Healthy **Weight**:
Healthy Wales

Pwysau Iach:
Cymru **Iach**

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

PWYSAU IACH: CYMRU IACH

ADRODDIAD YMGYSYLLTU TERFYNOL

CEFNDIR

Ar 17 Ionawr 2019, lansiodd y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ymgynghoriad 12 wythnos ar ddrafft o'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach, sy'n amlinellu uchelgeisiau Llywodraeth Cymru i atal a lleihau gordewdra yng Nghymru.

Mae'r ymgynghoriad yn nodi cynigion i sicrhau bod pobl Cymru yn byw bywydau hirach, iachach a hapusach, a'u bod yn gallu aros yn egnïol ac yn annibynnol, yn eu cartrefi eu hunain, cyhyd â phosibl.

Bydd yr ymgynghoriad yn cynnwys gweithgarwch ymgysylltu ledled Cymru, gyda'r adborth a geir gan y cyhoedd, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol a rhanddeiliaid eraill yn cael ei ddefnyddio i helpu i lywio'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach terfynol, y disgwylir iddi gael ei chyhoeddi ym mis Hydref 2019.

Y BROSES YMGYSYLLTU

Fel rhan o'r ymgynghoriad, cynhaliwyd cyfres o ddigwyddiadau ymgysylltu rhanbarthol ledled Cymru rhwng 28 Ionawr a 30 Mawrth 2019 a datblygwyd amryw o fecanweithiau er mwyn cael barn pobl ar y cynigion hynny a chlywed awgrymiadau a syniadau gan y cyhoedd. Roedd y rhain yn cynnwys:

- Pedwar digwyddiad i lansio'r cynigion yn y Gogledd, y Canolbarth, y De-ddwyrain a'r De-orllewin a gynhaliwyd gyda'r hwyr ac a ddenodd gyfanswm o 110 o bobl. Roedd y lansiadau ar ffurf cyfarfodydd cyhoeddus, gyda chyflwyniadau ar y cynigion a thrafodaethau bwrdd a sesiynau holi ac ateb wedi'u hwyluso i ddilyn. Cofnodwyd y cyfarfodydd trwy bobl yn cymryd nodiadau ar bob bwrdd a recordiad sain.

- Pedwar grŵp ffocws wedi'u cymedroli a oedd yn cynnwys trawstoriad o randdeiliaid â budd a phobl leol i drafod yr heriau allweddol a'r atebion posibl. Recordiwyd y grwpiau ffocws a drafftiwyd adroddiadau llawn ar y canfyddiadau.

- 15 o ddigwyddiadau trafod pwrpasol a phreifat ar gyfer sefydliadau lleol â buddiant uniongyrchol yn y cynigion. Yn ystod y sesiynau, cafodd grwpiau eu tywys drwy'r cynigion yn fanwl a chaniatawyd iddynt ofyn cwestiynau a rhannu eu safbwyntiau a'u syniadau. Drafftiwyd nodiadau yn rhoi manylion yr holl sylwadau a wnaed yn ystod y cyfarfod.

- 12 o sesiynau gwybodaeth i dargedu grwpiau penodol o bobl. Yn y rhain, darparodd ein timau ymgysylltu fanylion yr ymgynghoriad, gan gynnwys dogfennau ymgynghori a llyfrynnau gyda manylion y materion allweddol, yn ogystal â thywys pobl drwy'r cynigion. Cynhaliwyd y rhain mewn lleoliadau cyhoeddus allweddol ledled Cymru.

- Naw sesiwn mewn lleoliadau lle ceir llawer o ymwelwyr, i gael barn y cyhoedd. Roedd timau ymgysylltu wrth law unwaith eto i roi gwybodaeth, i siarad â phobl leol ac i wrando ar sylwadau a syniadau.

- Cynlluniwyd a dosbarthwyd cardiau sylwadau fel y gallai pobl nodi eu syniadau. Roedd y rhain ar gael i bobl eu llenwi a'u gadael yn y digwyddiad lansio, ac fe'u defnyddiwyd hefyd yn ystod gweithgareddau a oedd yn denu llawer o ymwelwyr mewn lleoliadau allweddol ledled Cymru, gyda ffotograffau'n cael eu tynnu o bobl gyda'r cardiau sylwadau i gynhyrchu cynnwys y gellir ei rannu ar gyfryngau cymdeithasol a allai helpu i godi ymwybyddiaeth o'r ymgynghoriad.

Defnyddiwyd cyfres o ddulliau a chyfryngau cyfathrebu i helpu i godi ymwybyddiaeth o sut gallai pobl gymryd rhan mewn gweithgareddau ymgysylltu ac i gyfeirio pobl at y ddogfen ymgynghori a'r holiadur ar-lein pe na baent ar gael i gymryd rhan yn un o'r gweithgareddau ymgysylltu.

- Fe wnaethom ni greu a rhedeg cyfres o hysbysebion Facebook dwyieithog yn rhoi manylion y lansiad a gweithgarwch marchnad sy'n denu llawer o ymwelwyr i annog pobl i fynychu neu ymweld â'n timau symudol i rannu eu syniadau. I gychwyn, targedwyd y rhain at bobl sy'n byw o fewn radiws penodol i'r digwyddiadau. Ar ôl i'r digwyddiadau gael eu cynnal, cyflwynwyd hysbyseb a oedd yn targedu'r pedwar rhanbarth ehangach, gan ddefnyddio dull targedu wedi'i bwysoli i gyrraedd cynulleidfaoedd â blaenoriaeth megis menywod beichiog, y glasoed/pobl ifanc yn eu harddegau a rhieni.

- Drafftiwyd cynllun cynnwys y cyfryngau cymdeithasol a oedd yn cynnwys cyfres o negeseuon wedi eu hawgrymu ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a oedd yn darparu gwybodaeth am yr holl ddigwyddiadau cyhoeddus ar draws y rhanbarthau i annog presenoldeb, yn ogystal â negeseuon cyffredinol am yr ymgynghoriad, gan gynnwys clipiau fideo o astudiaethau achos.

- Aethom ati i ddylunio hysbyseb a roddwyd yn y papurau newydd gyda'r cylchrediad uchaf yn y rhanbarth, sef y Daily Post, y Powys County Times, y South Wales Echo a'r South Wales Evening Post, i godi ymwybyddiaeth o'r digwyddiadau lleol. Roedd hysbysebion digidol Cymraeg ar Golwg 360 hefyd, yn rhoi dyddiadau'r holl ddigwyddiadau lansio rhanbarthol.

- Drafftiwyd pedwar datganiad i'r cyfryngau i'w defnyddio ar wefan Llywodraeth Cymru a'u dosbarthu i'r cyfryngau lleol, gan nodi pryd a ble roedd gweithgareddau'n cael eu cynnal.

Roedd y gweithgareddau ymgysylltu a'r ymatebion yn ystod yr wythnosau ymgysylltu yn cynnwys:

- **23 o gyfarfodydd rhanddeiliaid cyhoeddus neu breifat** (gan gynnwys cyfarfodydd lansio, grwpiau ffocws a digwyddiadau trafod)

- **21 o sesiynau gwybodaeth neu sesiynau sy'n denu llawer o ymwelwyr** mewn lleoliadau strategol neu mewn sefydliadau allweddol gyda'r nod o gael barn grwpiau eang a phenodol o bobl, gan arwain at 705 o ryngweithiadau wyneb yn wyneb

- **88 o gardiau sylwadau wedi'u cwblhau**

- **Trwy hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol**, fe gyrhaeddon ni **379,389** o bobl, gyda **1,148,447** o argraffiadau. Roedd hyn yn cynnwys **504** enghraifft o rannu, ymateb a rhoi sylw ar y cyfryngau cymdeithasol a **3,725** o gliciau.

Bydd adborth o weithgarwch ledled Cymru yn cael ei ddefnyddio i lywio'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach terfynol ym mis Hydref 2019.

ADRAN 2 – MANYLION YR YMATEBION I'R RHAGLEN YMGYSYLLTU

Roedd y rhaglen ymgysylltu yn cynnwys amryw o weithgareddau a mecanweithiau ymgysylltu a oedd yn caniatáu i'r cyhoedd, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, sefydliadau cymunedol lleol a rhanddeiliaid eraill ddysgu neu glywed mwy am y cynigion, gofyn unrhyw gwestiynau sydd ganddynt a mynegi eu barn.

Bydd yr holl ymatebion – gan gynnwys nodiadau cyfarfodydd, adroddiadau grwpiau ffocws, cyflwyniadau ysgrifenedig, cardiau sylwadau a recordiadau sain – i'r rhaglen ymgysylltu yn cael eu darparu i Lywodraeth Cymru yn ystod y broses benderfynu.

Mae crynodeb manwl o'r hyn a ddywedodd pobl wrthym trwy bob un o'r gweithgareddau hyn, gan gynnwys y themâu allweddol a ddaeth i'r amlwg, i'w weld isod.

I gael mwy o wybodaeth am dueddiadau a themâu yn ystod y pedair wythnos ymgysylltu ranbarthol, cyfeiriwch at yr adroddiad perthnasol ar gyfer y rhanbarth hwnnw.

2.1 Digwyddiadau lansio

Denodd y digwyddiadau lansio 110 o bobl sy'n cynnwys y cyhoedd, sefydliadau gwirfoddol lleol, elusennau a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Yn ystod y cyfarfodydd, cafwyd cyfres o gyflwyniadau byr gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru yn amlinellu'r cynigion, cyn i'r rhai a oedd yn bresennol gymryd rhan mewn trafodaethau bwrdd wedi'u hwyluso i rannu eu barn a'u syniadau. Daeth y cyfarfodydd i ben gyda'r cyfarfodydd llawn i ganiatáu myfyrdodau terfynol a chwestiynau gan y gynulleidfa.

Daeth y themâu canlynol i'r amlwg fel materion cyson:

- **Normaleiddio/diffyg dealltwriaeth:** Un pwynt trafod cyffredin yn y digwyddiadau lansio oedd bod gordewdra wedi dod yn fwy normal ac nad yw pobl bellach yn ymwybodol o'r hyn a ystyrir yn 'bwysau iach'. Awgrymodd un ymatebydd y byddai ymagwedd fwy agored at bwysau yn helpu (ac yn osgoi cywilyddio'r corff). Nododd un arall fod BMI ar fai yn rhannol gan ei fod yn gallu darparu negeseuon dryslyd trwy ddefnyddio dull 'un ateb sy'n addas i bawb'.

- **Gwella'r rhaglen '10 cam':** Pwynt cyffredin arall, yn enwedig yn nigwyddiadau lansio'r Gogledd a'r Canolbarth, oedd nad yw'r rhaglen '10 cam' yn mynd yn ddigon pell. Roedd llawer yn feirniadol o'r ffordd nad yw'n ymestyn i blentyndod hwyrach, tra bod eraill yn nodi nad oedd yn ymddangos yn glir a oedd y canllawiau ar gyfer rhieni neu weithwyr iechyd proffesiynol. Nododd un ymatebydd nad yw'r rhaglen yn canolbwyntio ar y mater penodol o gynnal pwysau iach, er gwaethaf ei enw.

- **Cyfyngiadau SHEP:** Yn debyg i'r trafodaethau ar '10 cam', roedd yr ymatebwyr yn canmol SHEP yn bennaf ond yn cytuno ei fod yn gyfyngedig o ran ei gwmpas ar hyn o bryd. Roedd llawer yn poeni nad yw SHEP yn ymestyn y tu hwnt i'r ysgol gynradd, nad yw'n hygyrch i'r rhai mewn ardaloedd gwledig ac mai dim ond mewn ychydig o amserlenni 'y tu allan i oriau arferol' y mae'n gweithredu. Roedd barn gymysg hefyd ynglŷn â pha mor dda mae plant yn ymateb iddo – gyda rhai yn dweud ei fod yn helpu i ddatblygu brwdfrydedd i fynd i'r ysgol, ac eraill yn dweud bod plant yn osgoi SHEP gan ei fod yn golygu bod rhaid iddynt dreulio mwy o amser yn yr ysgol.

- **Llwybrau mwy diogel ar gyfer teithio llesol:** Roedd ymatebwyr, yn enwedig y rhai o ardaloedd mwy gwledig, yn cytuno bod diffyg llwybrau troed a beicio diogel sydd wedi'u goleuo'n dda ar draws rhannau helaeth o Gymru, gan wneud pobl yn gyndyn i wneud ymarfer corff. Nododd ymatebwyr y bydd angen gwella hyn os gellir gweithredu cynlluniau teithio llesol.

Cododd amryw o faterion penodol neu awgrymiadau unigryw, megis:

- **'Parthau dim mynediad' o amgylch ysgolion:** Dywedodd un ymatebydd y dylai fod 'parth dim mynediad' mesuradwy o amgylch ysgolion ar gyfer siopau bwyd cyflym, yn ogystal ag unedau symudol (e.e. faniau hufen iâ).

- **Ymgysylltu â ffermwyr:** Dywedodd ymatebydd arall ei fod "*wedi synnu nad oedd ffermwyr wedi'u cynnwys (yn y cynigion)"*. Awgrymwyd y gallai mentrau rhwng ffermydd a'r gymuned fod o fudd i bawb, megis 'mentrau tyfu eich llysiau eich hun' gydag ysgolion. Soniodd ymatebydd arall fod cynllun o'r fath eisoes ar y gweill mewn un ysgol, lle mae myfyrwyr yn gofalu am erddi cymunedol, gan roi iddynt ymdeimlad o fod yn rhan o'u cymuned, ond mae angen mwy o hyn.

- **Gwrthdaro â deietegwyr:** Pwynt diddorol arall oedd y syniad bod deietegwyr yn aml yn cael eu gweld fel y gelyn. Nododd un ymatebydd fod rhethreg *"ni yn erbyn nhw"* a'r syniad o *"beidio â bwyta hwnna o flaen y deietegydd"* yn gyffredin. Byddai pontio'r gwrthdaro hwn, meddent, yn helpu i wella dealltwriaeth pobl o ordewdra.

- **Ap Llywodraeth Cymru:** Awgrymodd un ymatebydd fod Llywodraeth Cymru yn mynd ati i greu ap tebyg i 'Just Eat'. Gallai gynnwys rhestr o fwytai, siopau a chyfleusterau iach mewn un lle.

- **Edrych yn ehangach – Hong Kong/Gwledydd Sgandinafia:** Yn ystod un sgwrs, trafododd dau ymatebydd gynlluniau cadarnhaol mewn gwledydd eraill. Roedd hyn yn cynnwys Hong Kong, lle mae pob myfyriwr yn cael 90 munud i gael cinio, sy'n

gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy egnïol yn y prynhawn ac yn fwy tueddol o gymryd rhan mewn gweithgareddau min nos. Nododd ymatebydd arall y dull 'cyfannol' yng ngwledydd Sgandinafia, lle mae plant yn derbyn sesiynau mentora un-i-un, y gellid ei roi ar waith.

- **Trac rhedeg ar gyfer datblygiadau newydd:** Wrth siarad am yr hyn y gellir ei wneud yn ystod camau cynllunio datblygiad, awgrymodd un ymatebydd y dylai pob adeilad newydd gynnwys trac rhedeg neu fan gwyrdd arall i annog gweithgarwch ffitrwydd.

2.2 *Digwyddiadau cyhoeddus sy'n denu llawer o ymwelwyr*

Trefnwyd amryw o ddigwyddiadau gwybodaeth i'r cyhoedd, lle'r oedd timau ymgysylltu wrth law mewn lleoliadau allweddol i dargedu grwpiau penodol o bobl a'r boblogaeth ehangach. Roedd modd i aelodau'r cyhoedd alw heibio i gael gwybodaeth am yr ymgynghoriad a'r cynigion, yn ogystal â rhannu eu syniadau ar sut i fynd i'r afael â gordewdra gyda'r tîm.

Daeth y themâu canlynol i'r amlwg fel materion cyson:

- **Addysgu, peidio â gwahardd:** Un o'r safbwyntiau mwyaf cyffredin oedd na fydd rheolau llymach a gwahardd pethau yn peri i ordewdra ddiflannu. Awgrymodd llawer y bydd *"natur wrthryfelgar*" plant yn golygu y bydd unrhyw waharddiad ar ddiodydd egni yn gwneud iddynt eisiau'r diodydd hynny fwy. Dadleuodd eraill y byddai addysgu rhieni, trwy brosiectau awyr agored neu grwpiau coginio rhieni a phlant, yn gwella'r mater yn fwy nag unrhyw waharddiadau.

- **Cost bwyd iach:** Thema gyffredin arall oedd bod bwyd iach yn rhy ddrud i lawer o deuluoedd incwm isel. Nododd un ymatebydd yn y **De-ddwyrain** ei bod hi'n aml yn rhatach i fynd â phlant i McDonald's am noson, lle gallant gael bwyd rhad, mynediad at WiFi am ddim a chyfle i gyfarfod â ffrindiau, yn lle mynd adref. Ar y llaw arall, roedd y ffermwyr y siaradon ni â nhw ym ***Marchnad Ffermwyr Conwy*** yn awgrymu bod bwyd iach yn rhesymol iawn. Roedd hyn yn awgrymu bod gwahaniaeth rhwng barn a gwybodaeth cynhyrchwyr a defnyddwyr.

- **Mae bwyd cyflym yn rhy hygyrch:** Roedd nifer fawr o'r ymatebwyr yn cytuno bod bwyd cyflym yn hwylus a rhad. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd i bobl brysur ei osgoi. Awgrymodd un ymatebydd y dylid buddsoddi mewn dewis arall o fwyd cyflym iach, a dywedodd un arall y dylid codi mwy o dreth ar fwytai bwyd cyflym er mwyn eu gorfodi i godi eu prisiau, gan annog pobl i beidio ag ymweld.

- **Diodydd egni:** Yn olaf, roedd mwyafrif helaeth yr ymatebwyr yn cytuno y dylid gwahardd diodydd egni i bobl ifanc o dan 16 oed. Dadleuodd rhai y byddai newid rheolau brandio, fel sydd wedi digwydd gyda sigaréts, yn gweithio hefyd, gan fod enwau fel Rockstar a Monster yn rhy 'cŵl' ac yn ddeniadol i blant. Nododd person arall y dylid ymestyn y gwaharddiad i gwmpasu pobl ifanc o dan 18 oed.

Cododd amryw o faterion penodol neu awgrymiadau unigryw, megis:

- **Gwahardd coffi i bobl ifanc o dan 16 oed:** Roedd un ymatebydd o'r farn nad oedd y gwaharddiad ar ddiod ynni yn mynd yn ddigon pell, a nododd ei fod wedi gweld amryw o bobl ifanc yn eu harddegau yn yfed coffi sy'n cynnwys llawer o gaffein hefyd. Yn ei barn hi, byddai gwaharddiad ar werthu coffi i bobl ifanc o dan 16 oed yn datrys hyn.

- **Gwirfoddoli ar fferm:** Awgrymodd ffermwr llaeth ym ***Marchnad Ffermwyr Conwy*** y gallai cynllun sy'n annog pobl i wirfoddoli ar ffermydd lleol fod yn fuddiol i bawb. Byddai hyn yn galluogi pobl i wneud ymarfer corff am ddim, yn hytrach na thalu costau campfa, a chefnogi ffermwyr lleol yr un pryd.

- **Gwahardd siopau bwyd cyflym rhag cynnig gostyngiadau i fyfyrwyr:** Awgrymodd myfyriwr ym ***Mhrifysgol Bangor*** bod gostyngiadau i fyfyrwyr ar fwyd cyflym, megis y byrgyr caws am ddim i fyfyrwyr yn McDonald's, yn dylanwadu ar yr hyn mae myfyrwyr yn ei fwyta os ydyn nhw ar frys. Dywedodd wrthym y dylai'r UCM/prifysgolion fod yn atebol am hyn a chynnig gostyngiadau i ymaelodi â champfa neu opsiynau iach eraill yn lle hyrwyddiadau o'r fath.

- **Gwahardd hysbysebion bwyd cyflym ar docynnau bws:** Dywedodd myfyriwr ym ***Mhrifysgol Bangor*** ei fod wedi synnu i weld hysbysebion a thalebau disgownt ar gyfer bwyd cyflym ar docyn bws ei ferch ifanc. Awgrymodd y dylid cynnig rhywbeth fel gostyngiad i ymaelodi â champfa yn lle hynny.

- **Cyfyngu ar nifer y taflenni 'tecawê' sy'n cael eu postio drwy'r drws:** Awgrymodd ymatebydd arall nad yw gwahardd hysbysebion yn ddigon, ac y dylid gwahardd postio taflenni siopau tecawê llai iach drwy'r drws yng Nghymru hefyd.

- **Defnyddio menter 'Nectar' newydd**: Awgrymodd un ymatebydd ym ***Mhrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant*** fenter newydd yng Nghymru i sicrhau bod archfarchnadoedd yn annog pobl i fyw bywydau iach. Ychwanegodd y gallai cyflwyno'r cerdyn 'Nectar' newydd yng Nghymru yn unig fod yn gyfle i Sainsbury's ddarparu hyrwyddiadau neu ostyngiadau ar ddewisiadau iach eraill.

- **Gweithio gyda grwpiau crefyddol:** Dywedodd un Mwslim fod miloedd o bobl yn mynychu Mosgiau yn Abertawe yn rheolaidd, ac awgrymwyd y byddai sesiwn wybodaeth am ordewdra yn ddefnyddiol iawn i'r grwpiau hyn.

2.3 Cyfarfodydd preifat a digwyddiadau trafod pwrpasol

Fe wnaethom ni gynnal amryw o ddigwyddiadau trafod pwrpasol neu gyfarfodydd preifat ar gyfer grwpiau buddiant allweddol. Yn ystod y sesiynau trafod, cafodd y grwpiau eu tywys drwy'r cynigion yn fanwl a gofynnwyd iddynt rannu eu barn ar y themâu, ac unrhyw

syniadau neu awgrymiadau oedd ganddynt, ynglŷn â'r hyn y gellid ei wneud i fynd i'r afael â gordewdra.

Daeth y themâu canlynol i'r amlwg fel materion cyson:

- **Llwybrau mwy diogel ar gyfer teithio llesol:** Yn yr un modd â'r digwyddiadau lansio, cododd llawer o'r ymatebwyr bryderon ynghylch diogelwch llwybrau cerdded a beicio ac a ddylid cyflwyno dulliau teithio llesol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. Nododd yr ymatebwyr y byddai angen i unrhyw gynlluniau ar gyfer llwybrau teithio llesol gael eu gwneud ar y cyd â chyfleusterau storio beiciau newydd, cawodydd cymunedol ac ati. Roedd un ymatebydd yn ***Dechrau'n Deg*** yn Ynys Môn yn ansicr ynglŷn â'r seilwaith presennol, gan ddweud: *"Does dim digon o balmentydd ar Ynys Môn, heb sôn am lwybrau beicio. Nid yw'r hyn sydd gennym ni yn ddiogel ac mae llawer o ymddygiad gwrthgymdeithasol."*

- **Mentrau maethol – ond a fyddant yn gweithio?** Thema gyffredin arall oedd datblygu mentrau maethol, megis rhaglenni ' Coginio a Bwyta', sesiynau coginio rhieni a phlant neu system Fitbit i wobrwyo pobl sy'n gwneud ymarfer corff yn aml. Fodd bynnag, yn ystod digwyddiadau'r ***Canolbarth***, roedd pryder bod cyllid ar gyfer mentrau tebyg wedi cael ei gwtogi yn y gorffennol, felly roeddent yn amau y gallai hyn ddigwydd eto.

- **Trafnidiaeth gyhoeddus wael:** Yn ogystal â phryderon ynghylch teithio llesol, roedd yr ymatebwyr yn feirniadol hefyd o drafnidiaeth gyhoeddus mewn ardaloedd gwledig, gan ddadlau bod gwasanaethau bws a thrên cyfyngedig yn atal pobl rhag mynd i ardaloedd cefn gwlad i gerdded a gwneud gweithgareddau eraill. Cyfeiriodd rhai at *"oruchafiaeth y car"* sy'n lleihau gweithgarwch corfforol pobl.

- **Ffocws ar y gymuned:** Yn olaf, canolbwyntiwyd ar yr angen i fuddsoddi mewn cyfleusterau a grwpiau cymunedol lleol i sicrhau bod y cynlluniau hyn yn gweithio ar lefel feicro. Roedd llawer yn cytuno y byddai hyrwyddo 'hyrwyddwyr cymunedol' lleol, gydag atebolrwydd ar lefel uwch, yn elwa ar hyn. Dadleuodd eraill y dylai ysgolion gael eu defnyddio fel 'hybiau' lleol a bod ar agor y tu allan i oriau arferol fel canolfannau dysgu a gweithgareddau i deuluoedd.

Codwyd amryw o faterion penodol neu awgrymiadau unigryw, megis:

- **Cyfrifwyr siwgr a chaloriau diofyn ar ffônau symudol:** Dywedodd un ymatebydd mewn cyfarfod rhieni a phlant bach fod gan y rhan fwyaf o ffonau clyfar gyfrifwyr camau wedi'u cynnwys yn y ddyfais. Gofynnodd pam na allai gweithgynhyrchwyr gyflwyno cyfrifwyr siwgr a chaloriau, gan alluogi pobl i dynnu llun, sganio ac olrhain yr hyn y maen nhw'n ei fwyta a'i yfed.

- **Gormod o ffocws ar famau:** Roedd ymatebydd ym ***Mhrifysgol Aberystwyth*** yn teimlo bod y cynigion yn canolbwyntio gormod ar fewnbwn mam i ddatblygiad plentyn. Dadleuodd, er y gallai'r cynigion helpu mamau i ddeall diet iach i blant yn well, os nad yw tadau'n cael yr un cyngor, gall plant godi arferion drwg o un ochr

o'r teulu. Ychwanegodd y byddai hyn yn arbennig o gyffredin os oedd y rhieni wedi gwahanu neu mewn perthynas o'r un rhyw.

- **Arfarniadau 'iach':** Awgrymodd ymatebydd ym ***Mhrifysgol Aberystwyth*** y dylai amcanion sy'n ymwneud ag iechyd fod yn rhan o arfarniad rhywun. Dadleuodd ymatebydd arall y byddai hyn yn anfon neges negyddol, ond roeddent yn cytuno y byddai mentrau gweithle iach dewisol o fudd i oedolion ledled Cymru.

- **Graddfa symudol 'prydau ysgol am ddim':** Nododd un ymatebydd yn ***Fforwm Gofal Plant Sir Ddinbych*** nad yw'r ymagwedd 'du a gwyn' at brydau ysgol am ddim yn ddefnyddiol gan fod llawer o deuluoedd ar y trothwy yn cael eu gorfodi i gyflenwi ciniawau pecyn, ac nad yw'r rheini mor iach yn aml. Gallai 'graddfa symudol', er enghraifft, hanner pris ar gyfer y rhai ar y trothwy - fod yn fuddiol.

- **Ryseitiau mewn archfarchnadoedd:** Awgrymodd unigolyn yn ***Fforwm Gofal Plant Sir Ddinbych*** y dylai archfarchnadoedd dreialu menter a fyddai'n gosod syniadau ar gyfer ryseitiau ar rai eiliau, gyda'r holl gynhwysion ar silffoedd cyfatebol. Gallai'r ardaloedd hyn hefyd ddangos cyfanswm y calorïau a chost pob pryd hefyd.

- **Geogelcio:** Awgrymodd un ymatebydd yn Nhreorci y dylid buddsoddi mewn geogelcio – y gweithgaredd hamdden awyr agored lle mae cyfranogwyr yn defnyddio GPS i 'guddio a chwilio' cynwysyddion yn yr amgylchedd. O ystyried natur wledig Cymru, roedd yr ymatebydd o'r farn y gallai hyn ddod yn fenter gyffrous i bobl ifanc ledled y wlad.

2.4 Grwpiau ffocws

Cynhaliwyd pedwar grŵp ffocws i gasglu barn trawstoriad o bobl o'r boblogaeth leol. Gofynnwyd amryw o gwestiynau i'r rhai a oedd yn bresennol am eu barn nhw ar y gair 'gordewdra', eu barn ar bedair thema'r ymgynghoriad a'r hyn y byddent yn ei flaenoriaethu pe baent yn Weinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol.

Daeth y themâu canlynol i'r amlwg fel materion cyson:

- **Ffyrdd o fyw gwael oherwydd diffyg amser:** Ar draws digwyddiadau'r grwpiau ffocws, trafodwyd y ffaith bod gan lawer o bobl 'gydbwysedd gwael rhwng bywyd a gwaith'. Mae hyn, ynghyd â diffyg addysg, wedi arwain at bobl yn mynd yn orddibynnol ar brydau bwyd llai iach. Roedd y sylwadau'n cynnwys:
    - *"Mae angen i'r ddau riant weithio nawr ond, yn y gorffennol, roedd rhywun wastad gartre'n coginio, gwneud y gwaith tŷ ac ati, ond erbyn hyn mae cyfyngiadau mawr ar amser, sy'n golygu bod pobl yn siopa a bwyta er hwylustod."*
    - *"Gyda'r ddau bartner yn gweithio, efallai na fydd ganddyn nhw amser i gerdded y plant i'r ysgol, felly byddan nhw'n cael eu hebrwng [mewn car], ac efallai y byddan nhw'n cael prydau bwyd cyflym fel tecawê. Mae'n*

broblem o ran y ffordd rydyn ni'n byw heddiw, y cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith."
    - *"Does dim amser i goginio ac rydyn ni'n gwneud popeth yn y microdon – mae'n gyflymach ac yn rhatach."*

- **Rhad a chyfleus:** Yn dilyn trafodaethau ynghylch y cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, ychwanegodd amryw o'r ymatebwyr fod cyfleustra a chost isel bwyd cyflym yn ei wneud yn ddeniadol i bobl. Roedd y sylwadau'n cynnwys y canlynol:
    - *"Mae'n ymwneud â dewisiadau unigol, ond mae'r hyn sydd ar gael yn dylanwadu ar hynny h.y. bwyd mwy cyfleus sydd ar gael pan fyddwn ni'n brin o amser."*
    - *"Efallai eich bod chi'n gwybod am faint dognau ac yn y blaen, ond os ydych chi wedi cael diwrnod anodd, rydych chi'n bwyta heb feddwl am y pethau hynny."*
    - *"Mewn ffreuturau [mewn mannau gwaith], mae sglodion yn aml yn rhatach na thatws trwy'u crwyn."*

- **Cynhyrchwyr bwyd:** Thema gyffredin arall oedd bod yn rhaid i weithgynhyrchwyr gael eu dwyn i gyfrif am y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud at lunio'r hyn mae pobl yn ei fwyta a'i yfed. Roedd y sylwadau'n cynnwys:
    - *"Dydw i ddim yn credu eu bod nhw [cynhyrchwyr bwyd] yn helpu. Rwy'n gwybod pan fydda i'n mynd dramor, rwy'n gallu bwyta'n iach yn rhad iawn, ond mae'n ddrutach o lawer yma." Ychwanegodd un arall: "Mae bwyd cyfleus mor hawdd i'w gael yma."*
    - *"Mae siwgr yn y rhan fwyaf o fwydydd wedi'u prosesu, siwgr a halen, os prynwch chi ffa pob siwgr isel, maen nhw'n blasu'n ofnadwy. Mae ein cyrff ni wedi'u cyflyru i fod eisiau halen a siwgr yn ein bwyd."*
    - *"Rwy'n credu bod cynhyrchwyr bwyd yn rhoi siwgr a halen ychwanegol yn y bwydydd yn fwriadol i'n gwneud ni'n gaeth i'w cynnyrch fel y byddwn ni'n prynu mwy."*

Cododd amryw o faterion penodol neu awgrymiadau unigryw, megis:

- **Olrhain calorïau:** Awgrymodd un ymatebydd fod anwybodaeth ynghylch olrhain calorïau a sut i fwyta'n dda. Fe'i crynhowyd mewn ffordd unigryw: *"Mae calorïau fel balans banc – os byddwch chi'n bwyta gormod a ddim yn gwneud ymarfer corff, byddwch chi'n magu pwysau."*

- **Gwneud iechyd yn hwyl:** Yn ystod sgwrs am yr hyn y gall y sector cyhoeddus ei wneud i hyrwyddo ffyrdd iach o fyw, cyfeiriodd un ymatebydd at enghraifft o ysgol yn Tsieina lle'r oedd y Pennaeth wedi mabwysiadu dawns i annog plant i fod yn fwy egnïol.

- **Rhandiroedd a ariennir:** Awgrymodd un ymatebydd y dylai Llywodraeth Cymru *"neilltuo mwy o dir i bobl gael rhandiroedd gan ei fod yn ymarfer corff da ac rydych chi'n cael bwyd iach ohono."*

2.5 Cardiau sylwadau ac ymatebion ysgrifenedig eraill

Yn ogystal ag ymatebion llafar a gofnodwyd mewn digwyddiadau ymgysylltu a gweithgareddau a grybwyllwyd, cawsom ymatebion ysgrifenedig hefyd yn sgil annog ymatebwyr i gwblhau cardiau sylwadau.

Daeth y themâu canlynol i'r amlwg fel materion cyson:

- **Ofnau am gynlluniau uchelgeisiol:** Un pryder cyffredin oedd, er bod y cynlluniau'n uchelgeisiol, na fydd cyllidebau'n debygol o ddarparu ar eu cyfer. Roedd y sylwadau'n cynnwys:
    - *"Syniadau da ond, yn fy mhrofiad i, [mae] diffyg cyllid i gyrff ar lawr gwlad eu rhoi ar waith. Efallai y bydd y rheolwyr yn teimlo'n dda am ddatblygu canllawiau ar lefel genedlaethol, ond nid oes gan y rhai sy'n gorfod gweithredu gyda theuluoedd unigol gymorth ariannol tymor hir."*
    - *"Cynigion da a dilys i gyd a [byddai'n] braf eu gweld yn cael eu rhoi ar waith, ond mae cyllid yn rhwystr ENFAWR. Mae angen cyllid parhaus ar gynlluniau fel 'foodwise' a NERS, nid dim ond contractau 12 mis."*

- **Cyfyngu ar hyrwyddiadau pris:** Thema fynych arall oedd y dylai archfarchnadoedd fod yn gyfrifol am y mater, yn enwedig yr hyrwyddiadau llai iach y maen nhw'n eu cynnig yn rheolaidd. Awgrymodd un ymatebydd *"gyfyngiadau y gellir eu gorfodi'n gyfreithiol*" gydag ymatebydd arall yn dadlau *"na ddylai bwydydd a diod sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen gael eu gwerthu wrth ddesgiau talu".*

- **Hyrwyddwyr lleol:** Yn olaf, roedd yr ymatebwyr yn cytuno bod angen i Lywodraeth Cymru gefnogi ac ariannu darpariaethau ar gyfer staff 'ar lawr gwlad', sy'n gallu gweld drostynt eu hunain sut mae'r cynigion yn gweithio neu beidio, a'u newid yn unol â hynny. Nododd un fod *"angen cydbwysedd rhwng cyllidebau awdurdodau lleol a'r gost i'r GIG"* a dywedodd un arall fod *"byrddau gweithredu ond yn gweithio gyda'u traed ar y ddaear. Treuliwch chwe mis yn gwella brwdfrydedd pobl a byddan nhw'n gwneud y gwaith drosoch chi!"*. Ychwanegodd eraill y dylai'r hyrwyddwyr hyn fod yn gymysgedd o lysgenhadon ieuenctid ac oedolion.

Cododd amryw o faterion penodol neu awgrymiadau unigryw, megis:

- **Cymorth i fenywod beichiog:** Pwysleisiodd ymatebydd arall ei bod hi'n *"hollbwysig i gefnogi menywod yn ystod eu cyfnod amenedigol."* Mae hyn yn cynnwys *"bwyta'n iach, peidio â bwyta i ddau [a] choginio prydau maethlon ar gyllideb."*

- **Post sothach:** Yn debyg i bwynt a godwyd yn ystod digwyddiad sy'n denu llawer o ymwelwyr, nododd un ymatebydd y dylem *"gyfyngu ar bost sothach ar gyfer bwyd sothach".*

- **Dylanwad enwogion:** Nododd un ymatebydd fod *“teuluoedd [yn cael eu] dylanwadu gan enwogion”*, felly beth am eu defnyddio fel *“hyrwyddwyr iechyd”*? Nodwyd y gellid hyrwyddo hyn trwy gyfryngau cymdeithasol.

Cawsom ymateb hefyd mewn e-bost fel dilyniant i sgwrs gydag aelod brwdfrydig o'r cyhoedd yn y **Gogledd**. Dywedodd:

“Mae astudiaethau seicolegol clasurol, fel Bandura (1961), yn ogystal ag astudiaethau mwy diweddar (Connolly, 2017), wedi dangos bod modd dylanwadu ar blant trwy fodelau rôl. Wrth gymhwyso hynny i annog plant i fwyta'n iach, gallai athletwyr neu gogyddion ymweld ag ysgolion i siarad â phlant am fanteision byw'n iach a sut mae'r model rôl hwnnw wedi elwa ar hyn.”

Nododd yr unigolyn hefyd astudiaethau sy'n dangos bod pobl yn fwy tebygol o ymddwyn mewn ffordd y credant fod eraill o’u cwmpas wedi ei mabwysiadu, ac felly *“dylid hyrwyddo bwyta'n iach fel rhywbeth ‘bob dydd’ y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei wneud, yn hytrach na thrafod y gyfradd uwch o ordewdra ymhlith plant yn y DU gan y bydd hyn yn dangos faint o bobl sydd ddim yn byw yn y ffordd iach hon rydyn ni’n ceisio ei hyrwyddo.”*

ADRAN 3: THEMÂU ALLWEDDOL

Ar draws pob elfen ymgysylltu – p'un a gafodd ei mynegi mewn cyfarfod cyhoeddus neu breifat, neu drwy gyflwyniadau ysgrifenedig – roedd sawl thema gyffredin yn codi dro ar ôl tro.

Rydym wedi rhannu'r themâu hyn yn bum maes ehangach:

- **Cost a chyfleustra:** Y thema fwyaf cyffredin ymhlith y digwyddiadau ymgysylltu oedd bod bwyd llai iach yn rhad ac yn gyflym, sy’n ei wneud yn ddewis deniadol i bobl brysur. Mae hyn yn bennaf oherwydd y ffyrdd o fyw gwael yn sgil diffyg amser sydd gan lawer o rieni sy'n gweithio. Awgrymodd un ymatebydd y dylid buddsoddi mewn dewis arall o fwyd cyflym iach, a dywedodd un arall y dylid codi mwy o dreth ar fwytai bwyd cyflym er mwyn eu gorfodi i godi eu prisiau, gan annog pobl i beidio ag ymweld. Fodd bynnag, nid oedd pawb yn cytuno â hyn – awgrymodd ffermwyr ym ***Marchnad Ffermwyr Conwy*** fod bwyd iach yn gallu bod yn rhesymol iawn. Roedd hyn yn awgrymu bod gwahaniaeth rhwng barn a gwybodaeth cynhyrchwyr a defnyddwyr.

- **Llwybrau mwy diogel ar gyfer teithio llesol:** Pwnc cyffredin arall ar draws yr holl ddigwyddiadau – yn enwedig y rhai mewn ardaloedd gwledig – oedd y diffyg llwybrau troed a beicio diogel sydd wedi'u goleuo'n dda ar draws rhannau helaeth o Gymru, gan wneud pobl yn gyndyn i wneud ymarfer corff. Nododd ymatebwyr y bydd angen gwella hyn os gellir gweithredu cynlluniau teithio llesol, a dywedodd eraill y byddai angen i unrhyw gynlluniau ar gyfer llwybrau teithio llesol gael eu gwneud ar y cyd â chyfleusterau storio beiciau newydd, cawodydd cymunedol ac ati.

- **Ffocws ar y gymuned:** Roedd yr ymatebwyr yn cytuno bod angen buddsoddi mewn cyfleusterau cymunedol lleol a staff ‘ar lawr gwlad’ i sicrhau bod y cynlluniau hyn yn gweithio ar lefel feicro. Roedd llawer yn cytuno y byddai hyrwyddo 'hyrwyddwyr cymunedol' lleol – o bob oedran a gydag atebolrwydd ar lefel uwch - yn elwa ar hyn. Dadleuodd eraill y dylai ysgolion gael eu defnyddio fel 'hybiau' lleol a bod ar agor y tu allan i oriau arferol fel canolfannau dysgu a gweithgareddau i deuluoedd.

- **Hyrwyddiadau pris/rôl cynhyrchwyr:** Roedd consensws cyffredin bod angen i archfarchnadoedd a chynhyrchwyr ysgwyddo cyfrifoldeb dros ordewdra yng Nghymru. Roedd hyn yn cynnwys trafodaethau ynglŷn â hyrwyddiadau pris, gydag un ymatebydd yn awgrymu gosod “*cyfyngiadau y gellir eu gorfodi'n gyfreithiol*" ar archfarchnadoedd, gydag ymatebydd arall yn dadlau *“na ddylai bwydydd a diod sy’n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen gael eu gwerthu wrth ddesgiau talu”.*

- **Normaleiddio/diffyg dealltwriaeth:** Yn olaf, trafododd llawer o’r ymatebwyr sut mae gordewdra wedi dod yn fwy normal ac nad yw pobl bellach yn ymwybodol o'r hyn a ystyrir yn 'bwysau iach’. Awgrymodd un ymatebydd y byddai ymagwedd fwy agored at bwysau yn helpu (ac yn osgoi cywilyddio’r corff), tra bod eraill yn dadlau bod addysg rhieni yn hanfodol. Nododd un arall fod BMI ar fai yn rhannol gan ei fod yn gallu darparu negeseuon dryslyd trwy ddefnyddio dull ‘un ateb sy'n addas i bawb’.