

**Rhif: WG35337**



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Llywodraeth Cymru  
Ymgynghoriad – Crynodeb o'r Ymatebion

## **Pwysau Iach: Cymru Iach**

**Ein Huchelgais Genedlaethol i Atal a Lleihau Gordewdra yng Nghymru**

Ebrill 2019

Mae'r ddogfen yma hefyd ar gael yn Saesneg.  
This document is also available in Welsh.

## Tabl Cynnwys

Cyflwyniad .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Cyd-destun.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Trosolwg o'r Ymgynghoriad.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Arweinyddiaeth a Galluogi Newid - Crynodeb o'r Ymatebion.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Arweinyddiaeth a Galluogi Newid - Crynodeb o'r Ymatebion.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Cydweithredu ac Arweinyddiaeth .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Cyflenwi'n Lleol .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Adnoddau a Buddsoddi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Datblygu Targedau a Gwerthuso .....	8
Rhaglen Mesur Plant.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Amgylcheddau Iach - Crynodeb o'r Ymatebion.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lleoliadau Iach - Crynodeb o'r Ymatebion .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Pobl Iach – Crynodeb o'r Ymatebion .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Cydraddoldeb ac Amrywiaeth – Crynodeb o'r Ymatebion.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Cydraddoldeb ac Amrywiaeth – Crynodeb o'r Ymatebion.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Y Camau Nesaf .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Cyflwyniad

Ar 17 Ionawr 2019 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y ddogfen ymgynghori *Pwysau Iach: Cymru Iach* a cheisiwyd barn ar y cynigion ynddi. Dechreuodd y cyfnod ymgynghori ar 17 Ionawr 2019 a daeth i ben ar 12 Ebrill 2019. Mae'r ddogfen hon yn rhoi crynodeb o'r ymatebion a ddaeth i law, gan ymgorffori'r adborth o 349 o ymatebion i'r ymgynghoriad ar-lein, 151 o ymatebion ieuenctid a chymunedol, a dderbyniwyd yn bennaf gan leoliadau addysg a'r adborth a gafwyd mewn sawl digwyddiad cymunedol ledled Cymru.

Mae'r ymatebion a ddaeth i law wedi tynnu sylw at yr angen i weithredu er mwyn gwella iechyd ein cenedl ac, yn bwysicach na dim, er mwyn gwella iechyd a llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

## Cyd-destun

Mae Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 wedi addunedu ymrwymiad allweddol i baratoi strategaeth sy'n ceisio atal a lleihau gordewdra. Roedd dogfen ymgynghori *Pwysau Iach: Cymru Iach* yn nodi pedair thema allweddol:

1. Arweinyddiaeth a galluogi newid: ysgogi gwell arweinyddiaeth ac atebolrwydd er mwyn cyflawni *Pwysau Iach: Cymru Iach* ar draws pob sector.
2. Amgylchedd iach: creu amgylchedd sy'n helpu pawb i wneud dewisiadau iachach o ran bwyd a gweithgarwch.
3. Lleoliadau iach: creu lleoliadau iach fel bod pobl yn gallu cael gafael ar brydau, byrbrydau a diodydd iach a bod yn egnïol yn gorfforol.
4. Pobl iach: darparu'r cyfleoedd i bobl a chymunedau gyflawni a chynnal pwysau corff iach.

Cynlluniwyd y themâu hyn i ysgogi a dylanwadu ar newid mewn ymddygiad, gan ystyried yr amrywiaeth o ffactorau y gwyddom eu bod yn dylanwadu ar ein dewisiadau dyddiol. Nod y broses ymgynghori oedd crisialu'r amrywiaeth o gamau gweithredu sydd eu hangen i lunio strategaeth gynhwysfawr ar gyfer atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r ymatebion i bob un o gwestiynau'r ddogfen ymgynghori.

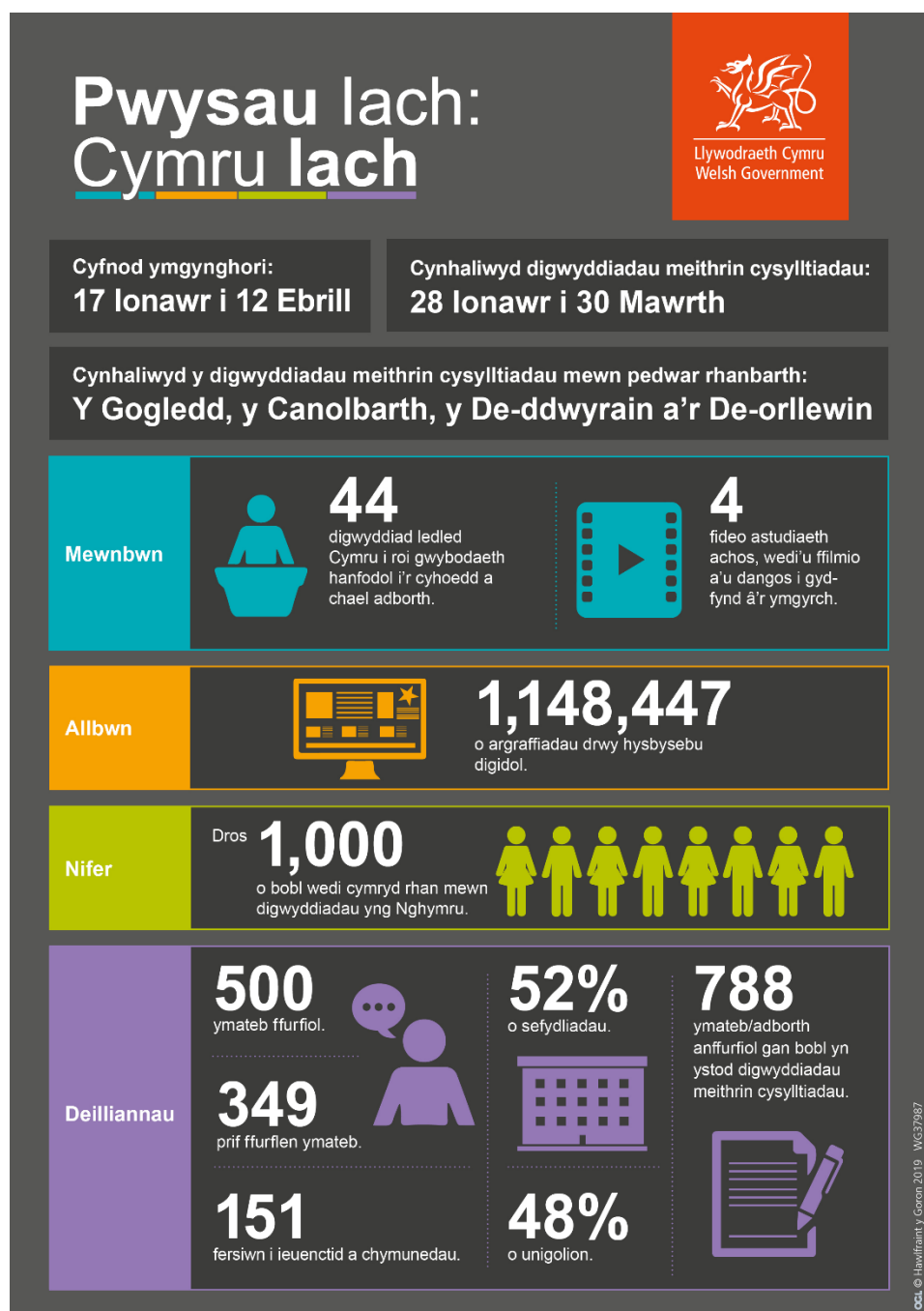
## Trosolwg o'r Ymgynghoriad

Defnyddiwyd Freshwater UK PLC i drefnu gweithdai a digwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd mewn amrywiaeth o leoliadau er mwyn cael ymatebion amrywiol. Cyfarfu swyddogion Llywodraeth Cymru hefyd ag amrywiaeth o sefydliadau a rhanddeiliaid, gan gynnwys Bwrdd y Gynghrair Gordewdra a Chonsortia Manwerthu Cymru.

Denodd y broses ymgynghori ffurfiol 349 o ymatebion, ac roedd 52% ohonynt gan unigolion a 48% gan sefydliadau. Cafwyd 151 o ymatebion ieuencid a chymunedol hefyd.

Ceir rhestr lawn o'r ymatebwyr yn Atodiad A (heb gynnwys yr unigolion a'r ymatebwyr hynny sy'n dewis cadw eu hymateb yn gyfrinachol).

Ni wnaeth pob ymatebydd ateb y cwestiynau'n uniongyrchol; dewisodd rhai beidio ag ateb cwestiwn penodol ac anfonodd eraill grynoded o'u safbwyntiau yn lle llenwi'r ffurflen ar y we. Mae Llywodraeth Cymru yn ddiolchgar iawn i'r rheini a roddodd o'u hamser i ymateb i'r ymgynghoriad hwn.



## **Arweinyddiaeth a Galluogi Newid - Crynodeb o'r Ymatebion**

**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?**

Roedd cefnogaeth gref i ddull gweithredu system gyfan, gyda llawer o ymatebwyr yn amlygu'r cyfleoedd y mae hyn yn ei gynnig i helpu i fynd i'r afael â chyfres gymhleth o ffactorau. Amlygodd yr ymatebion y dystiolaeth o adroddiad Foresight, sy'n tanlinellu'r ffaith fod gordewdra yn fater cymhleth ac yn gofyn am ddull sy'n cwmpasu ffactorau amgylcheddol a newid ymddygiad unigolion. Cafwyd llawer o ymatebion a oedd yn teimlo bod trin gordewdra fel achos deuol (deiet a gweithgarwch corfforol) yn y gorffennol wedi culhau ffocws yr ymyriadau.

*“Ers peth amser, mae dulliau o fynd i'r afael â gordewdra wedi bod yn seiliedig ar y dybiaeth bod gan unigolion reolaeth lwyr dros eu hymddygiad sy'n gysylltiedig ag iechyd, ac felly y gellir datrys y broblem drwy hybu bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol. Mae hyn wedi bod yn rhy simplistig erioed ac mae'n briodol bod angen gweithredu mesurau polisi hen a newydd er mwyn cyflawni'r 'dull system gyfan' a ddymunir.”*

Roedd yr ymatebion hefyd yn nodi'r angen i ddatblygu dull gweithredu system gyfan y bydd angen ei gynllunio'n dda, gyda mesurau effaith clir y gellir eu trosi a'u gweithredu'n hawdd ar lefelau gwahanol o ymyrraeth, gan gynnwys ar lawr gwlad.

*“Gall dull sy'n seiliedig ar system helpu i ddwyn ynghyd amrywiaeth o bartneriaid i ystyried pobl yn y cyd-destun y maen nhw'n byw ynddo - eu dylanwadau a rhwydweithiau cymdeithasol, neu normau a'u cyd-destun diwylliannol a chymdeithasol, yn ogystal â'r amgylchedd ffisegol a ffactorau ffisiolegol.”*

Rhodddwyd cefnogaeth lawn i bwysigrwydd dull gweithredu hirdymor, gyda llawer yn nodi bod y dulliau presennol yn tueddu i fod yn dameidiog ac nad ydynt yn canolbwyntio ar newid ymddygiad. Awgrymwyd hefyd, gyda systemau cymhleth, na fyddai un ateb yn darparu atebion i bob rhan o Gymru ac y bydd angen sicrhau dull sy'n seiliedig ar asedau sy'n canolbwyntio ar anghenion cymunedol. Teimlwyd bod hyn yn cyd-fynd yn gryf â'r egwyddorion sydd wedi'u hymgorffori yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru), er mwyn sicrhau dull gweithredu hirdymor sy'n rhoi lle canolog i gydweithio.

### **Cydweithredu ac Arweinyddiaeth**

Cafodd partneriaethau aml-sefydliadol a thraws-sector eu crybwyll yn gyson fel elfennau hanfodol o lwyddiant. Roedd yr ymatebwyr o'r farn bod angen adeiladu gweledigaeth gyffredin, datganiadau gwerth ac amcanion y gall partneriaid weithio arnynt ar y cyd. Teimlwyd bod hyn yn darparu fframwaith galluogi.

*“Mae cyfle digyffelyb bron i gydweithio nawr tuag at gamau gweithredu effeithiol ar ordewdra o ystyried y ffocws polisi cryf ar atal, llesiant a thrawsnewid iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'n debyg mai gordewdra yw'r amcan llesiant mwyaf blaenllaw i gydweithio arno a dydy'r amseru erioed wedi bod yn well.”*

Roedd yr ymatebion yn tynnu sylw at yr angen i strwythurau partneriaeth strategol sy'n bodoli eisoes megis Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol gynnig atebolrwydd ar draws y system a sicrhau 'gwerth ychwanegol' gorau drwy gydweithredu o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). Fodd bynnag, teimlwyd bod perygl i ordewdra gael ei ystyried yn fater i fyrddau iechyd yn unig, pan fydd atebion yn gofyn am gydweithredu llawer ehangach. Tynnwyd sylw at y rhwystrau i arweinyddiaeth systemau effeithiol, gan gynnwys pryderon ynghylch blaenoriaethau lluosog sy'n cystadlu â'i gilydd a'r angen i ddefnyddio nifer o strwythurau sy'n cystadlu weithiau, a allai weithredu gyda diwylliannau a blaenoriaethau gwahanol.

Teimlwyd bod cysylltu ag amrywiaeth o randdeiliaid ac ennyn eu cefnogaeth yn ofyniad hanfodol, a fyddai'n gofyn am fwy o atebolrwydd er mwyn grymuso a galluogi arweinyddiaeth o bob lefel ar draws y sector cyhoeddus, preifat a'r trydydd sector. Mae hyn yn cynnwys nodi datganiadau clir o ran pwy sy'n gyfrifol am y rolau a'r cyfrifoldebau a ble y gall gwahanol wasanaethau ac asiantaethau ddylanwadu'n effeithiol.

## **Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol**

Cafodd y cynnig ar gyfer Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol ei groesawu'n eang, gyda'r angen i'r bwrdd gael cynrychiolaeth a ffocws clir ar draws ystod o agweddau, o faeth, gweithgarwch corfforol ac iechyd meddwl. Roedd cysylltu hyn â strwythur llywodraethu clir ac atebol yn nodwedd gyson yn yr ymatebion; teimlwyd bod llwybrau cyfathrebu clir a thryloywder yn elfennau hanfodol hefyd, ac y dylai'r bwrdd sicrhau bod pethau'n mynd rhagddynt ar gyflymder addas. Roedd rhai o'r ymatebion yn tynnu sylw at y ffaith bod lleisiau cymunedau ac yn arbennig plant a phobl ifanc yn cael eu clywed gan y rhai sy'n arwain ac yn galluogi newid.

## **Cyflenwi'n Lleol**

Roedd yr ymatebion ar y cyfan yn cefnogi'r angen i ddulliau sy'n seiliedig ar system gael eu gwreiddio yn y cymunedau eu hunain er mwyn cynnwys pobl yn y gwaith o lunio atebion lleol. Teimlwyd bod rhai cyfleoedd gwirioneddol i gysylltu arfer da lle mae eisoes yn digwydd, ac i ysgogi dull gweithredu sy'n cydnabod bod gan ardaloedd lleol wahanol anghenion, asedau a chyfleoedd. Roedd yr ymatebwyr o'r farn y byddai angen i'r strategaeth derfynol gyfleu sut mae cydweithredu yn elfen graidd ar gyfer cyflenwi yn y dyfodol.

*“Gadewch i ni beidio â phregethu i bobl ond, yn hytrach, gweithredu o'r galon. Os yw pobl am gymryd cyfrifoldeb am eu hiechyd, bydd angen iddynt deimlo eu bod nhw'n werth yr ymdrech a bod ganddynt le yn eu cymuned a'u cymdeithas.”*

Roedd cefnogaeth eang i'r angen am arweinyddiaeth gan y sector cyhoeddus i lywio darpariaeth leol; fodd bynnag, roedd llawer o ymatebion yn nodi'r angen am fwy o eglurder yn y strategaeth derfynol ynglŷn â sut bydd hyn yn helpu i lywio camau gweithredu lleol a chysylltu â phartneriaid a strwythurau lleol. Gwnaed awgrymiadau megis defnyddio hyrwyddwyr arweiniol, a all fod yn gweithio ar draws y sector cyhoeddus. Nodwyd enghraifft lle mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro eisoes wedi mabwysiadu dull gweithredu ar sail system gyfan drwy weithio mewn partneriaeth i ddechrau creu Cynllun Gweithredu Strategol Pwysau Iach ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg.

Cafwyd croeso cyffredinol i'r gwaith o ddatblygu dewislen o strategaethau effeithiol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i helpu i lywio darpariaeth leol, felly hefyd yr angen i gryfhau gwerthuso o fewn y rhaglenni presennol. Cyfeiriwyd at enghreifftiau o raglenni presennol, ond roedd llawer o'r farn bod rhaglenni yn tueddu i gael eu hariannu o flwyddyn i flwyddyn, a bod hynny'n eu hatal rhag cynllunio ymlaen llaw i ddarparu gwasanaethau cynaliadwy hirdymor.

*“Bydd angen cyflwyno ymyriadau ar raddfa fawr ac am gyfnodau hir. Mae'n hanfodol bod y strategaeth yn cynnwys ymyriadau parhaus hirdymor.”*

Cyfeiriodd sawl ymateb hefyd at enghreifftiau o ddinasoedd sydd wedi gostwng cyfraddau gordewdra ymhlith plant, lle mae'n ymddangos bod staff ymroddedig wedi cael eu hariannu i gydgyssylltu camau gweithredu lleol. Teimlwyd bod cynnwys grwpiau a sefydliadau cymunedol yn y gwaith o ddylunio a chyd-gynhyrchu ddarpariaeth yn hanfodol yn gynnar yn y broses.

## **Adnoddau a Buddsoddi**

Cafodd yr angen am adnoddau a buddsoddiad i sbarduno newid ei grybwyll yn gyson gan ymatebwyr. Teimlwyd y byddai angen arian ar y dull gweithredu ar sail system gyfan, ar adeg o galedi digyffelyb mewn gwasanaethau cyhoeddus. Roedd llawer o ymatebwyr o'r farn er y gallai blaenoriaethu a newid ffocws adnoddau presennol ryddhau rhywfaint o gyllid, mae'n annhebygol y byddai hynny'n ddigon i gyflawni'r trawsnewid system gyfan a fydd yn angenrheidiol er mwyn gwneud gwahaniaeth.

*“Mae iechyd y cyhoedd wedi colli ei asedau i gyd a bach yw'r buddsoddiad ynddo. Mae gan fuddsoddi mewn gwaith atal seiliedig ar dystiolaeth y potensial i leihau gwariant maes o law, ond bydd angen iddo fod ar raddfa fawr a chael ei gynnal dros amser. Er mwyn rheoli'r mater hwn, mae'n mynd i gymryd cenhedlaeth i weld effaith ac felly mae angen amynedd a chyllid.”*

Roedd sawl ymateb yn teimlo y dylai Llywodraeth Cymru ymrwymo i ddefnyddio unrhyw incwm o'r Ardoll ar y Diwydiant Diodydd Meddal i ariannu gweithgarwch yn y strategaeth hon, ynghyd â rhaglenni iechyd cyhoeddus ac atal salwch eraill. Gallai hyn anfon neges glir a sicrhau bod uchelgeisiau'r strategaeth yn cael eu gwireddu.

Roedd nifer o ymatebion yn amlygu'r angen i'r strategaeth gysylltu'n gryf â thlodi bwyd. Yn benodol, roedd rhai ymatebwyr yn teimlo bod angen canolbwyntio'r ddarpariaeth ar ardaloedd o amddifadedd uwch oherwydd ei bod yn anodd newid

ymddygiad ffordd o fyw, yn enwedig i'r teuluoedd a'r cymunedau hynny sydd â'r arferion byw llai iach mwyaf sefydledig.

## **Datblygu Targedau a Gwerthuso**

Roedd yr ymatebwyr o'r farn y byddai targedau clir yn helpu i ganolbwyntio adnoddau, arweinyddiaeth a champau gweithredu o amgylch nod cyffredin ac yn helpu i werthuso cynnydd a bod yn atebol amdano. Gallai hyn gynnwys nodau hirdymor yn ogystal â mesurau perfformiad tymor byr sy'n canolbwyntio ar weithio mewn partneriaeth. Ymhlith y manteision eraill o fabwysiadu targed clir a nodwyd roedd yr ysgogiad y gallai ei ddarparu i nodi deinameg newid a'r effaith y gallai ei chael ar ddangos i'r cyhoedd sut dylai "normal" edrych o ran bwyta'n iach a bod yn egniol. Teimlwyd bod diffyg data yn rhwystr posibl.

Cafwyd croeso cyffredinol i'r ymrwymiad i darged gordewdra haen 1 ar gyfer Byrddau Iechyd Lleol. Fodd bynnag, roedd nifer o ymatebion yn amlygu'r angen i'r holl wasanaethau cyhoeddus gael eu dal i gyfrif gyda thargedau mesuradwy ac adroddiadau i Lywodraeth Cymru ar eu cynnydd o ran cyrraedd y targedau hyn. Roedd ymatebion eraill yn awgrymu y gallai unrhyw dargedau gael eu gosod ar y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus neu ar y cyd â sefydliadau statudol eraill.

Cafwyd cefnogaeth i fframwaith gwerthuso trosfwaol, yn ogystal â'r angen i hyn fod yn ddeinamig drwy arfer 'dysgu wrth wneud'. Roedd rhai ymatebion yn tynnu sylw at yr angen i gynnal mwy o astudiaethau hydredol a mwy o waith astudio ymddygiad i lywio'r gwerthuso.

## **Rhaglen Mesur Plant**

Gan fod y Rhaglen Mesur Plant yn cael ei chynnal ar hyn o bryd yn y dosbarth derbyn 4-5 oed ac fel mesuriad untro, teimlai'r ymatebwyr yn gryf nad yw'r data a gesglir yn rhoi unrhyw arwydd o dueddiadau drwy gydol blynyddoedd ysgol gynradd, ac felly nad yw'n gallu darparu ymyriadau priodol. Roedd cefnogaeth gyffredinol i barhau â'r Rhaglen Mesur Plant a diddordeb yn y manylion pellach o ran ar ba oedran y byddai ail fesuriad yn cael ei gyflwyno. Roedd llawer o'r ymatebwyr yn awyddus i weld dull gweithredu cydgysylltiedig rhwng y data hwn ac ymyriadau wedi'u targedu.

Roedd rhai o'r ymatebwyr yn teimlo bod y rhaglen ar hyn o bryd yn gallu cael ei hystyried yn rhaglen wylidwriaeth sy'n colli cyfle i ymyrryd ar gyfnod bywyd allweddol. Roedd rhai ymatebion hefyd yn tynnu sylw at yr angen i fynd ymhellach o ran casglu data. Roedd hyn yn cynnwys edrych ar bwyntiau eraill lle gellid casglu data, yn y blynyddoedd cynnar, i archwilio sut i annog meddygon teulu i fesur a phwyso cleifion fel mater o drefn, a allai ddarparu data defnyddiol ar lefel y boblogaeth, ar yr un pryd â grymuso sgysrsiau am ffyrdd iach o fyw gyda chleifion.



**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?**

**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.

Cafodd yr ymgynghoriad *Pwysau Iach: Cymru Iach* lu o enghreifftiau o arfer gorau o leoliadau ledled Cymru. Nododd yr ymatebwyr brosiectau, rhaglenni a gwasanaethau ar gyfer pob un o'r pedair thema ganolog a nodwyd yn y ddogfen ymgynghori, gan roi darlun eang o'r dulliau presennol o ymdrin ag iechyd, llesiant a rheoli pwysau yng Nghymru. Mae'r prosiectau hyn wedi'u cofnodi a byddant yn helpu i lywio'r strategaeth derfynol. Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn bod angen cryfhau'r technegau gwerthuso presennol ledled Cymru a chynnwys fframwaith gwerthuso cyffredin er mwyn gwella cysondeb.

## **Amgylcheddau Iach - Crynodeb o'r Ymatebion**

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

Dywedodd 73% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn cytuno â'r cynigion ac roedd 10% yn anghytuno, gydag 17% ddim yn cytuno nac yn anghytuno.

**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 chynnal 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 na fydd graddfa a chyflymder y newid gan y diwydiant yn ddigonol.

Roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn bod ailfformiwleiddio bwydydd yn bwysig iawn ac y gallai, o'i wneud yn gywir, chwarae rhan ddylanwadol wrth fynd i'r afael â phwysau iach. Teimlwyd y dylid cynnwys pob rhan o'r gadwyn fwyd wrth ailfformiwleiddio, yn enwedig o ystyried y cynnydd yn y bwyd sy'n gallu cael ei baratoi'n gyflym neu sy'n cael ei fwyta wrth fynd.

*“Bydd angen dull cydgysylltiedig, ar draws meysydd llywodraeth a chymdeithas yn gyffredinol, i sicrhau bod gweithgynhyrchwyr, manwerthwyr a defnyddwyr yn cael eu heffeithio i'r un graddau a bod yr effaith yn effeithiol ac yn gadarnhaol.”*

Pwysleisiwyd ardaloedd fel pwyntiau i Lywodraeth Cymru eu hystyried mewn perthynas ag ailfformiwleiddio, gan gynnwys edrych ar fwyd yn ei gyfanrwydd - ei gynnwys ffibr a grawn cyflawn yn ogystal â halen, siwgr a braster, er enghraifft. Gall hefyd fod yn anoddach i fusnesau llai fabwysiadu rheoliadau newydd ac felly byddai angen cymorth ychwanegol drwy weithio'n agos gyda chanolfannau arloesi. Teimlwyd hefyd, gyda rhai bwydydd, bod pen draw i'r hyn y gellid ei gyflawni drwy ailfformiwleiddio ac felly mae angen canolbwyntio ar faint dognau, yn enwedig ar gyfer danteithion. Soniodd gweithgynhyrchwyr yn rheolaidd am sicrhau cysondeb ar draws ffiniau cenedlaethol a chadw canllawiau mor syml â phosibl.

Teimlai rhai ymatebwyr fod angen symud polisi i ffwrdd oddi wrth ailfformiwleiddio cynnyrch a symud tuag at hyrwyddo bwydydd sy'n naturiol iach. Dadleuodd yr ymatebwyr hynny y byddai hyn yn ffordd fwy effeithiol a chost-effeithiol o symud ymlaen yn hytrach na gwneud mân newidiadau i gynhyrchion sy'n bodoli eisoes i leihau, er enghraifft, y siwgr neu halen ynddynt. Teimlwyd y dylai Llywodraeth Cymru ganolbwyntio ar addysgu'r cyhoedd ac ar dryloywder gwybodaeth am fwyd fel ffordd ychwanegol o helpu i ddylanwadu ar iechyd y boblogaeth.

Roedd rhai o'r farn ei bod yn bwysig gosod cyfrifoldeb ar y diwydiant bwyd a monitro cynnydd. Cafwyd gwahaniaeth barn ynghylch cynyddu trethi ar fwydydd sy'n cael eu hystyried yn llai iach. Roedd llawer o'r farn bod angen sicrhau dewis o hyd, ac yn y pen draw mai dewis yr unigolyn yw hyn. Roedd rhai ymatebwyr yn teimlo y gallai fod perygl hefyd o gosbi cwmnïau sy'n gwneud ymdrech i ailfformiwleiddio cynhyrchion sy'n bodoli eisoes. Teimlai eraill y byddai'n ffordd o gyflymu'r newid yn y diwydiant. Dywedodd rhai ymatebwyr os bydd Llywodraeth Cymru yn gosod unrhyw dreth newydd, bod angen iddi fod yn glir sut byddai'r refeniw ychwanegol yn cael ei fuddsoddi.

## 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 (ymhlith eraill) gorsafoedd trenau a bysiau / arosfannau bysiau / y bysiau eu hunain / digwyddiadau chwaraeon a digwyddiadau eraill.

Cafwyd cefnogaeth gref i fabwysiadu dull cymesur ar sail tystiolaeth wrth hysbysebu bwydydd sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen (HFSS). Awgrymodd nifer o ymatebion y dylai Llywodraeth Cymru bwysu am gamau cadarn gyda Llywodraeth y DU i fynd i'r afael â hysbysebu ar bob plattform. Gyda'r cynnydd yn y defnydd o gyfryngau cymdeithasol, teimlwyd bod angen deddfu camau gorfodi mwy cadarn er mwyn ysgogi newid yn y boblogaeth.

Fodd bynnag, roedd safbwyntiau gwrthgyferbyniol hefyd, gyda rhai ymatebwyr yn nodi nad oes unrhyw dystiolaeth i awgrymu y byddai cyflwyno cyfyngiadau hysbysebu yn cael unrhyw effaith ar lefelau gordewdra. Er enghraifft, tynnwyd sylw at y ffaith bod data diweddar yn codi cwestiynau pwysig am yr angen i gael gwaharddiad tan 9pm gyda llai o bobl yn gwylio teledu byw, gyda chynifer o sianeli cyfryngau gwahanol eraill ar gael. Awgrymwyd y gallai cyfyngiadau sy'n seiliedig ar gynulleidfa fod yn fwy effeithiol. Roedd llawer o'r farn y gallai gwaharddiadau hysbysebu leihau refeniw ac felly mae angen ystyried hyn yn drylwyr ar gyfer unrhyw gynigion.

Roedd cefnogaeth gref i gyfyngu ar hysbysebu mewn mannau cyhoeddus, gydag enghreifftiau fel Transport for London, yn dangos sut mae hyn yn helpu i greu safiad cryf. Fodd bynnag, amlygwyd rhai rhwystrau hefyd, megis yr effaith bosibl ar stadia chwaraeon sydd â chytundebau hysbysebu a nawdd ar waith yn barod. Awgrymwyd hefyd y gallai cyfyngiadau ychwanegol ar hysbysebu weithredu fel cymhelliad i beidio ag ailfformiweiddio gan y gallai gyfyngu ar allu cwmnïau i farchnata eu cynhyrchion newydd. Roedd llawer o'r ymatebwyr yn teimlo bod angen cryf am esboniad ynghylch beth sy'n iach ac yn llai iach, yn enwedig os byddai diffiniad yn un parhaol i gyfyngu ar hysbysebu yn y dyfodol.

Ymateb cryf oedd ei bod hefyd yn bwysig symud tuag at hysbysebu cynnyrch a ffordd o fyw iachach er mwyn grymuso newid ymddygiad yn y boblogaeth, gydag ymgyrchoedd fel 'pŵer llysiâu' yn cael eu crybwyll. Teimlwyd y gallai defnyddio sianeli gan gynnwys hysbysebion teledu, naidlenni ar-lein a sgriniau arddangos mewn mannau cyhoeddus i hyrwyddo negeseuon cadarnhaol a chynnig hysbysebion mewn ffordd addysgol fod yn ffordd effeithiol ymlaen.

*“Mae gan hysbysebion y pŵer i ganolbwyntio ar newid cadarnhaol i annog a hyrwyddo manteision iechyd corfforol a meddyliol. Dylem weld newid tuag at annog ymddygiad cadarnhaol.”*

### **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.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion o blaid newid ac yn cyfeirio at dystiolaeth bod hyrwyddiadau'n cael eu defnyddio'n anghymesur i annog gwerthu bwyd a diod llai iach. Croesawyd cefnogaeth i wahardd cynigion prynu nwyddau lluosog, ond roedd rhai ymatebion yn teimlo y gallai hyn fynd ymhellach a thargeddu hyrwyddiadau eraill yn cynnwys strategaethau seiliedig ar leoliad, megis diwedd yr eil neu ger y mannau talu neu hyrwyddiadau prisiau dros dro. Teimlwyd bod angen cyffredinol i weithio gyda'r diwydiant ac archfarchnadoedd i newid cydbwysedd hyrwyddiadau o blaid dewisiadau iachach. Codwyd yr angen i ymestyn hyrwyddiadau prisiau ar ddiod, yn ogystal â bwyd fel pwynt.

Fodd bynnag, nodwyd canlyniadau anfwriadol posibl yr hyrwyddiadau prisiau, o ran yr effeithiau ar dlodi bwyd. Roedd llawer o'r farn bod cyllidebau yn rhwystr allweddol i brynu bwyd iachach; gallai ceisio lleihau costau dewisiadau iachach felly gynnig ffordd effeithiol ymlaen. Pwysleisiwyd yn aml fod angen sicrhau bod mwy o waith ac adnoddau ar gael i gynyddu sgiliau coginio a gwybodaeth berthnasol am faeth a deiet.

*“Rhaid gwneud bwyta'n iach yn fforddiadwy er mwyn cefnogi teuluoedd incwm isel. Mae angen inni alluogi amgylchedd bwyd sydd nid yn unig yn hyrwyddo ac yn hysbysebu bwyd iachach, ond sy'n ystyried sut i gefnogi a darparu gwybodaeth well i'r rhai sydd ar incwm is, sy'n gorfod gwneud dewisiadau anodd”*

Roedd rhai ymatebwyr yn anghytuno â gweithredu cyfyngiadau ar hyrwyddo a hysbysebu. Yn benodol, roedd yr ymatebwyr hynny'n teimlo y gallai fod yn feichus i fusnesau llai, ac y gallai effeithio ar eu helw a chyfyngu ar gystadleuaeth deg. Teimlwyd hefyd mai prin oedd y sail dystiolaeth y byddai'r dull hwn yn arwain at newid deietegol. Teimlwyd y byddai angen sail dystiolaeth gref i weithredu newid ac y byddai angen ystyried yr effeithiau ehangach yn ofalus iawn. Roedd rhai ymatebion yn teimlo y gallai'r cyfyngiadau ymddangos yn negyddol ac yn hytrach na chyfyngu ar yr hyn y gall pobl ei brynu, byddai'n well cael negeseuon cadarnhaol ynghylch hyrwyddo bwydydd iachach.

#### **AI4**

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

- Rydym eisiau ymgynghori ar **ei gwneud yn orfodol rhoi labeli caloriau 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 cyfleoedd pellach i wella **gwybodaeth defnyddwyr am labeli** a allai godi ar ôl i ni ymadael ag Ewrop, gan gynnwys ar labelu maeth ar flaen pecynnau, ac annog cynhyrchwyr Cymru i ddarparu'r wybodaeth fwyaf effeithiol am faeth ar eu cynnyrch.
- Rydym am ystyried sut y gallwn gefnogi busnesau ac **ysgogi cynnydd mewn sefydliadau bwyd iachach**.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn gryf o blaid y cynnig y bydd labelu cywir yn helpu defnyddwyr i wneud dewis iachach. Mynegwyd dull cyson sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n cynhyrchu labelu cywir a deddfwriaeth a gefnogir gan fframwaith rheoleiddio i sicrhau cydymffurfiaeth, fel y ffordd orau o sicrhau newid. Awgrymodd llawer y gellid defnyddio'r model proffilio maethynnau fel ffordd o bennu beth oedd yn iach neu'n llai iach.

*“Mae bwyd sy'n cael ei fwyta y tu allan i'r cartref yn gwneud cyfraniad sylweddol at ddeiet pobl, ond gall fod yn anodd i bobl asesu pa mor iach yw eu dewisiadau bwyd mewn yn aml iawn. Mae'n bwysig rhoi'r wybodaeth hon i gwsmeriaid i'w galluogi i wneud dewisiadau hyddysg.”*

Soniwyd am labelu â chodau lliw ar sawl achlysur fel y ffordd orau i Lywodraeth Cymru fwrw ymlaen, gan eu bod yn gyfarwydd ac yn hawdd eu deall. Fodd bynnag, soniwyd

am yr angen i addysgu er mwyn sicrhau bod pobl yn gallu deall a dehongli unrhyw newidiadau. Fodd bynnag, codwyd pryderon gwirioneddol hefyd na ddylai bwyd gael ei leihau i rifau a bod risg i bobl ag anhwylderau bwyta.

Nododd rhai ymatebwyr y gallai'r costau posibl fod yn rhwystr i fusnesau llai, ac y bydd angen cymorth ychwanegol. Roedd rhai o'r farn y gallai dull labelu gwahanol yng Nghymru fod yn ddryslyd i ddefnyddwyr ac yn gostus i fusnesau ac y byddai dull gweithredu cyson ledled y DU yn ddymunol. Roedd yr ymatebion hefyd yn tynnu sylw at MenuCal, offeryn Llywodraeth Gogledd Iwerddon y gellid ei fabwysiadu. Roedd maint dognau ac annog technegau coginio mwy iach gyda busnesau yn feysydd a gafodd eu crybwyll yn aml fel rhai a oedd ar goll yn y cynigion.

Roedd cefnogaeth gyffredinol hefyd ar gyfer ysgogi sefydliadau bwyd iachach a nodwyd cynigion fel manteision treth fel ffyrdd cadarnhaol posibl o hwyluso'r dull hwn. Teimlwyd y gallai'r dull hwn fod yn wirioneddol arwyddocaol i weithio gyda siopau tecawé o amgylch ysgolion er mwyn meddwl am sut gellid ystyried cynnig iachach ar gyfer plant a phobl ifanc.

#### **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 dogn ar gyfer diodydd meddal. Law yn llaw â hyn, byddwn yn annog pobl i yfed dŵr, gan wneud Cymru yn **Genedl Ail-lenwi**.

Roedd ymatebwyr yn cefnogi'r cynigion yn yr adran hon ar y cyfan. Roedd y mwyafrif yn credu bod gweithredu cyfyngiad oedran ar werthu diodydd egni yn syniad da, ond y dylid cyflwyno ymgyrch wybodaeth gydag unrhyw gamau gweithredu i ganolbwyntio ar newid ymddygiad. Roedd barn ychydig yn gymysg o ran i ba raddau y dylid cymhwyso cyfyngiadau. Roedd llawer yn teimlo y dylai Llywodraeth Cymru ystyried gwahardd gwerthu diodydd egni i bobl ifanc o dan 18 oed yn hytrach nag o dan 16 oed gan y byddai'n llawer haws i'w orfodi. Roedd rhai ymatebion yn holi pam mae'r sylw'n cael ei roi ar ddiodydd egni ar draul yr holl gynhyrchion caffein eraill.

Roedd llawer yn cefnogi newid, ond yn teimlo na ddylid cyfyngu ar sawl gwaith y gellid ail-lenwi diodydd heb siwgr, ond dywedodd eraill, gan fod diodydd meddal isel mewn calorïau yn gallu ysgogi archwaeth ac achosi pobl i fagu pwysau, dylai fod cyfyngiadau llym ar waith. Hefyd, cyflwynodd rhai ymatebwyr ddadleuon yn erbyn y gwaharddiad ar ail-lenwi, gyda llawer yn teimlo bod ganddynt yr hawl i ddewis ac y byddai darparu'r wybodaeth gywir i ddefnyddwyr yn ddigonol. Beth bynnag fo'r farn ar ail-lenwi, cytunwyd yn gyffredinol mai addysgu'r boblogaeth oedd y sbardun allweddol i newid. Roedd rhai ymatebwyr hefyd yn teimlo y dylid cyfeirio at ddylanwad calorïau o alcohol yn y strategaeth.

*“Rwy'n credu'n gryf ei fod yn ymwneud â rhoi'r wybodaeth gywir i bobl fel y gallant wneud dewisiadau hyddysg. Gyda'r wybodaeth gywir ymlaen llaw (a chredaf fod angen gwella labeli a bod angen iddynt fod yn gyson o ran yr hyn y maen nhw'n ei ddangos yn gyffredinol), credaf y byddai'r rhan fwyaf o bobl yn*

*synnu at yr hyn y maen nhw'n ei fwyta a byddai mwy o bobl yn cael eu grymuso i wneud dewisiadau gwell ar gyfer eu hiechyd."*

Roedd cefnogaeth lwyr i Gymru ddod yn Genedl Ail-lenwi. Gan mai un o asedau mwyaf Cymru yw ei chyflenwad dŵr naturiol, roedd llawer o'r farn bod cyfleoedd marchnata gwych a chanlyniadau da dilynol o ran iechyd y geg ac, o'i wneud yn gywir, defnyddio plastig.

### **Ydych chi'n cytuno y byddai'r cynigion yn A16-A17 yn creu amgylchedd lle byddai mwy o gyfleoedd i fod yn gorfforol egnïol?**

Dywedodd 78% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn cytuno â'r cynigion ac roedd 6% yn anghytuno, gydag 16% ddim yn cytuno nac yn anghytuno.

#### **A16.**

**Creu amgylchedd ar gyfer pwysau iach.** Trwy weithio gydag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru a **Trafnidiaeth 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.

Roedd cefnogaeth gref i'r angen i wneud y mwyaf o **gynllunio** er mwyn creu amgylcheddau iach yng Nghymru. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr o'r farn bod angen ystyried sut i gefnogi a galluogi camau gweithredu lleol. Dadleuodd rhai ymatebion fod canllawiau a deddfwriaeth eisoes yn bodoli i awdurdodau lleol er mwyn llywio penderfyniadau da. Yr her wirioneddol yw ystyried sut gellid bwrw ymlaen â hyn yn fwy cyson a deall yr heriau a defnyddio rhwymedigaethau cynllunio, er mwyn sicrhau gwell canlyniadau o ran iechyd a llesiant i gymunedau.

*"Mae polisïau penodol eisoes yn cael eu mabwysiadu gan lawer o gynghorau mewn Cynlluniau Datblygu Lleol a Chanllawiau Cynllunio Atodol cysylltiedig ar gyfer Tai Fforddiadwy a Rhwymedigaethau Cynllunio. Mae hyn yn galluogi cynghorau i sicrhau cartrefi fforddiadwy newydd, seilwaith cymunedol, cyfleusterau, gwasanaethau a/neu gyfraniadau ariannol i wella iechyd a lles trigolion presennol a thrigolion yn y dyfodol. Mae angen i hyn gael ei gyflawni'n fwy cyson ledled Cymru."*

Cafwyd nifer o ymatebion yn galw am weithredu ar gynllunio mewn perthynas â siopau tecawê bwyd poeth a pha mor agos ydynt at ysgolion. Roedd ymatebwyr o'r farn bod cyfleoedd i ystyried gorgrynhoi, clystyru a ffactorau fel llygredd sŵn ac arogleuon y gellid eu datblygu mewn cynigion yn y dyfodol. Roedd cyfleoedd i ystyried trwyddedu

er mwyn cyfyngu ar hysbysebu o amgylch ysgolion hefyd yn faes yr oedd llawer yn teimlo y gellid ei archwilio ymhellach.

Roedd yr ymatebion i ddefnyddioldeb posibl **Asesiadau Effaith ar Iechyd** (HIA) yn gymysg. Er bod rhai'n teimlo bod y syniad yn rhy gyffredinol ac y byddai'n cael ei ddefnyddio fel ymarfer ticio blychau yn unig, nododd eraill eu pwysigrwydd o ran creu amgylcheddau iachach:

*“Gallai blaenoriaethu'r prif leoliadau a amlinellir yng ngweddill y ddogfen hon fod yn fan cychwyn synhwyrol. Er enghraifft, sicrhau bod Asesiadau Effaith ar Iechyd yn cael eu defnyddio fel rhan o'r broses gynllunio ar gyfer adeiladau ysgol newydd neu ddatblygiadau strwythurol sylweddol i ysgolion. Ar hyn o bryd, nid yw'r fformiwlâu adeiladu ar gyfer manau bwyta mewn ysgolion yn creu amgylchedd lle mae'n hawdd ac yn addas i fwyta'n dda.”*

Defnydd arall o Asesiadau Effaith ar Iechyd oedd helpu i ddatblygu set ddata gyfannol a chynhwysfawr a chynorthwyo gyda rhoi blaenoriaeth i adeiladau neu brosiectau iachach. Os yw Asesiadau Effaith ar Iechyd i gael eu defnyddio, cytunwyd y dylid eu gwneud yn orfodol, a bod rhaid rhoi'r argymhellion ar waith ac na ddylai Llywodraeth Cymru danamcangyfrif y sgiliau a'r adnoddau ychwanegol sy'n ofynnol i fanteisio'n llawn ar eu buddiannau. Awgrymwyd y dylai Cymru fod yn edrych yn ehangach i ystyried iechyd ym mhob polisi a dylid defnyddio meini prawf llwyddiant ehangach sy'n ystyried pob elfen o ffordd o fyw ac amgylchedd iachach.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn croesawu'r angen i greu a datblygu **adnoddau** megis adolygiadau tystiolaeth, canllawiau, glasbrintiau a pholisïau enghreifftiol, ac roeddent o'r farn y gallai hyn helpu i gefnogi camau gweithredu lleol, cynyddu cysondeb y ddarpariaeth drwy bwerau presennol, gan ddwyn ynghyd yr arferion gorau rhyngwladol a rhoi cyngor a gwybodaeth ymarferol. Teimlwyd y byddai angen i adnoddau fod ar gael yn hawdd gyda chymorth gweithredol i'w rhoi ar waith.

#### **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 Llesiant 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 egniol 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.

Cytunai'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr fod **seilwaith** sy'n cefnogi amgylcheddau egniol yn faes hanfodol ar gyfer gweithredu. Awgrymodd rhai y dylai cynlluniau Llywodraeth Cymru fynd ymhellach a sicrhau y dylai cynnwys gweithgarwch corfforol wrth ddylunio adeiladau fod yn orfodol mewn datblygiadau newydd.

*“Awgrymwn y dylid sicrhau bod y gwaith o ddylunio ac adeiladu seilwaith yn darparu amgylchedd iach, yn hytrach na dim ond ystyried cerdded a beicio fel ffordd o fynd a dod. Dylai hyn gynnwys adeiladau hefyd; mae enghreifftiau'n cynnwys grisiau deniadol, a darparu llefydd i barcio beiciau.”*

Teimlwyd bod datblygiadau fel systemau Metro'n cynnig cyfleoedd go iawn i helpu i greu newid sylweddol a gweddnewid ein hagwedd at systemau trafndiaeth gyhoeddus. Fodd bynnag, teimlwyd bod yr angen am fwy o gydgyssylltu a chydweithio i fabwysiadu dull sy'n seiliedig ar anghenion yr ardal leol neu'r gymuned yn gwbl angenrheidiol. Roedd hyn yn cynnwys cyfuno buddsoddiadau i ystyried canlyniadau ar y cyd a dadleuodd ymatebwyr yn gryf y dylai cymunedau fod yn rhan o'r gwaith o ddatblygu seilwaith lleol a gwneud penderfyniadau. Yn gyffredinol, awgrymodd yr ymatebwyr y byddai angen dull gweithredu ar sail y system gyfan o reoli newid er mwyn sicrhau llwyddiant yr elfen hon o'r strategaeth.

Roedd cefnogaeth gref ymysg ymatebwyr i wella ac ehangu gwaith ar **deithio llesol**. Fodd bynnag, awgrymodd llawer o ymatebion fod angen dull gweithredu mwy cydgysylltiedig i wella teithio llesol o fewn cymunedau er mwyn annog pawb i gefnogi syniadau i lywio camau gweithredu lleol, yn seiliedig ar anghenion a demograffeg. Roedd barn gref i fynd ymhellach a chynnwys teithio llesol mewn datblygiadau newydd, gan ystyried tai, adfywio, ysgolion a chanolfannau iechyd. Mae hyn yn cynnwys creu gwell rhwydweithiau a defnyddio cyfleoedd drwy Trafnidiaeth Cymru er mwyn sicrhau rhwydwaith trafndiaeth cydgysylltiedig.

*“Dylid nodi hefyd fod Deddf Teithio Llesol Cymru wedi bod ar waith ers nifer o flynyddoedd a dyw llawer o lefydd ddim yn cynnig cyfleoedd i bobl gerdded a beicio, yn enwedig o ran cymudo i'r gwaith, o hyd. Mae angen i ni fod yn feiddgar ac yn arloesol er mwyn gwrthdroi'r tueddiadau presennol: rhaid gyrru i safleoedd gofal iechyd newydd, maen nhw y tu hwnt i bellter cerdded rhesymol a dydyn nhw ddim ar lwybrau bysiau hyd yn oed: gall dalgyloedd ysgolion*



*cynradd ac uwchradd cyfunol fod y tu hwnt i bellter cerdded a hyd yn oed pellter seiclo.”*

Pennwyd bod buddsoddiad yn rhwystr allweddol. Awgrymodd llawer o ymatebwyr fod angen i Lywodraeth Cymru gynyddu'r buddsoddiad mewn teithio llesol a thrafnidiaeth gynaliadwy. Ar y cyfan roedd ymatebwyr yn teimlo y byddai angen i gronfeydd refeniw a chyfalaf fod ar gael er mwyn sicrhau buddsoddiad mewn prosiectau newid ymddygiad moddol ac roeddent yn cael eu hystyried yn agwedd bwysig ar seilwaith. Codwyd pwysigrwydd ariannu newid ymddygiad fel mater allweddol y dylid ei flaenoriaethu law yn llaw ag unrhyw fuddsoddiad cyfalaf.

Cafodd diogelwch ei gydnabod fel rhwystr allweddol arall i Deithio Llesol hefyd. Dadleuodd yr ymatebwyr fod angen ystyried llwybrau cerddwyr diogel mewn datblygiadau newydd; byddai llwybrau beicio a lonydd pwrpasol arbennig yn cynnig ymdeimlad o ddiogelwch i ddefnyddwyr ac mae goleuadau, rheiliau llaw a mynediad at doiledau i gyd yn gyfleusterau a fyddai'n gwella'r defnydd. Cafodd gweithredu parthau 20mya ei grybwyll yn aml gan ymatebwyr fel mater diogelwch allweddol sydd angen sylw os bydd cynlluniau'n mynd yn eu blaen. Nodwyd bod ardaloedd gwledig yn her benodol, yn enwedig mewn perthynas â manau lle gellir cael golau gwael neu ffyrdd anniogel.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr o'r farn bod buddsoddi mewn **seilwaith gwyrdd** yn ffordd hanfodol o wella iechyd corfforol. Roedd llawer o'r ymatebion yn tynnu sylw at yr angen i gyplysu hyn ag ymgyrchoedd newid ymddygiad, ac yn benodol y dylid canolbwyntio ar hyrwyddo manau gwyrdd ymysg cymunedau mwy difreintiedig. Cytunai llawer fod seilwaith gwyrdd yn cael ei danariannu a bod angen buddsoddi mewn cyfleusterau i sicrhau hygyrchedd er mwyn gwneud manau gwyrdd yn fwy deniadol. Teimlwyd bod yr angen i ystyried materion yn ymwneud â hawliau tramwy yn rhwystr ac awgrymwyd cynigion i annog defnyddio tir gan ffermwyr fel llwybrau cerdded neu fannau chwarae. Teimlwyd bod yr angen i annog grwpiau cerdded a beicio a hyrwyddo llwybrau o fewn cymunedau, ysgolion a gweithleoedd yn rhagofynion pwysig i ennyn newid.

*“Ein hamgylchedd naturiol yw un o'n hasedau mwyaf ni fel gwlad. Mae angen i ni wneud mwy i gynyddu hygyrchedd a grymuso pobl a chymunedau i ddefnyddio ein tirwedd hardd i sicrhau iechyd da a chynyddu lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith y boblogaeth.”*

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn frwd o blaid datblygu **seilwaith chwaraeon cymunedol**. Ystyriwyd bod cyfleoedd i fod yn gorfforol egniol yn y gymuned yn hanfodol. Teimlwyd bod cymhellion fel sesiynau blasu am ddim a hyrwyddo gweithgareddau megis Park Run a Couch to 5K yn fuddiol.

*“Dylid cydweithio'n agos â chymunedau oherwydd fe welwch fod cymaint yn digwydd ond nad yw'n cael ei hysbysebu'n eang. Bydd grwpiau hamdden, pobl sy'n cyfarfod yn anffurfiol ac unigolion yn defnyddio manau cyhoeddus mewn ffyrdd nad ydych chi'n gwybod amdanynt eisoes o bosibl. Bydd dod â'r rhain at ei gilydd yn arwain at ganlyniadau'n gyflym. Hefyd, dylid dod o hyd i ffyrdd o roi caniatâd i bobl ddefnyddio eu hamgylcheddau - defnyddio grwpiau cyfoedion i annog pobl i gymryd rhan a mynd ati i fyw bywyd llawn yn eu cymuned.”*

Fodd bynnag, teimlwyd bod y ddarpariaeth cyfleusterau chwaraeon yn dameidiog ar draws Cymru. Teimlai llawer y gallai asedau cymunedol a symud tuag at fodel hwb cymunedol i gynnig cyfleoedd aml-chwaraeon fod yn ffordd gadarnhaol ymlaen. O ganlyniad, cafwyd cefnogaeth eang i'r buddsoddiad parhaus mewn cyfleusterau 3G. Teimlwyd bod defnyddio cyfleusterau ysgolion er budd cymunedau ehangach yn fater pwysig, a allai ehangu cyfleoedd mynediad ledled Cymru.

Thema gref o fewn yr ymatebion a gafwyd mewn perthynas â **darpariaeth chwarae** oedd bod angen buddsoddi mewn cyfleusterau a darpariaeth. Roedd llawer yn teimlo bod angen uwchraddio mannau chwarae er mwyn bod yn hygyrch i bawb, a bod angen cynnig amrywiaeth ehangach o weithgareddau chwarae fel bod plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o gymryd rhan ynddynt. Nododd ymatebwyr fod dyletswydd statudol o ran digonolrwydd cyfleoedd chwarae ar gyfer pob awdurdod lleol ar hyn o bryd, ond nad oedd arian ar gael yn benodol i roi'r ddyletswydd ar waith.

Awgrymodd rhai ymatebwyr na ddylid cymryd yn ganiataol bod rhieni'n gwybod sut i chwarae gyda'u plant. Mae rhieni angen gwybodaeth ac arweiniad am chwarae a gweithgareddau. Pwysleisiwyd hefyd fod angen ymgynghori â chymunedau, gan gynnwys plant a phobl ifanc, er mwyn gweld newid go iawn. Teimlwyd bod buddsoddi mewn clybiau ieuenctid yn bwysig hefyd.

*“Mae buddsoddi mewn clybiau ieuenctid a gweithgareddau sydd wedi'u hanelu at bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc yn bwysig hefyd, yn enwedig gan ei bod yn hysbys bod cyfraddau gweithgarwch corfforol yn tueddu i leihau yn ystod y glasoed, yn enwedig ymhlith menywod ifanc. Dylai ystod eang o weithgareddau cystadleuol a gweithgareddau sydd ddim yn gystadleuol fod ar gael i bobl ifanc eu defnyddio.”*

## **Lleoliadau Iach - Crynodeb o'r Ymatebion**

### **Ydych chi'n cytuno â'r cynigion ar gyfer y lleoliadau canlynol?**

Dywedodd 77% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn cytuno â'r cynigion, ac roedd 6% yn anghytuno, gydag 17% ddim yn cytuno nac yn anghytuno.

## LII1.

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.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn teimlo bod canolbwyntio ar atal gordewdra yn y grŵp oedran hwn yn hollbwysig gan fod y rhan fwyaf o'r plant sy'n ordew pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol yn debygol o barhau i fod yn ordew gydol eu plentyndod ac i mewn i oedolaeth.

*“Mae rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i'n plant yn flaenoriaeth genedlaethol. Dylai atal gordewdra yn y blynyddoedd cynnar fod yn gam gweithredu â'r flaenoriaeth uchaf mewn unrhyw strategaeth ordewdra genedlaethol. Dyma le mae'r elw ar fuddsoddiad ar ei uchaf a lle gellir sicrhau'r cynnydd mwyaf o ran gwrthdroi tueddiadau mewn gordewdra ymhlith plant.”*

Roedd cefnogaeth gref i gryfhau'r **Cynllun Cyn-ysgol iach a Chynaliadwy (HSPSS)** gan ei fod yn gyfrwng i ddylanwadu ar ffyrdd o fyw ac amgylchedd pwysau iach plant yn eu blynyddoedd cynnar. Mae'r cynllun yn cael ei gyflwyno trwy bartneriaeth o asiantaethau ac roedd yr ymatebwyr o'r farn ei fod mewn sefyllfa dda i wneud cyfraniad sylweddol at gyflawni'r amcanion mewn perthynas â'r blynyddoedd cynnar. Roedd llawer o'r ymatebwyr yn cytuno bod y cynigion a gyflwynwyd yn y strategaeth ddrafft eisoes ar y gweill ond y byddent yn elwa ar gael eu cryfhau. Awgrymwyd y dylid ystyried cyflwyno'r rhain trwy Grwpiau Llywio sy'n bodoli eisoes, lle bo hynny'n bosibl. Nodwyd hefyd y bydd partneriaethau rhwng Rhwydwaith Rhagoriaeth y Cyfnod Sylfaen a'r HSPSS yn hanfodol er mwyn sicrhau cysondeb o ran negeseuon allweddol a gweithredu llwyddiannus.

Mae'r adborth a gafwyd ar y **canllawiau bwyd a maeth** newydd ar gyfer lleoliadau blynyddoedd cynnar, a gyhoeddwyd ym mis Tachwedd 2018, yn awgrymu eu bod yn adnodd cyfeirio defnyddiol iawn i arweinwyr lleoliadau. Fodd bynnag, roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn y byddai'n ddefnyddiol pe bai rhai o elfennau'r canllawiau yn dod yn statudol. Cytunodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr fod y canllawiau hyn yn annog rheoli dognau, diodydd a deiet iach ac yn darparu cynlluniau bwydlenni amrywiol. Nodwyd hefyd fod rhaid canmol unrhyw gynlluniau i weithio gydag awdurdodau lleol,

sefydliadau gofal plant ac Arolygiaeth Gofal Cymru i ymgorffori'r canllawiau arfer gorau hyn.

Roedd llawer o'r ymatebwyr yn teimlo y dylid gweithio gyda'r **sector gofal plant** i hyrwyddo pwysigrwydd gweithgarwch corfforol a chwarae ac i gydnabod y cyfraniad mae hyn yn ei wneud o ran datblygiad emosiynol, corfforol, cymdeithasol, ieithyddol, deallusol a chreadigol plant. Byddai hyn yn pwysleisio pwysigrwydd gweithgarwch corfforol a llesiant i greu a chynnal arferion yn y dyfodol. Nododd llawer o'r ymatebwyr yr angen i hyn gael ei gefnogi gan gyllid pellach a hyfforddiant cadarn a chyson i staff sy'n gweithio mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar.

Fodd bynnag, nododd rhai ymatebwyr nad dim ond y lleoliadau hyn sy'n gyfrifol am hyrwyddo'r negeseuon hyn, a theimlwyd bod angen i **rieni** fod yn ymwybodol o'r gofynion maethol, corfforol a seicolegol i blentyn fyw bywyd iach. Gallai newid cymdeithasol ddibynnu ar y ffaith bod gan rieni a gwarcheidwaid y wybodaeth a'r sgiliau i allu darparu bwyd a gweithgarwch iach ar ôl ysgol (yn ogystal â chymryd rhan eu hunain).

Mynegwyd rhai pryderon ynghylch yr angen i warchod rhag creu cywilydd ynghylch bwyd a chaniatáu i blant gael byrbrydau cymesur fel trî. Yn ogystal, dadleuodd yr ymatebwyr y dylai'r Llywodraeth fod yn ofalus i beidio â phregethu wrth rieni am beth ddylen nhw ac na ddylen nhw ei wneud gan eu bod nhw'n cael eu llethu yn aml gan gyngor anghyson am yr hyn sydd orau i'w plant ar hyn o bryd.

## **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 **rhaglenni 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 Iechyd 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 Ffilltir 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.

Roedd cefnogaeth gref ymhlith yr ymatebwyr i'r cynllun i greu **amgylcheddau pwysau iach ar gyfer yr ysgol gyfan**, er mwyn sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gadael yr ysgol gyda'r wybodaeth a'r sgiliau i fabwysiadu ymddygiadau iach. Gallai hyn hefyd ganiatáu cynnwys, er enghraifft, iechyd y geg, gwerth maethol bwyd ac effaith amgylcheddol bwydydd a'u deunydd pacio.

*“Mae angen datblygu Dull Ysgol Gyfan ymhellach – mae plant eisoes yn cael eu haddysgu am fwyta'n iach, ond dydy'r dysgu hwn ddim yn cael ei fabwysiadu a'i wneud yn rhan annatod o fywyd yr ysgol. Mae bwyd yn dal i gael ei ddefnyddio fel gwobr. Ni chyflawnir cysondeb ar draws yr wythnos ysgol, rhwng athrawon, ar draws ysgolion nac ar draws awdurdodau addysg.”*

Fodd bynnag, mynegodd rhai o'r ymatebwyr bryder ynglŷn â'r derminoleg, lle teimlwyd y dylai'r strategaeth derfynol symud y ffocws oddi wrth ganolbwyntio ar bwysau pobl tuag at eu hiechyd a'u llesiant corfforol a meddyliol. Roedd rhywfaint o bwyll hefyd ymhlith ymatebwyr ynghylch gwneud plant yn bryderus am eu pwysau a'u deiet, er mwyn ystyried anhwylderau bwyta ymhlith pobl ifanc.

*“Rwy'n anghytuno â'r derminoleg 'Amgylchedd Pwysau Iach ar gyfer yr Ysgol Gyfan'. Pwysau a delwedd corff yw'r achos mwyaf cyffredin o fwlio mewn ysgolion uwchradd, a bydd hyn yn allgau amryw o blant a phobl ifanc ac yn gwaethygu'r broblem o fwlio.”*

Roedd cytundeb cyffredinol ymhlith rhanddeiliaid y gellir cryfhau'r **rhaglen Ysgol**, ac argymhellwyd yn gryf y dylai bwyta'n iach gael yr un pwys a blaenoriaeth â gweithgarwch corfforol. O ran Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru, gofynnodd rhai ymatebwyr a fyddai modd gwneud hyn yn ofyniad gorfodol mewn ysgolion, yn hytrach na chynllun optio i mewn. Mynegwyd pryderon ynghylch y ffaith nad yw rhai 'ysgolion iach' yn darparu dewisiadau bwyd iach, amgylcheddau bwyta'n iach na chyfleoedd i wneud gweithgareddau mewn ffordd gyson. Awgrymwyd hefyd nad yw arferion ysgolion ar hyn o bryd yn defnyddio'r lefel o graffu a ddisgwylir i gynnal y lefel briodol o ddyfarniad. Roedd yr argymhellion a gafwyd gan ymatebwyr yn cynnwys gwneud hyn yn rhan annatod o arolygiadau Estyn neu drwy system graffu ar wahân sy'n ymestyn y tu hwnt i hunan-adrodd neu hunanasesu.

Cytunodd yr ymatebwyr fod **cryfhau llais y disgybl** yn allweddol i ysgogi newid, gydag ysgolion eisoes yn mabwysiadu grwpiau llais disgyblion sy'n cyd-fynd â'r Meysydd Dysgu a Phrofiad newydd. Byddai'n hanfodol ymgysylltu â disgyblion a'u cynnwys o'r pwynt datblygu ymlaen, mewn perthynas â newid yr amgylchedd neu ddatblygu mentrau newydd mewn ysgolion, er mwyn dylanwadu ar newidiadau mewn ymddygiad. Cynigiodd rhai ymatebwyr y gallai Llywodraeth Cymru gysylltu â byrddau ieuencid lleol a chenedlaethol i ymgynghori â disgyblion ar newidiadau i'r Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion. Cynigiodd eraill y dylid defnyddio strwythurau cymorth sy'n bodoli eisoes, megis Grwpiau Gweithredu Maeth Ysgolion (SNAGs), ym mhob ysgol.

Roedd llawer o'r ymatebwyr yn cytuno y bydd cynnwys y Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Llesiant yn y **cwricwlwm newydd** yn gyfle da i helpu dysgwyr i gynnal deietau iach a chytbwys a gweithgarwch corfforol am oes. Roedd llawer o'r farn y dylai hyn ymgorffori sgiliau coginio a helpu'r dysgwr i ystyried sut mae ei gorff yn gweithio. Mynegodd rhai o'r ymatebwyr bryderon y bydd angen mwy o gymorth, amser a hyfforddiant ar athrawon i gyflwyno'r elfennau hyn o'r cwricwlwm newydd a chwestiynau ynghylch a oes gan ysgolion y cyfleusterau a'r adnoddau angenrheidiol ar hyn o bryd.

O ran **Rheoliadau Bwyta'n Iach mewn Ysgolion (Cymru) 2013**, roedd yr ymatebion i'r cynigion ymgynghori yn amrywio. Er nad oedd rhai rhanddeiliaid yn teimlo bod angen gwaith sylweddol, awgrymwyd bod angen mwy o waith i fonitro i ba raddau mae ysgolion yn gallu cydymffurfio â nhw neu sicrhau bod gweithrediad yn cael ei gryfhau. Fodd bynnag, roedd eraill yn teimlo bod angen diweddarau'r rheoliadau, yn unol â'r dystiolaeth ddiweddaraf, yn enwedig argymhellion y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg (SACN) ar gyfer carbohydradau. Awgrymodd rhai ymatebwyr hefyd y gallai'r hyfforddiant deieteg ar gyfer staff ysgolion gael ei gyflwyno'n gyson ac y gallai gynnwys staff arlwyyo, nyrsys ysgol a chlybiau y tu allan i oriau arferol, megis clybiau brechwast a chlybiau ar ôl ysgol.

Cafwyd cefnogaeth gadarnhaol i elfen addysg faeth **Rhaglen Gwella Gwyliu'r Haf (SHEP)** mewn awdurdodau lleol. Galwodd rhanddeiliaid am fwy o gapasiti, yn unol â nifer y lleoliadau ysgol a ymunodd â'r cynllun. Awgrymwyd bod cyllid tymor byr ar gyfer cynlluniau yn broblemus ac yn ei gwneud hi'n anodd i dimau gynllunio gweithgareddau a sesiynau cyflenwi. Roedd yr ymatebwyr o'r farn bod angen ystyried mathau eraill o sylw ochr yn ochr â hyn, megis cynlluniau chwarae, er mwyn ystyried sut gellid mabwysiadu dull mwy cydgysylltiedig a chyson ar lefel Cymru gyfan.

Mynegodd rhai ymatebwyr bryderon hefyd ynglŷn â'r lefel bresennol o weithgarwch corfforol. Argymhellwyd y dylai ESTYN ac Arolygiaeth Gofal Cymru ei gwneud hi'n orfodol i ddarparu digon o 'seibiannau ar gyfer chwarae' a'u harolygu nhw fel rhan o'u harolygiadau statudol; byddai hyn yn galluogi disgyblion i gyflawni lefelau boddhaol o **weithgarwch corfforol dyddiol** yn fuan. Awgrymodd ymatebwyr os yw canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol ar weithgarwch corfforol i ddod yn rhan annatod o fywyd bob dydd bod angen ailystyried hyn o fewn y cwricwlwm ysgol, yn unol â chyllid a chymorth ychwanegol. Er mwyn cynyddu gweithgarwch corfforol, teimlwyd hefyd ei bod hi'n bwysig annog rhaglenni ysgol, megis y Filtir Ddyddiol, i fod yn hyblyg yn y modd y caiff ei ddarparu. Gallai hyn helpu i sicrhau y gallai ysgolion

addasu rhaglenni yn seiliedig ar fewnbwn disgyblion ac i sicrhau bod dulliau gweithredu yn gynaliadwy yn yr hirdymor. Er y teimlir ei bod hi'n amlwg bod gan leoliadau ysgol gyfraniad hanfodol i'w wneud, roedd yr ymatebwyr yn teimlo bod angen cymorth sylweddol gan **rieni a rhoddwyr gofal** i gynnal unrhyw dargedau neu nodau, ac i gefnogi'r un negeseuon i blant y tu allan i ysgolion. Mynegodd yr ymatebwyr rywfaint o bryder ynghylch y baich sy'n cael ei roi ar ysgolion sydd, ym marn llawer ohonynt, eisoes yn cael eu gorlwytho. Roedd llawer o'r ymatebwyr yn argymhell y dylai fod mwy o gyfrifoldeb ar rieni.

*“Mae pwysau sylweddol yn cael ei roi ar ysgolion, ac ni ellir eu hystyried fel yr unig ateb i'r argyfwng gordewdra. Mae angen i rieni fod yn ymwybodol o'r Rheoliadau a'r ymagwedd ysgol gyfan at fwyta'n iach”*

### **LII3.**

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.

Yn gyffredinol, roedd yr ymatebwyr yn croesawu'r ffaith bod Llywodraeth Cymru yn bwriadu gweithio gyda Colegau Cymru, Prifysgolion Cymru ac Undebau Myfyrwyr o amgylch **fframwaith** sy'n bodoli eisoes. Roedd llawer o ymatebwyr o'r farn bod y prif ffocws yn y lleoliadau hyn ar y byd academiaidd ac nad yw bwyta'n iach ac ymarfer corff, ac eithrio'r chwaraeon a ddewisir, yn cael eu hystyried yn aml. Cafwyd awgrymiadau gan amryw o randdeiliaid ynghylch cyfleoedd i gynyddu gweithgarwch corfforol a hyrwyddo cyfleoedd bwyta'n iach ar draws campysau:

Roedd yr ymatebwyr yn cydnabod bod myfyrwyr prifysgol yn cael eu rhoi o dan bwysau yn aml, sy'n gallu arwain at arferion llai iach megis methu â chysgu, dibyniaeth ar ddiodydd egni, yfed gormod o alcohol a bwyta bwyd cyflym yn rheolaidd. Felly, teimlwyd ei bod hi'n bwysig bod pobl ifanc yn gallu byw ac astudio mewn amgylcheddau sy'n eu helpu i gyflawni neu gynnal ffordd iach o fyw. Felly, croesawyd dull o archwilio dull newid ymddygiad yn gyffredinol.

*“Bydd llawer o fyfyrwyr yn byw oddi cartref am y tro cyntaf pan fyddan nhw'n mynd i'r brifysgol. Felly, byddem yn cefnogi unrhyw gamau i'w helpu nhw i ddatblygu sgiliau coginio, dealltwriaeth o fwyta'n dda ar gyllideb ac yfed alcohol mewn modd cyfrifol.”*

Cafwyd enghreifftiau gan randdeiliaid o sut gallai lleoliadau coleg/prifysgol **gefnogi bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol**. Roedd hyn yn cynnwys polisïau prisio, darparu ffrwythau am bris gostyngol, lleoli opsiynau iachach mewn llefydd amlwg, cael gwared ar felysion o ardaloedd til, cynyddu argaeledd dŵr tap am ddim a chael gwared ar beiriannau gwerthu neu gyfyngu'r cynnwys i opsiynau iach. Roedd cefnogaeth gref i gynnwys teithio llesol ar draws campysau ac i ystyried sut gellid ymgorffori amrywiaeth ehangach o raglenni gweithgarwch corfforol i annog myfyrwyr nad ydynt o reidrwydd eisiau cymryd rhan mewn camp.

#### **LII4.**

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

- Hyrwyddo defnydd o'n **Contract Economaidd**<sup>45</sup> 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.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn cytuno bod gweithleoedd yn cynnig potensial mawr ar gyfer hyrwyddo pwysau iach yn y gweithlu a'u bod mewn sefyllfa i elwa yn sgil cynnydd mewn cynhyrchiant a llai o absenoldeb salwch.

*“Mae iechyd da yn dda i fusnes.”*

Er bod gan y **rhaglen Cymru Iach ar Waith** y potensial i gefnogi'r agenda hon, roedd llawer o'r ymatebwyr o'r farn y byddai angen ei hehangu a rhoi proffil uwch iddi os yw am wneud gwahaniaeth ar lefel poblogaeth gyfan. Awgrymwyd hefyd y dylid ystyried a ellid ei gwneud hi'n ofynnol i weithleoedd gofrestru gyda'r rhaglen hon ac a allai hyn ddod yn rhan o'r **Contract Economaidd**.

O ran lleihau ymddygiad eisteddog, cynigiodd yr ymatebwyr ystod o gynigion megis desgiau sefyll, cyfarfodydd cerdded/sefyll, amser cinio wedi'i ddiogelu, teithio llesol a defnyddio ceir o'r gronfa yn y gwaith. Nododd rhai ymatebwyr fod angen darparu gwell cyfleusterau i alluogi amgylchedd gwaith iachach, gan ddadlau y byddai gwelliannau o'r fath yn hanfodol i gefnogi gweithwyr cyflogedig sy'n dymuno mabwysiadu dulliau o'r fath.

*“Gall cyflogwyr gydweithio (e.e. grŵp o ganol tref neu barc manwerthu) â thimau cynllunio Teithio Llesol awdurdod lleol i ddatblygu llwybrau teithio llesol sy'n cysylltu'r gweithleoedd ag, er enghraifft, llwybrau trafnidiaeth gyhoeddus a llwybrau cerdded/beicio lleol ar gyfer teithio llesol a chyfleoedd gweithgarwch yn ystod amser egwyl.”*

Roedd yr ymatebwyr yn cytuno y dylai Llywodraeth Cymru annog cyflogwyr i **gymryd rhan mewn cynlluniau cenedlaethol i hyrwyddo pwysau iach**, gan gynnwys datblygu ymgyrchoedd ysgogol. Fodd bynnag, byddai angen i hyn ystyried yr ystod



eang o batrymau gwaith a mynediad at TG ar draws gweithleoedd gan ddefnyddio cyfryngau cyfathrebu amrywiol i sicrhau'r cwrpas a'r effaith fwyaf posibl.

#### **LI15.**

Dylai byrddau ac ymddiriedolaethau iechyd lleol weithredu fel enghreifftiau o arfer gorau a chefnogi eu gweithluoedd i fod yn **weithluoedd iach ac egnïol**. 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.

Roedd yr ymatebwyr yn cytuno bod rhaid i fyrddau ac ymddiriedolaethau iechyd arwain fel esiamplau o weithlu **iach a gweithgar**. Awgrymodd llawer o'r ymatebwyr y dylid darparu cyfleusterau digonol i staff cymorth sydd eisiau cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol neu ei gynnwys yn eu harferion bob dydd, gan gynnwys teithio llesol. Mae llawer yn credu y byddai darparu amgylchedd galluogi yn ofyniad hanfodol er mwyn cyfrannu at unrhyw newidiadau diwylliannol i staff.

“Rydym yn cytuno'n llwyr y dylai Byrddau Iechyd Lleol a'r GIG weithredu fel esiamplau o ran hyrwyddo a chefnogi ffordd iach a gweithgar o fyw i'w gweithlu ac i'r cyhoedd. Y GIG yw'r cyflogwr mwyaf yng Nghymru, ac nid yw'n gweithredu fel esiampl. Mae gan rai ysbytai gaffis preifat sy'n stocio bwyd egni uchel, maeth isel a pheiriannau gwerthu sy'n llawn diodydd meddal.”

Y consensws ymhlith rhanddeiliaid oedd y gallai datblygu **Safon Manwerthu Ysbytai** genedlaethol fod yn ffordd o gynyddu opsiynau iachach mewn siopau manwerthu ar ystadau'r GIG. Fodd bynnag, argymhellodd yr ymatebwyr y dylai Llywodraeth Cymru ystyried hyn yn ofalus a myfyrio ar brofiadau'r Safon Manwerthu Gofal Iechyd yn yr Alban. Pe bai Llywodraeth Cymru yn cyflwyno Safon Manwerthu Ysbytai, dylai safleoedd manwerthu sy'n cymryd rhan gael cymorth sylweddol i'w helpu i gydymffurfio â'r meini prawf.

*“Bydd cynnwys y safonau maeth a manwerthu newydd yn allweddol, ynghyd â'r modd y sicrhau cydymffurfiaeth â'r safonau. Edrychwn ymlaen at ymgynghori ymhellach ar y materion hyn, gan obeithio y bydd y strategaeth lawn yn cynnwys amserlen ar gyfer y gwaith hwn.”*

Dadleuodd yr ymatebwyr fod angen cefnogi pobl ar bob lefel wrth ystyried y safonau hyn; awgrymwyd y gall arweinyddiaeth gref arwain y ffordd o ran darparu bwyd iach i'w staff, i gleifion ac i ymwelwyr. Roedd yr ymatebwyr yn cytuno'n llwyr y dylid cyflwyno dewisiadau bwyd iachach mewn bwytai ysbytai ar gyfer staff a'r cyhoedd; dylai bwydydd gael eu labelu â gwybodaeth addysgiadol fel y gall pobl wneud dewisiadau mwy gwybodus ynglŷn â'r hyn y maen nhw'n ei brynu.

*“Rydym yn falch bod rhai byrddau iechyd lleol wedi mynd ati i gymryd camau gwirfoddol i ddarparu opsiynau bwyd iachach. Er enghraifft, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi symud rhai o'i contractau manwerthu a'i fasnachfreintiau tuag at ddewisiadau bwyd a diod iachach – yn enwedig yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Byddem yn annog y gwaith hwn i barhau, yn enwedig ymhlith y manwerthwyr hynny sy'n hyrwyddo ar sail pris a lleoliad ar fwyd a diod y gellir eu prynu yn eu siopau.”*

## **LI16.**

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.

Cytunodd yr ymatebwyr fod angen i'r gwaith o hyrwyddo bwyd a diod iach gael ei ymestyn i bob **cyflogwr a lleoliad yn y sector cyhoeddus** er mwyn creu amgylcheddau a negeseuon cyson i gefnogi newid ymddygiad. Roedd ymatebwyr yn cefnogi'r syniad y bydd meini prawf maeth a bwyd llymach mewn manylebau contractau yn sbardun pwysig i ysgogi'r newid hwn.

*“Helpu lleoliadau sector cyhoeddus i hyrwyddo opsiynau bwyd a diod iach ar gyfer staff, ymwelwyr a chwsmeriaid trwy ddatblygu canllawiau ac archwilio cyfleoedd i ddefnyddio trefniadau cytundebol i ysgogi newid. Rydyn ni hefyd eisiau gweithio 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.”*

Roedd yr ymatebwyr o'r farn bod gan **ganolfannau hamdden**, yn enwedig, rôl bwysig o ran helpu pobl i fod yn egnïol, a dylent hefyd gefnogi pobl mewn perthynas â dewisiadau eraill o ran ffordd o fyw iach, gan gynnwys bwyta'n iach. Felly, roedd yr ymatebwyr o'r farn na ddylai fod yn dderbyniol i ganolfannau hamdden gynnig bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr, braster neu halen yn eu caffis neu eu peiriannau gwerthu. Dylai hyn gynnwys gwahardd gwerthu mewn canolfannau hamdden ddiodydd llawn siwgr sy'n cael eu hyrwyddo fel diodydd "chwaraeon" neu "egni" ac y dylai dŵr yfed fod ar gael am ddim.

*“Dylai canolfannau hamdden sector cyhoeddus fod yn esiampl o arfer da hefyd fel yr argymhellir ar gyfer lleoliadau'r GIG. Mae'n ymddangos yn anfoesegol i ganolfannau hamdden sector cyhoeddus elwa ar ddewisiadau bwyd llai iach.”*

## **Pobl iach – Crynodeb o'r Ymatebion**

**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?**

Dyweddod 71% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn cytuno â'r cynigion ac roedd 11% yn anghytuno, gydag 18% ddim yn cytuno nac yn anghytuno.

### **PI1.**

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

Pwysleisiodd ymatebwyr yn gyson yr angen i ddeall yn well y sbardunau ymddygiadol y tu ôl i ffyrdd o fyw, gan nodi natur amlochrog iechyd a lles. Y teimlad oedd ei bod yn bwysig nodi a deall y ffactorau sy'n atal pobl rhag bod yn gorfforol egniol neu fabwysiadu deiet iachach, ac i hyn fod â rôl ganolog mewn rhaglenni newid ymddygiad. Felly, teimlwyd bod yn rhaid i raglenni newid ymddygiad fod yn seiliedig ar dystiolaeth ac wedi'u cynllunio i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol gordewdra. Tynnodd llawer o ymatebwyr sylw at yr angen i'r rhaglenni hyn ganolbwyntio ar y rhwystrau seicolegol i wella iechyd, gan gynnwys iselder, gorbryder a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

*"Mae angen i raglenni newid ymddygiad fod wrth wraidd Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach. Mae'n hanfodol bod y rhain yn seiliedig ar y dystiolaeth orau sydd ar gael o effeithiolrwydd o ran newid ymddygiad, eu bod yn uchel eu proffil gyda brand clir a hawdd ei adnabod a'u bod yn cael eu darparu ar raddfa a'u cynnal dros amser."*

Cafodd dull cydweithredol o gynllunio a gweithredu rhaglenni newid ymddygiad gefnogaeth eang gan randdeiliaid, gyda nifer o ymatebwyr yn pwysleisio'r angen i ymgysylltu â'r holl randdeiliaid a sefydliadau perthnasol i sicrhau effeithiolrwydd. Ymhellach, tybiwyd droeon bod cydweithio gyda chymunedau yn hanfodol er mwyn nodi amrywiaethau daearyddol mewn angen, capasiti ac adnoddau. Barnwyd bod cydgysylltu cenedlaethol, ynghyd ag ymgysylltu rhwng y gymuned a'r trydydd sector, yn rhagofynion hanfodol ar gyfer rhaglenni newid ymddygiad effeithiol.

*"Mae newid ymddygiad yn gofyn am gydweithio gyda chymunedau a sefydliadau partner o'r sectorau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r trydydd sector yn lleol ac yn genedlaethol er mwyn deall yn well y cryfderau, yr asedau a'r heriau o fewn cymunedau sy'n effeithio ar ymddygiad o ran bwyd ac ymarfer corff."*

### **PI2.**

Sicrhau bod yr holl staff iechyd a gofal rheng flaen perthnasol wedi cael hyfforddiant craidd **Gwneud i Bob Cyswilt Gyfrif** ar bwysau iach ac y bydd ganddynt y sgiliau a'r hyder i gynnal sgysiau 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.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn dangos eu bod yn cefnogi hyfforddi gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol i gymryd rhan mewn sgysiau sy'n ymwneud ag iechyd a phwysau drwy'r dull 'Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif' (MECC). Credwyd y gallai hyfforddiant o'r fath feithrin y wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen i gynnal deialog effeithiol a phersonol gyda chleifion ynglŷn â'u harferion bwyta a lefelau eu gweithgarwch corfforol.

*“Dylid cynnig cyngor ar bwysau iach ym mhob cyswllt iechyd, gyda phwyslais ar gyngor cyfeillgar a defnyddiol sy'n berthnasol ac wedi'i deilwra i ddealltwriaeth yr unigolyn o fwyta'n iach a'i amgylchiadau”.*

Trwy hyfforddiant MECC effeithiol, nododd ymatebwyr y gallai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gael eu harfogi'n dda i ddarparu cyngor, cymorth a mynediad wedi'i deilwra i wasanaethau priodol, gan fynd i'r afael â rhai o'r ffactorau sylfaenol sy'n ysgogi ffordd o fyw llai iach. Dadleuodd rhai ymatebwyr fod yn rhaid i hyfforddiant MECC fod yn amrywiol ac ymgorffori canfyddiadau a sgiliau newid ymddygiad mewn arferion bob dydd er mwyn sicrhau y gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol addasu a theilwra eu cyngor yn effeithiol i bob cynulleidfa.

*“Yn amlach na pheidio, mae unigolion yn ymwybodol o'u pwysau ac maen nhw'n aml yn anhapus yn ei gylch ond maen nhw'n ei chael yn anodd gwneud newidiadau. Felly mae'n hanfodol bod unrhyw sgwrs am bwysau yn cael ei chynnal mewn modd sy'n cyfleu empathi, cefnogaeth a dealltwriaeth o gymhlethdod y mater”.*

Er eu bod yn cefnogi'r cynigion ar y cyfan, nododd sawl ymatebwr rwystrau posibl i effeithiolrwydd dull MECC. Roedd y rhai a grybwyllwyd amlaf yn cynnwys gofnyddion o ran adnoddau, yr amser a oedd ar gael ar gyfer sgysiau ystyrllon, llawn gwybodaeth, materion yn ymwneud â chymorth dilynol ynghyd ag amrywiaeth ddaearyddol o ran y gwasanaethau a ddarperir.

Cafwyd croeso eang i ddarparu gwybodaeth awdurdodol, gywir a diduedd i hwyluso dewisiadau ffordd iach o fyw, gyda sawl ymatebwr yn nodi nad oes gan unigolion a theuluoedd yr adnoddau angenrheidiol i wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn â bwyd a gweithgarwch corfforol. Fodd bynnag, pwysleisiodd sawl ymatebwr nad yw gwybodaeth yn unig yn ddigon i ysgogi newid parhaus mewn ymddygiad. Teimlwyd bod angen ystyried cyfeirio pobl at wasanaethau cymorth a chysylltiadau â dulliau gweithredu sy'n seiliedig ar ragnodi cymdeithasol.

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

Dywedodd 68% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn cytuno â'r cynigion ac roedd 10% yn anghytuno, gyda 22% ddim yn cytuno nac yn anghytuno.

### **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 sgysrsiau 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 isel, gan gynnwys gweithio gyda Llywodraeth y DU i ystyried canfyddiadau'r ymgyngoriad ar y **Cynllun Cychwyn Iach**, 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 gafael ar fitaminau am ddim. Wrth symud ymlaen, hoffem ystyried y ffordd orau o gyflenwi arian am fwydydd lles ar draws Cymru.

Roedd cefnogaeth gyffredinol ymhlith rhanddeiliaid i'r **rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach**; fodd bynnag, nododd llawer o ymatebwyr fod angen cymorth ymarferol a chanllawiau cyffredinol er mwyn helpu i sicrhau bod y rhaglen yn parhau i ddangos effaith gadarnhaol ar deuluoedd. Nododd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr y gallai'r rhaglen fynd ymhellach o ran cynnig cymorth i deuluoedd.

Nododd llawer o ymatebwyr fod angen cryfhau'r cymorth a gynigir gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol i'r rhai y mae angen mwy o arweiniad arnynt, a sicrhau y caiff neges gyson ei chyfleu. Lle nodir cymorth ychwanegol, teimlwyd y dylai adnoddau a chyllid fod ar gael yn rhwydd i unigolion ac i deuluoedd. Nododd sawl ymatebwr fod y rhaglen 10 Cam i Bwysau Iach yn cynnig cyfle i unigolion wneud 'newidiadau bach' sy'n teimlo'n fwy realistig a chyraeddadwy. Fodd bynnag, mae angen dull system gyfan o weithredu er mwyn helpu i wneud newidiadau parhaus gydag effeithiau hirdymor.

*"Mae 10 Cam i Bwysau Iach yn ddull rhagorol, hawdd ei ddeall, fel y mae rhaglen 'Pob Plentyn Cymru', ac mae adnoddau da i'w gefnogi. Fodd bynnag,*

*ni fydd y rhain yn gweithio ar eu pen eu hunain gan nad ydynt yn ystyried y system gyfan.”*

Cafwyd cefnogaeth i **ymyriadau mamolaeth**. Yn arbennig, teimlwyd bod hwn yn amser da i famau ystyried newid eu ffordd o fyw er mwyn sicrhau'r dechrau gorau i'w plant. Pwysleisiodd nifer o ymatebwyr bwysigrwydd cymorth ac addysg ar **fwydo ar y fron** o enedigaeth. Ystyriwyd bod angen canllawiau clir ac ymarferol ar gyfer beichiogrwydd a bwydo ar y fron. Roedd neges gref yn dod drwy'r ymatebion i'r ymgynghoriad, sef er bod cefnogaeth i famau sy'n dewis bwydo ar y fron yn bwysig, mae perygl o elyniaethu mamau sydd naill ai'n dewis peidio â bwydo ar y fron, neu sy'n methu gwneud. Awgrymwyd felly y dylid rhoi pwyslais ar 'gymorth bwydo' yn hytrach na bwydo ar y fron yn unig, gan ganolbwyntio ar fwydo ymatebol i sicrhau bod mamau'n ymateb i negeseuon eu baban ac nad ydynt yn eu gorfwydo.

*“Gall pwysau gan gymdeithas i fwydo ar y fron yn yr amgylchiadau hyn achosi straen a phryderon iechyd meddwl ychwanegol i famau. Gallai fod yn ddefnyddiol sicrhau bod llaeth fformiwla'n fwy iach byth, gan na all rhai mamau fwydo ar y fron, a gall rhieni gwrywaidd o'r un rhyw, rhieni maeth a rhieni mabwysiedig hefyd fod eisiau cymorth i wneud yn siŵr eu bod yn gallu rhoi'r maeth gorau i'w baban.”*

Dro ar ôl tro yn yr ymatebion, cododd y ddadl bod perthynas gyda bwyd yn dechrau yn ystod plentyndod, felly mae addysg gynnar ym maes maeth a maethiad yn hanfodol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Awgrymodd llawer o'r ymatebwyr y dylai **rhaglenni sy'n targedu plant a theuluoedd** fod â ffocws ar ddatblygu bwyta'n iach a bod yn egniol. Roedd yr ymatebwyr yn rhoi pwyslais cryf ar y berthynas deuluol; sicrhau bod sgiliau coginio ac addysg ynghylch bwyd yn cael eu sefydlu ar yr aelwyd. Awgrymwyd gan lawer y dylai fod adnoddau a hyfforddiant ar gael i deuluoedd nad ydynt yn gallu coginio. Cydnabuwyd y byddai angen cymorth ychwanegol ar deuluoedd mewn ardaloedd o amddifadedd, gan gynnwys mynediad at offer coginio a chymorth.

*“Rhaid i ymagwedd sy'n canolbwyntio ar y teulu fod yn allweddol. Rhiant sy'n gyfrifol am ddeiet y cartref. Hwyrach y gellir lleihau neu wella gordewdra drwy'r ysgolion a chymorth addysgol, ond mae angen i hyn gael ei wreiddio ym mywyd y teulu.”*

Fodd bynnag, nododd ymatebwyr fod yn rhaid i'r arfer o hyrwyddo bwyd da a syniadau coginio syml fod yn gadarnhaol a'u defnyddio i addysgu yn unig, nid fel ffordd o fod yn nawddoglyd. Nodwyd bod annog teuluoedd i goginio, deall o ble mae bwyd yn dod, cynllunio prydau bwyd a chyllideb, yn ddulliau y gellid eu cynnwys yn y **Cynllun Cychwyn Iach** fel bod materion a phryderon cyffredinol am fforddio bwyd da yn gallu cael ei drafod.

#### **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.

Roedd llawer o'r ymatebwyr yn cytuno bod yn rhaid cydnabod ymyriadau sy'n bodoli eisoes, er mwyn osgoi dryswch a dyblygu ymdrechion. Er bod pawb yn cytuno bod y cyfrifoldeb am addysg bwyd yn aros gyda'r rhiant/gwarcheidwad, dadleuodd yr ymatebwyr fod y cysylltiad ag ysgolion yn arbennig o bwysig i adeiladu arno. Teimlwyd y gellir cryfhau'r cysylltiadau hyn, fel rhan o'r rhaglen Teuluoedd Yn Gyntaf, drwy gydol ymyriadau'r blynyddoedd cynnar. Roedd llawer o argymhellion ar gyfer cynnwys sgiliau coginio yn y Rhaglen Plant a Theuluoedd arfaethedig.

Nododd nifer o ymatebwyr yr angen i annog a grymuso teuluoedd i wneud newidiadau yn hytrach na strategaeth a allai ymddangos fel ei bod yn dweud wrth deuluoedd sut i ymddwyn neu sut i ofalu am eu plant. Roedd yn amlwg o'r ymatebion a gafwyd bod yn rhaid bod yn ofalus wrth ystyried effaith nifer o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod ac ardaloedd o amddifadedd.

“Byddai angen gofal er mwyn osgoi stigma gwirioneddol neu ganfyddedig a allai ddeillio o ddethol grwpiau cymdeithasol penodol.”

**Ydych chi'n cytuno y bydd cynnig PI5 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?**

Dywedodd 61% o'r rhai a ymatebodd eu bod yn cytuno â'r cynnigion ac roedd 12% yn anghytuno, gydag 27% ddim yn cytuno nac yn anghytuno.

### **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 trwy weithio gyda byrddau iechyd lleol.

Roedd mwyafrif llethol yr ymatebwyr yn glir bod angen gweithredu ar frys i ddatblygu llwybr clinigol, sy'n galluogi mynediad teg a chyfartal at wasanaethau ledled Cymru. Cyfeiriodd llawer o ymatebwyr at y llwybr presennol ac roeddent yn pryderu nad oedd hyn wedi'i weithredu'n llawn ledled Cymru.

“Er ein bod yn hapus i weld adolygiad o'r llwybr gordewdra, nid y llwybr ei hun sy'n achosi'r broblem, ond y gweithredu a'r angen am gymorth lefel uchel i sbarduno darpariaeth. Mae'r llwybr presennol wedi bodoli ers naw mlynedd ac mae'n dal heb ei weithredu'n llawn.”

Y teimlad oedd bod y diffyg gwasanaethau i blant a theuluoedd yn rhwystr sylweddol.

“Mae’n hanfodol bod y strategaeth derfynol yn cynnwys camau pendant i ddarparu cymorth gyda rheoli pwysau i oedolion a phlant ledled Cymru, gan gynnwys amserlen glir ar gyfer gweithredu ar frys. Rhaid i strategaeth lwyddiannus leihau gordewdra mewn plentyndod gynnwys mesurau cadarn i atal gordewdra ond hefyd i gefnogi a thrin plant sydd eisoes angen gwasanaethau. Mae angen darparu’r gwasanaethau hyn ar frys.”

Nododd y rhan fwyaf o’r ymatebwyr na fyddai unrhyw lwybr gordewdra yn effeithiol heb iddo gael digon o adnoddau. Cafwyd consensws cyffredinol ymysg yr ymatebwyr bod angen cysondeb, a fyddai’n cynnwys gwaith monitro a llywodraethu effeithiol. Dadleuodd yr ymatebwyr bod angen clir am dystiolaeth o arweinyddiaeth ac atebolrwydd drwy gydol y llwybr. Teimlwyd y byddai effeithiau cynnal y status quo yn parhau i beri anfantais i’r rhai sydd angen cymorth ond hefyd yn rhoi straen barhaus ar y GIG a’i allu i ddarparu gwasanaethau. Teimlwyd y gellid gwneud mwy o waith i asesu effeithiau economaidd y llwybr ar iechyd er mwyn helpu i ddangos ymagwedd ‘buddsoddi er mwyn cynilo’.

Ailadroddwyd y sylwadau ynghylch cael staff wedi’u hyfforddi’n briodol, ym mhob haen o’r llwybr, gan nifer o’r ymatebwyr. Dadleuodd yr ymatebwyr y byddai angen buddsoddi, ar ffurf adnoddau a hyfforddiant staff, yn ogystal ag ariannu’r model ei hun, mewn ardaloedd lle nad oes gwasanaethau eisoes ar waith. Dadleuodd bron bob un o’r rheini a gytunodd fod llwybr yn ofynnol y byddai angen mwy o adnoddau i wneud newidiadau cadarnhaol, gan gynnwys seicolegwyr a deietegwyr, ffisiotherapyddion a dull system gyfan o weithredu.

“Dylai timau amlddisgyblaethol arbenigol gan gynnwys gofal deietegol, seicolegol, corfforol a chymorth meddygol fod ar gael i sicrhau y gall pobl symud yn ddidrafferth o fewn a rhwng lefelau llwybr. Mae hefyd yn hanfodol cael llywodraethu ac atebolrwydd clir i sicrhau bod y gwaith o ddarparu gwasanaethau o’r fath o fewn ac ar draws Byrddau Iechyd yn decach.”

Roedd llawer o ymatebwyr hefyd yn nodi bod angen edrych ar atal fel rhan o’r llwybr, drwy sicrhau bod darparwyr blynyddoedd cynnar a rhieni yn cael eu grymuso a’u galluogi i ystyried iechyd eu plant yn gynnar. Awgrymodd sawl ymateb, gan unigolion a sefydliadau, fod angen gofal wrth reoli gordewdra a llwybrau clinigol er mwyn ystyried y cysylltiadau â phryderon iechyd meddwl.

“Mae’r cysylltiad rhwng iechyd corfforol a meddyliol yn gofyn am fabwysiadu ymagwedd wirioneddol gyfannol a sefydlu llwybr clir ar gyfer unigolion. Mae gordewdra yn fater cymdeithasol gymhleth ac mae’n ymwneud â chymaint mwy na phwysau.”

Teimlwyd bod lleoliad ymyriadau cynnar a gwasanaethau cymorth arbenigol yn ffactor pwysig. Nodwyd y cydweithio rhwng iechyd a gofal cymdeithasol gan randdeiliaid fel mecanwaith pwysig ar gyfer cynyddu cydweithrediad rhwng gofal sylfaenol ac eilaidd. Ystyriwyd bod yn rhaid caniatáu atgyfeiriadau i unrhyw lwybr rheoli pwysau lwyddiannus drwy amrywiaeth o ffynonellau. Tynnwyd sylw arbennig at y gallu i atgyfeirio cleifion at wasanaethau ar gyfer meddygon teulu er mwyn rhoi cymorth ymarferol.



O ran darparu gwasanaethau, cododd rhai ymatebwyr bryderon am y rhai sydd angen cymorth mewn ardaloedd gwledig yng Nghymru, a'r angen i sicrhau mynediad at wasanaethau. Ymhlith yr ymatebion roedd galwad hefyd am newid ymddygiad mewn gweithleoedd, gan gynnwys amser wedi'i neilltuo yn ystod y dydd i allu manteisio ar gyfleusterau. Mae'n bosibl y bydd angen i'r gwasanaethau i deuluoedd a phlant edrych ar ffyrdd o gefnogi a all helpu i wneud newidiadau ac nid bod yn ffordd o warthnodi rhieini sydd angen cymorth ychwanegol. Dadleuodd yr ymatebwyr fod angen hyblygrwydd o ran sut caiff y rhain eu cymhwysio fesul achos.

“Dim stigma ond i'w werthu fel rhan o gymuned gefnogol.”

O ran gwasanaethau bariatrig, roedd rhai ymatebwyr yn nodi'r angen i gael gwasanaeth priodol yn ei le, tra'n nodi ei safle penodol ar y llwybr.

“Mae tystiolaeth dda y gellir gwrthdroi diabetes math 2 yn dilyn [llawdriniaeth bariatrig], a bydd gan bobl lai o broblemau symudedd/problemau cymalau. Er ei bod yn gost untro i'r GIG, cafwyd tystiolaeth ynghylch y potensial o ran iechyd ac arbed costau yn yr hirdymor.”

## **Cydraddoldeb ac Amrywiaeth – Crynodeb o'r Ymatebion**

**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?**

Nododd yr ymatebion amrywiaeth o ystyriaethau ac effeithiau posibl o ran Nodweddion Gwarchodedig. Roedd hyn yn cynnwys tynnu sylw at faterion hygrychedd o ran gwybodaeth a chyngor, gwasanaethau, cyfleusterau a chludiant. Er enghraifft, dadleuodd nifer o ymatebwyr fod yn rhaid i unrhyw ddull o weithredu yn y dyfodol ystyried yr angen am staff dwyieithog digonol a darpariaeth gwasanaeth o fewn ardaloedd Cymraeg.

At hynny, pwysleisiodd y rhan fwyaf o'r ymatebion yr angen i werthuso'r seilwaith, y cyfleusterau a thrafnidiaeth bresennol wrth gynllunio rhaglenni newid ymddygiad, gan gyfeirio'n benodol at y rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, pobl ag anabledau a'r henoed.

Roedd llawer o'r ymatebion hefyd yn nodi bod normau ac ymddygiadau diwylliannol cynhenid yn gofyn am ddealltwriaeth ac ystyriaeth wrth gynllunio cynigion i fynd i'r afael â phroblemau rheoli pwysau. Disgrifiodd eraill yr anghydraddoldebau daearyddol a demograffig-gymdeithasol presennol mewn lefelau o ordewdra, gan bwysleisio'r angen i raglenni newid ymddygiad ddatblygu drwy archwilio a deall y gwahaniaethau hyn yn gynhwysfawr.

## **Y Camau Nesaf**

Bydd Llywodraeth Cymru yn lansio strategaeth derfynol ym mis Hydref 2019, a fydd yn ystyried canfyddiadau'r adroddiad ar yr ymgynghoriad a'r ymgysylltu helaeth a fu â rhanddeiliaid ledled Cymru. Bydd y strategaeth yn pennu cyfeiriad 10 mlynedd, a fydd yn gosod map ffordd clir ar gyfer gweithredu a chyflawni. Caiff hyn ei gefnogi gan ddau gynllun cyflawni blynyddol, gyda'r nod o gynnwys amrywiaeth o gerrig milltir er mwyn sicrhau atebolrwydd ac er mwyn cefnogi'r ddarpariaeth. Bwriedir i'r ymgysylltu a'r ymgynghori hwn fod y cam cyntaf tuag at ddatblygu safbwyntiau rhanddeiliaid a chaiff cynllun cyfathrebu a gwerthuso ei roi ar waith ar gyfer y strategaeth derfynol.

## Atodiad A

### Rhestr o'r Ymatebwyr Sefydliadol a Dderbyniwyd ar gyfer yr Ymgynghoriad

Yn ogystal â'r ymatebwyr a restrir isod, roedd nifer o unigolion a sefydliadau a ymatebodd yn dymuno aros yn ddiennw.

Gofal iechyd cyflenwol Creuynni	Cyngor Iechyd Cymuned Aneurin Bevan
Bwrdd Addysgu Powys	Beat
Gwasanaeth Addysg, Cyngor Sir Powys	Clybiau Plant Cymru Kids' Clubs
Cymdeithas Ddeintyddol Prydain yng Nghymru	Balanceability
Coleg Brenhinol Ffisigwyr Caeredin	Cyngor Sir Caerfyrddin
Conwy Kombucha Ltd	Plaid Gydweithredol Cymru
Ymddiriedolaeth Chwaraeon Ieuencid	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
Undeb Rygbi Cymru	Dairy UK
Alcohol Change UK	WW Health Solutions
Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
Ffederasiwn Cenedlaethol Manwerthwyr Papurau Newydd	Tîm Ysgolion Iach a Chyn-Ysgol Ceredigion
HENRY (Health, Exercise, Nutrition for the Really Young)	Ffederasiwn Cenedlaethol Ffriwyr Pysgod
Ymddiriedolaeth Iau Prydain	Cynghrair Iechyd a Gofal Cymdeithasol Caerffili
Comisiynydd Plant Cymru	Mudiad Meithrin
Parciau Cenedlaethol Cymru	Cymdeithas Saethu a Chadwraeth Prydain (BASC)
Chwaraeon Cymru	RS Weight Loss
Y Gynghrair Llaeth Ysgolion a Meithrinfeydd	Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Ordewdra

Cynllun Gwên, GIG Cymru	Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd
Action on Sugar/Action on Salt	<i>Gwasanaethau Maetheg a Deieteg Caerdydd a'r Fro</i>
Living Streets	
Medtronic Ltd	Ymchwil Canser y DU
Bwyd Am Oes Cymdeithas y Pridd	Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Bro Morgannwg
Gweithgor Rheolwyr Hawliau Tramwy Cymru (is-grŵp Cymdeithas y Syrfewyr Sirol)	Lucozade Ribena Suntory
Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy	Grŵp Ymgynghorol Arweinwyr Ffisiotherapi Plant a Phobl Ifanc Cymru
Greggs	blowUP media
Cyngor Hydradu Naturiol	Blynyddoedd Cynnar, Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful
Y Gymdeithas Seicolegol Brydeinig	
Cyngor Sir Ceredigion Slimming World	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda
PACEY Cymru	Grŵp Cyfeirio Cleifion â Diabetes Cymru Gyfan
Coleg Brenhinol y Ffisigwyr Cymru	Food Sense Cymru
Coleg Nyrso Brenhinol Cymru	Coleg Brenhinol y Bydwagedd
Grŵp Cynghori Arweinyddiaeth Deieteg Cymru a Deietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng	Pwyllgor Cynghorol Therapiau Cymru
Ffederasiwn Bwyd a Diod	Monster Energy Ltd
Cymdeithas Chwaraeon Cymru	Cyngor Gwynedd
Cymdeithas Arweinwyr Ysgolion a Cholegau Cymru	Y Coleg Podiatreg
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg	Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi
Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched-Cymru	Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru
Blynyddoedd Cynnar Cymru	Energy Drinks Europe
	Cyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC)
	Ymgyrch Bwyd Plant a Sustain

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Diverse Cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr

Arlwyo, Hamdden a Datblygu  
Chwaraeon Cyngor Sir Powys

Cymdeithas Arlwywyr  
Awdurdodau Cymru (LACA)

UKactive

Gwasanaethau Menywod a Phlant,  
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Cymdeithas Proseswyr Tatws

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol  
Caerdydd a Bro Morgannwg

Undeb Addysg Cenedlaethol Cymru

Y Gymdeithas Seicolegol Brydeinig

Gofal Canser Tenovus

Mondelez International

Sainsbury's

Y Gymdeithas Feddygol Brydeinig

Consortium Manwerthu Cymru

Cymdeithas y Cerddwyr

Hybu Cig Cymru

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

Chwarae Cymru

Canolfan Diwydiant Bwyd

Tîm Ysgolion Iach Caerdydd,  
Cyngor Caerdydd

Cyfarwyddwyr y Gwyddorau  
Therapiau a Iechyd

Coleg Brenhinol Llawfeddygon  
Caeredin

Innocent Drinks

Cyngor Sir Ddinbych

Cynghrair Bwyd Cymru

Cyfoeth Naturiol Cymru

Asda

Outsmart

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion  
Cymru

Fforwm Penaethiaid Gwasanaethau  
Ymwelwyr Iechyd a Nyrsio Ysgolion

Estyn

Grŵp Ymchwil Iechyd Plant,  
Prifysgol Abertawe

Seicolegwyr Dros Newid  
Cymdeithasol, De Cymru

Connect

Extersion Media (UK)

Cymdeithas Ddeieteg Prydain  
– Bwrdd Cymru

ACS

Y Sefydliad Cynllunio Trefol Brenhinol  
yng Nghymru

Cymdeithas Brecheddanau  
a Bwyd i Fynd Prydain

Cyngor Sir Ynys Môn

Gwasanaeth Nyrsio Ysgolion  
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

JCDecaux

Cyngor Iechyd Cymuned  
De Morgannwg

Cynghrair Gordewdra Cymru

Primesight Cyf

Coleg Brenhinol Pediatreg  
ac Iechyd Plant

Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg

Cyngor Biofoeseg Nuffield

Awdurdod Safonau Hysbysebu

Clear Channel UK Cyf

McDonald's

WHSmith

Nestlé

Cyngor Biofoeseg Nuffield

Diabetes UK Cymru

Cymdeithas Diodydd Meddal Prydain

Tranquility Counselling Services

Coleg Brenhinol y Llawfeddygon

Haribo UK

Cymru yn Erbyn Arthritis

Undeb Cenedlaethol Athrawon Cymru  
(UCAC)

Which?

Sefydliad Prydeinig y Galon Cymru  
Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

