegol yn ôl y gofyn.

Beth sy'n bwysig?

PI5. Adolygu a gweithredu llwybr gordewdra clinigol, gan sicrhau ei fod yn bodloni'r safonau cyfredol, yn darparu diffiniadau clir, yn gosod pwyntiau trosglwyddo clir ar draws pob lefel, a bod llywodraethu ac atebolrwydd eglur ar gyfer y gwaith cyflenwi. Mae hyn yn cynnwys adolygu'r rhwystrau presennol sy'n atal cyflenwi a gweithredu, gosod safonau gofynnol ar bob lefel, a chytuno ar set ddata genedlaethol ofynnol i helpu i fonitro'r effaith drwy weithio gyda byrddau iechyd lleol.

Cwestiwn: Ydych chi'n cytuno y bydd cynigion PI1-PI2 yn helpu i newid ymddygiad a chynyddu'r sgysiau ynglŷn â phwysau iach drwy wasanaethau'r rheng flaen? Os rydych yn cytuno, sut ydych yn credu y gellid gweithredu'r rhain a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

Cwestiwn: A ydych chi'n cytuno y bydd cynigion PI3-PI4 yn galluogi plant a theuluoedd i gynnal pwysau iach? Os rydych yn cytuno, sut ydych yn credu y gellid gweithredu'r rhain a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

Cwestiwn: Ydych chi'n cytuno y bydd cynnig PI5 yn datblygu llwybr clinigol sy'n sicrhau bod pobl sydd dros eu pwysau neu'n ordeu yn gallu cael mynediad at gymorth o'r math cywir? Os rydych yn cytuno, sut ydych yn credu y gellid gweithredu hyn a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

Ffurflen Ymateb i'r
Ymgynghoriad

Eich enw:
Sefydliad (lle bo'n
berthnasol):
e-bost / rhif ffôn:
Eich cyfeiriad:

Cwestiynau Ymgynghori

Pwysau Iach: Cymru Iach

Rydym yn gofyn am safbwyntiau ar yr hyn fydd yn gweithio er mwyn atal a lleihau gordewdra yng Nghymru ac i helpu pobl i gyrraedd a chynnal pwysau iach.

Os hoffech wneud sylwadau ynglŷn ag argymhellion penodol o dan y thema hon, defnyddiwch y ddogfen sy'n crynhoi'r cynigion.

1. A ydych chi'n ymateb fel unigolyn neu ar ran sefydliad? Os ydych yn ymateb ar ran sefydliad, rhowch enw'r sefydliad.

Unigolyn

Sefydliad

Enw'r sefydliad:

Rydym wedi nodi rhai cynigion ar gyfer sut yr ydym yn meddwl y gallwn helpu pobl i gyrraedd a chynnal pwysau iach, ond hoffem wybod ai'r rhain yw'r cynigion cywir, a ydych yn gwybod am ddulliau gwahanol sydd wedi bod yn effeithiol, a sut y gallwn weithredu'r cynllun yn y ffordd orau.

2. Ydych chi'n cytuno y gallai dull gweithredu sy'n seiliedig ar y system gyfan alluogi i newid ddigwydd? Os ddim, pam? Beth yw'r cyfleoedd, y risgiau a'r rhwystrau i arweinyddiaeth effeithiol?

3. Ydych chi'n ymwybodol o unrhyw arferion da yn lleol? Sut y gallwn ni adeiladu ar yr arferion a'r adnoddau presennol a gwneud y defnydd gorau ohonynt i hybu newidiadau ymhlith y boblogaeth ledled Cymru?

4. Ydych chi'n cytuno y byddai'r cynigion yn AI1-AI5 yn gwneud ein hamgylchedd bwyd a diod yn iachach?

5 *Cytuno'n llwyr*

4 *Cytuno*

3 *Ddim yn cytuno nac yn anghytuno*

2 *Anghytuno*

1 *Anghytuno'n llwyr*

Os rydych yn cytuno, sut ydych chi'n credu y gallai'r rhain gael eu gweithredu a pha fath o gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

5. Ydych chi'n cytuno y byddai'r cynigion yn AI6-AI7 yn creu amgylchedd lle byddai mwy o gyfleoedd i fod yn gorfforol egniol?

5 *Cytuno'n llwyr*

4 *Cytuno*

3 *Ddim yn cytuno nac yn anghytuno*

2 *Anghytuno*

1 *Anghytuno'n llwyr*

Os rydych yn cytuno, sut ydych chi'n credu y gallai'r rhain gael eu gweithredu a pha fath o gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

6. Ydych chi'n cytuno â'r cynigion ar gyfer y lleoliadau canlynol (*nodwch pa leoliad(au) yr ydych yn dymuno gwneud sylwadau arno/arnynt*)?

- Y Blynyddoedd Cynnar (LII1)
- Ysgolion (LII2)
- Addysg uwch / addysg bellach (LII3)
- Y gweithle (LII4)
- Y GIG (LII5)
- Y sector cyhoeddus (LII6)

5 *Cytuno'n llwyr*

4 *Cytuno*

- 3 *Ddim yn cytuno nac yn anghytuno*
- 2 *Anghytuno*
- 1 *Anghytuno'n llwyr*

Os rydych yn cytuno, sut ydych chi'n credu y gellid gweithredu'r rhain a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

7. Ydych chi'n cytuno y bydd cynigion PI1-PI2 yn helpu i newid ymddygiad a chynyddu'r sgysiau ynglŷn â phwysau iach drwy wasanaethau'r rheng flaen?

- 5 *Cytuno'n llwyr*
- 4 *Cytuno*
- 3 *Ddim yn cytuno nac yn anghytuno*
- 2 *Anghytuno*
- 1 *Anghytuno'n llwyr*

Os rydych yn cytuno, sut ydych yn credu y gellid gweithredu'r rhain a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

8. A ydych chi'n cytuno y bydd cynigion PI3-PI4 yn galluogi plant a theuluoedd i gynnal pwysau iach?

- 5 *Cytuno'n llwyr*
- 4 *Cytuno*
- 3 *Ddim yn cytuno nac yn anghytuno*
- 2 *Anghytuno*
- 1 *Anghytuno'n llwyr*

Os rydych yn cytuno, sut ydych yn credu y gellid gweithredu'r rhain a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

9. Ydych chi'n cytuno y bydd cynnig P15 yn datblygu llwybr clinigol sy'n sicrhau bod pobl sydd dros eu pwysau neu'n ordew yn gallu cael mynediad at gymorth o'r math cywir?

5 *Cytuno'n llwyr*

4 *Cytuno*

3 *Ddim yn cytuno nac yn anghytuno*

2 *Anghytuno*

1 *Anghytuno'n llwyr*

Os rydych yn cytuno, sut ydych yn credu y gellid gweithredu hyn a pha gymorth fydd ei angen? Os ddim, pam?

10. Mae'r cwestiwn hwn yn ymwneud â'r effaith y gallai'r cynigion ei chael ar grwpiau penodol. Ydych chi'n credu y gallai'r cynigion yn y ddogfen ymgynghori hon gael effaith ar y canlynol?

o Pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig

o Y Gymraeg

o Cydraddoldeb

- Oedran

- Pobl ag anableddau

- Rhyw

- Trawsrywedd

- Priodas neu bartneriaethau sifil

- Beichiogrwydd a mamolaeth

- Hil

- Crefydd

- Cyfeiriadedd rhywiol

o Plant a phobl ifanc

11. Oes gennych chi unrhyw sylwadau eraill am y cynigion hyn?

- ¹ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018). Rhaglen Mesur Plant Cymru 2016/17: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/12743%20PHW%20CMP%20Report%20%28Wel%29.pdf>
- ² Llywodraeth Cymru (2018). Arolwg Cenedlaethol Cymru 2017/18: <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>.
- ³ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018) Normaleiddio. <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/97832>
- ⁴ Cancer Research UK (2018). Tim Gwybodaeth Canser, Cyfarwyddiaeth Polisi a Gwybodaeth. https://www.cancerresearchuk.org/sites/default/files/obesity_tobacco_cross_over_report_final.pdf.
- ⁵ M. Simmonds ac eraill (2016). 'Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta analysis.' Obesity Reviews, 17(2), 95–107
- ⁶ Diabetes UK (2018). 'Type II Diabetes rates in children and young adults under 25.' <https://www.diabetes.co.uk/news/2018/nov/more-than-7,000-under-25s-in-england-and-wales-have-type-2-diabetes.-report-shows-98360464.html>.
- ⁷ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018). Achos dros Newid: Atal a Lleihau Gordewdra yng Nghymru <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/97832>
- ⁸ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2016). Gwneud Gwahaniaeth. <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/PHW%20Making%20a%20difference%20ES%28Wweb2%29.pdf>.
- ⁹ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018). 'Achos dros Newid': <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/opendoc/338192>
- ¹⁰ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018). Cadw'n Iach yng Nghymru: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/888/Stay%20Well%20in%20Wales%20Report-Cym-Final.pdf>
- ¹¹ Llywodraeth Cymru (2017). Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017: http://www.legislation.gov.uk/anaw/2017/2/pdfs/anaw_20170002_we.pdf
- ¹² Llywodraeth Cymru (2018). Cymru Iachach: Ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol (2018). <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-maincy.pdf>
- ¹³ Llywodraeth Cymru (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/pdfs/anaw_20150002_we.pdf.
- ¹⁴ Persbectifau rhyngwladol ar weithredu i atal a lleihau gordewdra <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/opendoc/338192>
- ¹⁵ Llywodraeth y DU (2007). Reducing Obesity: Future Choices. <https://www.gov.uk/government/publications/reducing-obesity-future-choices>
- ¹⁶ Llywodraeth Cymru (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/pdfs/anaw_20150002_we.pdf.
- ¹⁷ GJ Hollands ac eraill (2015). Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco, Cochrane review. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011045.pub2/full>.
- ¹⁸ Llywodraeth Cymru (2018). Rhaglen Dreigl yr Arolwg Deiet a Maetheg Cenedlaethol. Canlyniadau Blynnydoedd 2–5 (wedi'u cyfuno) ar gyfer Cymru (2009/10 – 2012/13). <https://gov.wales/statistics-and-research/national-diet-nutrition-survey-rolling-programme/?skip=1&lang=cy>
- ¹⁹ Y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (2011). Adroddiad Dietary Reference Values for Energy <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-dietary-reference-values-for-energy>
- ²⁰ Llywodraeth Cymru (2018). National Survey for Wales. <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>
- ²¹ Yr Adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol (2018). Childhood obesity: a plan for action, Pennod 2. <https://www.gov.uk/government/publications/childhood-obesity-a-plan-for-action-chapter-2>
- ²² UK Government (2018). Sugar Reduction: Report on First Year Progress <https://www.gov.uk/government/publications/sugar-reduction-report-on-first-year-progress>
- ²³ Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2015). Sugar reduction: from evidence into action <https://www.gov.uk/government/publications/sugar-reduction-from-evidence-into-action>
- ²⁴ C Thomas ac eraill (2018). Under Pressure: New evidence on young people's broadcast marketing exposure in the UK. https://www.cancerresearchuk.org/sites/default/files/under_pressure.pdf
- ²⁵ Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2015). Sugar reduction: from evidence into action. <https://www.gov.uk/government/publications/sugar-reduction-from-evidence-into-action>
- ²⁶ J Birch ac eraill (2017). A Weighty Issue. Ymchwil Canser y DU. https://www.cancerresearchuk.org/sites/default/files/a_weighty_issue.pdf

- ²⁷ Iechyd Cyhoeddus Lloegr (2018). Calorie reduction: The scope and ambition for action https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/685359/Calorie_reduction_The_scope_and_ambition_for_action.pdf
- ²⁸ Diabetes UK (2018). Adroddiad The Future of Diabetes https://www.diabetes.org.uk/get_involved/campaigning/the-future-of-diabetes
- ²⁹ L Koivusilta ac eraill (2016). Energy drink consumption, health complaints and late bedtime among young adolescents. *International journal of public health*, 61(3), 299 –306.
- ³⁰ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018). Creu lleoedd a manau iachach ar gyfer y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol. https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/files/7415/3838/3845/Creu_lleoedd_a_mannau_iachach_ar_gyfer_y_genhedlaeth_bresennol_a_chenedlaethau_r_dyfodol.pdf
- ³¹ Public Health England (2017). Spatial Planning for Health. An Evidence Resource for Planning and Designing Healthier Places.
- ³² Llywodraeth Cymru (2013). Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013. <https://gov.wales/topics/transport/walking-cycling/activetravelact/?skip=1&lang=cy>
- ³³ Llywodraeth Cymru (2018). National Survey for Wales. <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>
- ³⁴ Llywodraeth Cymru (2018). National Survey for Wales. <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>
- ³⁵ Llywodraeth Cymru (2013). Children and Families (Wales) Measure 2010. <https://gov.wales/topics/people-and-communities/people/children-and-young-people/child-poverty/childrenandfamilies/?skip=1&lang=cy>
- ³⁶ Llywodraeth Cymru (2018). Enabling Natural Resources and Well-being Grant <https://gov.wales/topics/environmentcountryside/environment-grants/enabling-natural-resources-and-well-being-in-wales-2019-2023-call-for-grant-proposals/?skip=1&lang=cy>
- ³⁷ Llywodraeth Cymru (2018). New School Curriculum Webpages <https://beta.llyw.cymru/cwricwlwm-newydd-i-ysgolion>
- ³⁸ Llywodraeth Cymru (2015). Welsh Network of Healthy Schools. <https://gov.wales/topics/health/improvement/schools/?skip=1&lang=cy>
- ³⁹ Cadwch Gymru'n Daclus (2018). Cynllun Eco-Sgolion. <https://www.keepwalestidy.cymru/Pages/Site/cy/Category/eco-sgolion>
- ⁴⁰ Llywodraeth Cymru, (2013). Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Gofynion a Safonau Maeth) (Cymru) 2013. <http://www.legislation.gov.uk/wsi/2013/1984/made/welsh>
- ⁴¹ Llywodraeth Cymru (2018). National Survey for Wales. <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>.
- ⁴² Llywodraeth Cymru (2018). National Survey for Wales. <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>.
- ⁴³ Llywodraeth Cymru (2018). National Survey for Wales. <https://gov.wales/statistics-and-research/national-survey/?skip=1&lang=cy>.
- ⁴⁴ NHS Wales (2018). Healthy Working Wales. <http://www.cymruiacharwaith.cymru.nhs.uk/hafan>
- ⁴⁵ Llywodraeth Cymru (2018). New Economic Contract. <https://gov.wales/newsroom/businessandconomy/2018/180521-new-economic-contract-for-businesses-seeking-welsh-government-support/?skip=1&lang=cy>
- ⁴⁶ Llywodraeth Cymru (2016). Rhaglen Plant Iach Cymru. <https://gov.wales/topics/health/publications/health/reports/healthy-child/?skip=1&lang=cy>
- ⁴⁷ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2018). 10 Cam i Bwysau Iach. <http://everychildwales.co.uk/dyma-ein-10-cam-i-bwysau-iach/?lang=cy>
- ⁴⁸ Llywodraeth y DU. Cychwyn Iach. <https://www.gov.uk/healthy-start>
- ⁴⁹ Study for Longitudinal Study UCL (2018). Millennium Cohort Study. <https://cls.ucl.ac.uk/cls-studies/millennium-cohort-study/>
- ⁵⁰ National Institute for Health and Care Excellence (2018). Obesity Prevention. <https://www.nice.org.uk/Guidance/CG43>
- ⁵¹ Llywodraeth Cymru (2017). All Wales Obesity Pathway. <https://gov.wales/topics/health/improvement/obesity/?skip=1&lang=cy>
- ⁵² BMC Paediatrics (2017). Adverse childhood experiences and the cardiovascular health of children: a cross-sectional study <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2431-13-208>