

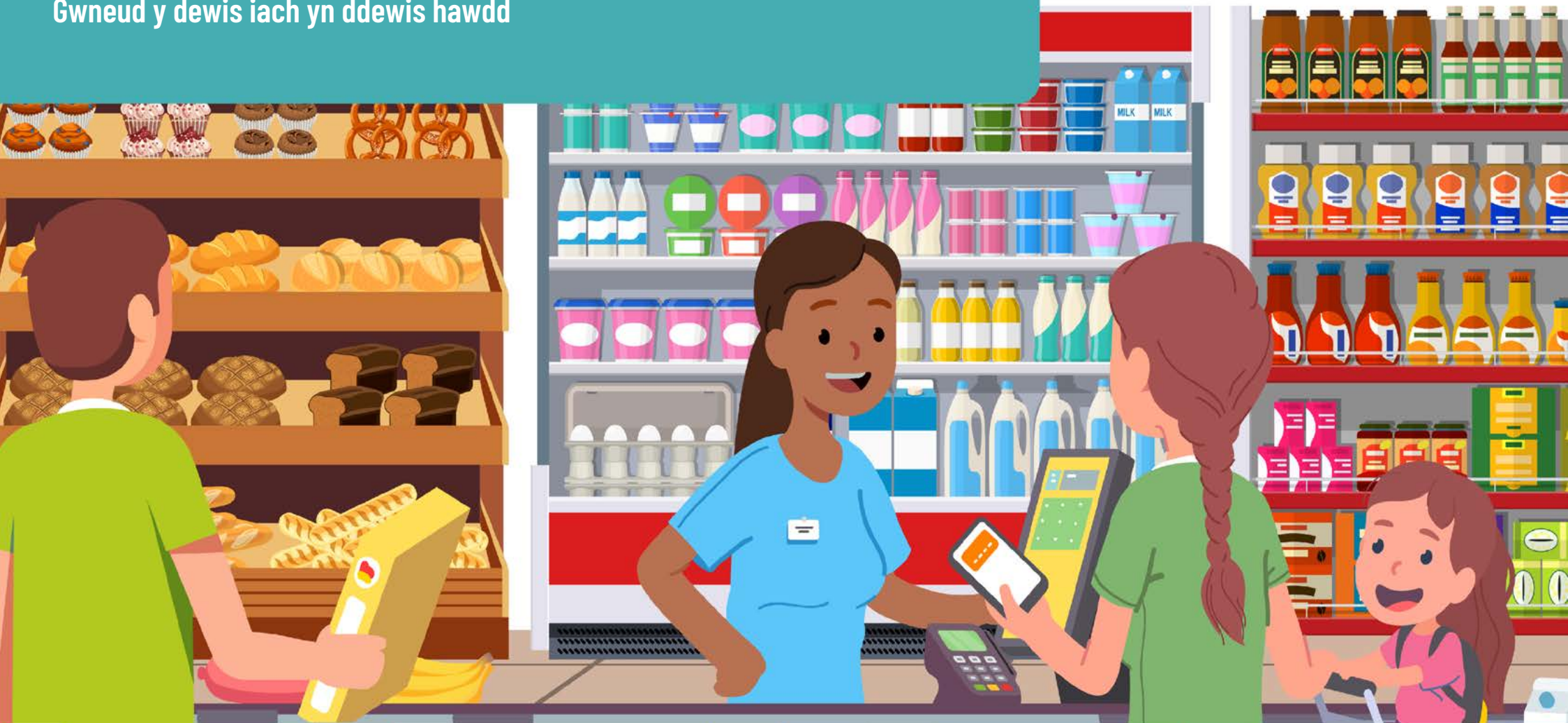
Pwysau Iach:  
Cymru Iach



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Amgylchedd Bwyd Iach

Gwneud y dewis iach yn ddewis hawdd



Ymgynghoriad hawdd ei ddeall

# Helo

Mae bod yn iach yn golygu gwneud y dewisiadau cywir:

- bwyta bwyd iach
- yfed dŵr
- bod yn egniol.

Mae'r tri yn bwysig ar gyfer eich lles corfforol, emosiynol a meddyliol.

## Y broblem

**Weithiau mae'n anodd gwneud y dewisiadau cywir.** Gall yr hyn rydych chi'n ei weld o'ch cwmpas, yr hyn sydd ar gael, yr hysbysebion, a'r hyrwyddiadau rydych chi'n eu gweld i gyd wneud gwahaniaeth i'r hyn rydych chi'n ei fwyta a'i yfed yn y pen draw.



Rydym ni'n defnyddio bwyd ar gyfer pob math o bethau: digwyddiadau teuluol, partion a dathliadau.



Mae prydau:

- yn rhy fawr
- yn cynnwys gormod o fraster
- yn cynnwys gormod o siwgr
- yn cynnwys gormod o halen.

Rydym ni'n cael mwy o fwyd tecawê a choginio llai.



**Prynu 1 cael 1 ddim**

Mae gan siopau ac archfarchnadoedd fwy o fargeinion ar fwyd afiach nag ar fwyd iach.



Mae bwyd ar gael 24/7.



Rydym ni'n archebu mwy a mwy o ddanfoniadau prydau bwyd.



Mae hysbysebion bwyd ym mhobman



Mae Llywodraeth Cymru yn awyddus i helpu pobl i wneud dewisiadau iach a bod yn egniol. Felly, mae gennym ni gynllun 10 mlynedd o'r enw **Pwysau Iach: Cymru Iach.**



Rydym ni'n gwneud newidiadau i'r gyfraith fel bod gan bobl opsiynau mwy iach. Rydym ni am wella'r Amgylchedd Bwyd rydych chi'n byw ynddo. Felly, rydym ni am ofyn i chi beth yw eich barn am y cynlluniau hyn ar gyfer:

- basgedi bwyd iachach
- bwyta allan a bwyd tecawê iachach
- cynllunio iachach ar gyfer ble rydych chi'n byw.

Wrth i chi fynd drwy'r llyfryn hwn, gallwch ateb y cwestiynau ar-lein: [smartsurvey.co.uk](https://smartsurvey.co.uk) neu wrth i chi fynd.

# Basgedi Siopa Iachach

## Gwneud y dewis iach yn ddewis hawdd

Mae gan siopau ac archfarchnadoedd lawer o gynigion ar greision, melysion, siocled, grawnfwydydd, pwdinau a bwydydd eraill a all fod yn uchel mewn braster, calorïau, halen a siwgr. Ond nid oes ganddyn nhw gynifer o gynigion ar bethau iach.

Rydym ni am annog mwy o gynigion am fwydydd iach i'w gwneud yn haws i bobl eu dewis.

### Cynnig 1:

Rydym ni am gyflwyno cyfraith i atal hyrwyddiadau bwyd a diod lla iach sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen. Mae hyn yn cynnwys:

- **gostyngiadau dros dro mewn prisiau** (fel cynnig yr wythnos hon)
- **cynigion aml-brynu** (fel prynu un cael un am ddim)
- **cynigion cyfaint** (fel bargeinion prydau bwyd).

? Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?  
Ydy      Nac ydy      Ddim yn Gwybod

Pam?



Mae manwerthwyr yn gwybod sut i ddal eich sylw ac effeithio ar eich dewisiadau. Maen nhw'n rhoi cynigion trawiadol wrth y fynedfa, wrth y til, ar bennau'r eiliau neu ar arddangosfeydd annibynnol.

### Cynnig 2:

Rydym ni am atal bwydydd a diodydd llai iach rhag cael eu rhoi wrth fynedfeydd siopau, manau gwirio, pennau eiliau, neu unedau arddangos annibynnol.

? Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?  
Ydy      Nac ydy      Ddim yn Gwybod  
A oes unrhyw fannau eraill?

## Sut ydyn ni'n penderfynu pa gynhyrchion sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen?

Gall fod yn anodd gwybod beth yw'r dewis cywir. Mae rhai bwydydd yn edrych neu'n swnio'n iach, ond ydyn nhw ddim yn iach.

Mae'r Model Proffilio Maetholion (MPM) yn system sgorio bwyd i gyfrifo pa mor iach yw cynnyrch.

Mae Llywodraeth y DU yn mynd i ddechrau defnyddio'r system sgorio yma yn Lloegr i atal cynigion bwyd afiach. Rydym ni am ddefnyddio'r system sgorio hon hefyd.

## I ba fwydydd y dylai'r cyfyngiadau newydd fod yn berthnasol iddynt?

### Opsion A

**Canolbwyntio ar y materion mwyaf ar gyfer gordewdra plant:**

- Diodydd meddal
- Melysion siocled
- Melysion siwgr fel losin, a chyffug
- Cacennau
- Hufen iâ
- Nwyddau bore fel bariau brechwast a diodydd
- Pwdinau a phwdinau llaeth
- Bisgedi melys
- Grawnfwydydd brechwast
- logwrt
- Diodydd llaeth gyda siwgr ychwanegol
- Diodydd sudd gyda siwgr ychwanegol
- Pitsa
- Creision a byrbrydau sawrus
- Prydau parod
- Sglodion a chynhyrchion tatws

### Opsion B

**Canolbwyntio ar bopeth yn Opsion A yn ogystal a:**

- Bara garlleg
- Pasteiod a thartenni sawrus
- Bara gydag ychwanegiadau fel bara rhesin a theisennau'r Grogolith
- Craceri a bara crimp
- Sawsiau coginio a phastau
- Sawsiau bwrdd fel sôs coch dresin y Mil Ynysoedd
- Cynhyrchion cig wedi'u prosesu fel ham a pepperoni
- Pasta/reis/nwdls gyda blasau ychwanegol fel potiau nwdl
- Dipiau a saladau wedi'u paratoi fel dipiau cawslyd a saladau salsa
- Cynhyrchion wyau a seigiau fel mayonnaise wy
- Taeniadau melys fel taeniadau siocled



**Pa opsiwn ddylem ni ganolbwyntio arno:**

- Opsion A** Pethau sy'n effeithio fwyaf ar iechyd a phwysau plant?
- Opsion B** Pob Cynnyrch sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen?

Pam?



# Pa fusnesau fydd hyn yn effeithio arnyn nhw?

## Siopa ar-lein

Mae llawer o bobl yn prynu bwyd ar-lein ac mae'n cael ei ddanfon.

Os byddwn ni'n gwneud y newidiadau hyn, rydym am i'r gyfraith gynnwys siopa bwyd ar-lein.



**Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?**

Ydy      Nac ydy      Ddim yn Gwybod

Pam?



## Siopau a busnesau eraill

Bydd y rheolau newydd yn effeithio ar rai siopau a busnesau ac nid eraill.

## Siopau arbenigol

Mae rhai siopau llai sy'n gwerthu siocled, caws, melysion a phethau eraill.

Byddai'n rhaid i'r siopau hyn gyfyngu ar eu cynigion hefyd.

Ni fyddai'n rhaid iddynt symud eitemau i ffwrdd o'r fynedfa nac ardaloedd eraill.

## Pethau eraill na fyddant yn cael eu heffeithio

**Ni fyddai** bwyd sydd wedi i becynnu ymlaen llaw a bwyd sy'n agos at ei ddyddiad defnyddio yn cael ei effeithio.



**Cynnig 1 ni ddylai cyfyngiadau ar hyrwyddiadau effeithio**

- busnesau bach (llai na 50 aelod o staff)
- gostyngiadau pris agos at ddyddiad defnyddio
- cynhyrchion heb eu pacio ymlaen llaw.

**Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?**

Ydy      Nac ydy      Ddim yn Gwybod

Pam?



**Cynnig 2 ni ddylai cyfreithiau ynglŷn â lleoli bwydydd llai iach effeithio**

- busnesau bach (llai na 50 aelod o staff)
- siopau sy'n llai na 2,000 troedfedd sgwâr (tua maint cwrt tennis)
- manwerthwyr arbenigol.

**Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?**

Ydy      Nac ydy      Ddim yn Gwybod

Pam?

# Bwyta Allan a Bwyd Tecawê Iachach

## Deall sut mae'n ychwanegu at eich pwysau

Gall bwyta allan neu fwyta bwyd tecawê fod yn braf. Ond gall bwyta gormod ohono, neu wneud hynny'n rhy aml, fod yn afiach:

- yn aml nid ydym yn gwybod faint o galoriau, braster, siwgr neu halen sydd yn y bwyd
- gall maint y dogn fod yn fawr
- gall pryddau tecawê fod â dwywaith cymaint o galoriau â phryddau bwyd eraill
- weithiau maen nhw'n dod gyda diodydd llawn siwgr neu gynigion eraill hefyd.

Mae llawer o ffyrdd o wella hyn a helpu pobl i wneud dewis iach.

Un ffordd yw rhoi gwybodaeth glir am galoriau ar fwydlenni. Mae hyn yn cynnwys bwydlenni ar-lein ar gyfer pryddau sy'n cael eu danfon i'r cartref.

Mae rhai caffis, bwytai a siopau tecawê eisoes yn gwneud hyn, ond rydyn ni am iddyn nhw i gyd ei gael.

### Cynnig 3:

Rydyn ni eisiau labelu caloriau ar fwyd rydyn ni'n ei fwyta allan neu'n mynd adref gyda ni.



Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?

Ydy      Nac ydy      Ddim yn Gwybod

Pam?



# Sut y dylid arddangos gwybodaeth am galoriau

Mae yna lawer o ffyrdd mae bwydlenni'n cael eu harddangos mewn bwytai a siopau tecawê fel byrddau sialc, bwydlenni wal, sgriniau a lleoedd eraill.

Dylai gwybodaeth am galoriau:

- fod yn glir ac yn hawdd dod o hyd iddo
- defnyddio caloriau (Kcal), gan mai dyna beth mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei ddeall
- cyfeirio at y 'swm dyddiol a argymhellir' i helpu pobl i wybod faint i'w fwyta ar draws y dydd.



**Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?**

Ydy      Nac ydy  
 Ddim yn Gwybod  
 Pam?



**A ddylai'r rheolau hyn gynnwys bargeinion bwyd a diod ar-lein hefyd?**

Dylai      Na ddylai  
 Ddim yn Gwybod  
 Pam?



## Bwydlenni plant

Rydym ni'n ystyried cael caloriau ar fwydlenni plant. Ond mae rhai materion a allai wneud hyn yn anodd:

- mae bwydlenni plant yn cwmpasu llawer o oedrannau
- mae angen caloriau gwahanol ar blant ar wahanol oedrannau
- gall fod yn anodd i rieni neu ofalwyr wybod pa galoriau sydd eu hangen ar eu plentyn.



**A ddylai bwydlenni plant fod yn rhydd rhag gorfod dangos caloriau?**

Dylai      Na ddylai      Ddim yn Gwybod  
 Pam?

## Anhwyldeirau bwyta

Gall bwyta fod yn straen i rai pobl. Rydym ni'n credu y dylai busnesau gael copïau o'r fwydlen heb galoriau ar gyfer pobl sy'n gofyn amdani.



**A ddylai busnesau gael bwydlenni heb labelu caloriau ar gael?**

Dylai      Na ddylai      Ddim yn Gwybod  
 Pam?

# Diodydd meddal llawn siwgr

Mae gan rai diodydd lawer o siwgr ac maen nhw'n afiach i bobl. Gallant effeithio ar eich pwysau, dannedd, a lefelau egni.

Pan fyddwn yn bwyta allan, mae'r diodydd hyn yn aml yn rhatach neu'n dod gyda chynnig ail-lenwi am ddim.

Mae rhai gwledydd fel Ffrainc eisoes wedi gwahardd diodydd meddal diderfyn.

## Cynnig 4:

Rydym ni am roi'r gorau i ail-lenwi diodydd meddal llawn siwgr yn rhad ac am ddim.

? Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?

Ydy    Nac ydy    Ddim yn Gwybod

Pam?



## Maint

Gall maint y dognau pan fyddwn ni'n bwyta allan fod yn fwy, felly gallai pobl yfed mwy na'r arfer.

Can arferol o ddiodydd swigod yw **330ml** ac mae'n cynnwys **35g** o siwgr. Pan fyddwn ni'n bwyta allan, gall y cwpanau fynd hyd at **900ml** a chynnwys mwy na **100g** o siwgr.



A ddylem wahardd dognau mwy (dros un pint neu 570ml) o ddiodydd meddal llawn siwgr?

Dylem    Na ddylem    Ddim yn Gwybod

Pam?





# Pa fusnesau fydd hyn yn effeithio arny'n nhw?

**Bydd y rheolau newydd hyn yn effeithio ar** bob bwyty, caffi a busnes tecawê waeth beth yw eu maint.

**Ni fydd** y rheolau newydd hyn yn effeithio ar elusennau na'r digwyddiadau maen nhw'n eu cynnal i godi arian.

**Ni fyddant chwaith yn effeithio ar:**

- ysgolion
- colegau
- lleoliadau blynyddoedd cynnar a gofal plant
- bwyd cleifion mewnol ysbyty
- cartrefi gofal.

Mae gan y lleoliadau hyn eu rheolau bwyd eu hunain eisoes.

**Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?**

**Ydy    Nac ydy    Ddim yn Gwybod**

**Pam?**



## Bwyd na fydd angen ei labelu

Mae yna rai eitemau ar y fwydlen na fyddem yn disgwyl iddynt gael eu labelu. Pethau fel:

- bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw sydd eisoes â'r calorïau wedi'u hargraffu arno
- sos coch tomato, mayonnaise a phethau eraill mae pobl yn eu hychwanegu at eu bwyd
- ffrwythau a llysiau ffres.

**Ydych chi'n meddwl bod hwn yn syniad da?**

**Ydy    Nac ydy    Ddim yn Gwybod**

**Pam?**



# Amgylcheddau Bwyd Iachach

## Symud y cydbwysedd

Mewn rhai cymunedau, mae llawer o fwyd afiach i ddewis ohonynt, a dim digon o ddewisiadau iach. Rydym ni am i hyn newid.

Rydym ni am i'n cymunedau wneud y dewis iach yn ddewis hawdd. Rydym ni am iddyn nhw fod yn lleoedd iach lle gall pobl fod yn egniol a chymryd rhan yn y gwaith o gynllunio eu hardaloedd.

### Cynnig 5:

Rydym ni am gefnogi gweithredu lleol i greu cymunedau lle mai'r dewis iach yw'r dewis hawdd.



Pa gefnoaeth a phethau allem ni eu rhoi ar waith fel bod gennych chi opsiynau mwy iach yn eich ardaloedd lleol?



## Helpu pobl ifanc i wneud dewis iach

Mae llawer o bobl ifanc yn dod â phe cyn bwyd neu'n bwyta yn yr ysgol, ond nid yw rhai yn gwneud hynny.

Pan fydd siopau tecawê o amgylch ysgol, mae'n dod yn ddewis cyflym a hawdd. Ond nid yw bob amser yn iach.

Mae rhai ardaloedd eisoes yn delio â hyn. Yn Wrecsam, mae'n rhaid i siopau tecawê fod dros 400 metr neu 10 munud ar droed o'r ysgolion.

### Cynnig 6:

Rydym ni am gyfyngu ar nifer y siopau tecawê mewn trefi ac yn agos at ysgolion a cholegau.



A ddylem ni edrych ar newid y ffordd y gwneir penderfyniadau cynllunio i gyfyngu ar nifer y siopau tecawê mewn cymunedau ac yn agos at ysgolion uwchradd a cholegau?

Dylem    Na dylem    Ddim yn Gwybod

Pam?



# Un peth olaf



Beth arall fyddai'n helpu i wneud y dewis bwyd iach yn ddewis hawdd yn eich bywyd?



Diolch am ddarllen hwn ac am eich sylwadau.

Rhowch wybod i ni beth rydych chi'n feddwl:

📅 1 Medi 2022.

Gallwch ymateb i'r ymgynghoriad yma:

🖥️ [smartsurvey.co.uk](https://smartsurvey.co.uk)

Neu anfonwch ef yma:

✉️ [HealthyWeightHealthyWales@gov.wales](mailto:HealthyWeightHealthyWales@gov.wales)

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