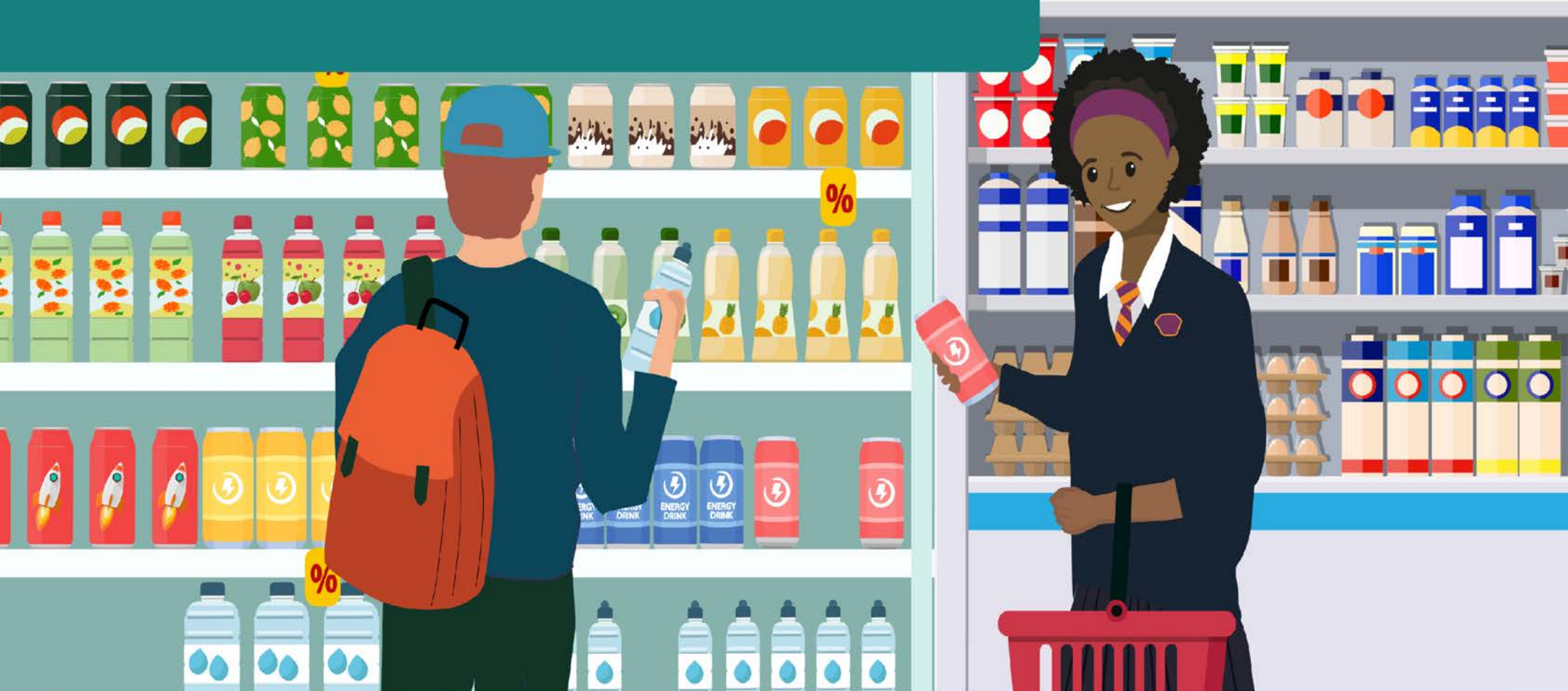




# Gofyn i chi am Ddiodydd Egri

Amgylchedd Bwyd Iach



# Helo

Mae bod yn iach yn golygu gwneud y dewisiadau cywir:

- bwyta bwyd iach
- yfed digon o ddŵr
- bod yn egniol.

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

## Y broblem

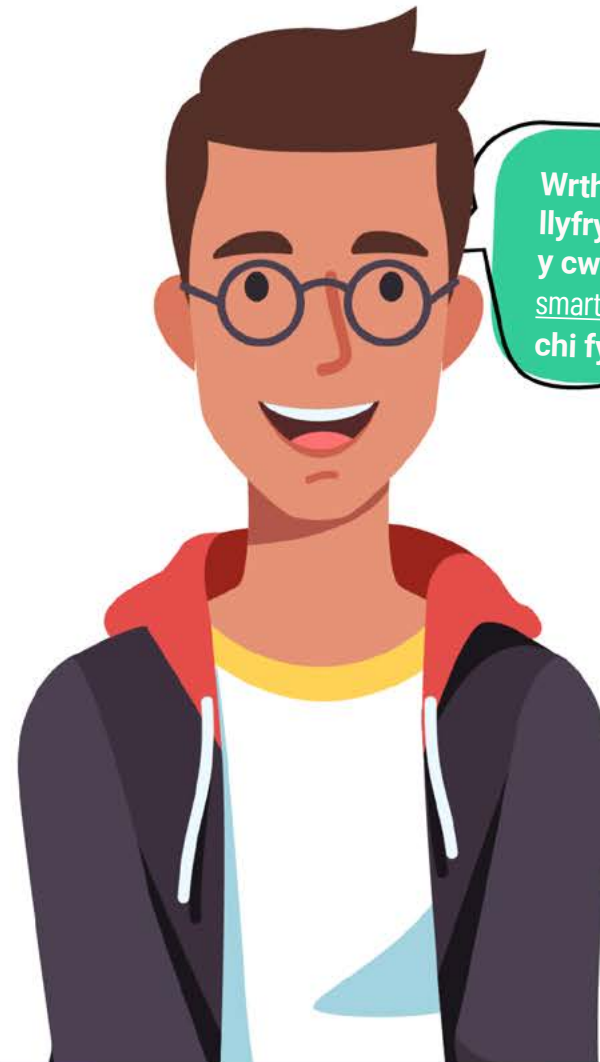
**Weithiau mae'n anodd gwneud y dewisiadau cywir.** Gall yr hyn rydych chi'n ei weld o'ch cwmpas, yr hyn sydd ar gael, yr hysbysebion, a'r hyrwyddiadau rydych chi'n eu gweld i gyd wneud gwahaniaeth i'r hyn rydych chi'n ei fwyta a'i yfed yn y pen draw.

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 am wneud newidiadau i'r gyfraith i wella iechyd plant. Rydym ni am wneud y dewis iach yn ddevis hawdd.

**Rydym eisiau gwybod beth yw eich barn am y newidiadau hyn.**



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!

# Beth yw diodydd egni?

Mae diodydd egni yn cynnwys llawer o siwgr a chaffein.



## Siwgr

Mae rhai yn cynnwys mwy o siwgr na'r cyfanswm dyddiol a argymhellir ar gyfer oedolyn.

Gall rhai gynnwys **21** llwy de o siwgr

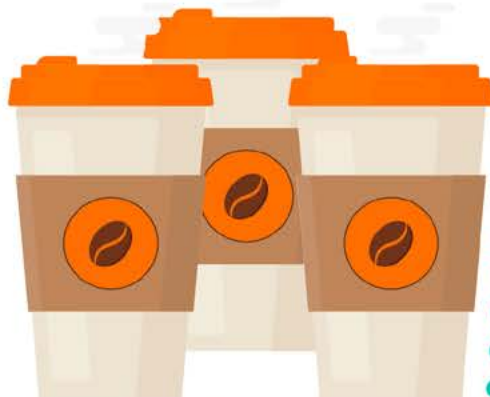


Mae hyd at **1/3** o blant yn y DU yn yfed diodydd egni bob wythos.

## Caffein

Mae rhai yn cynnwys mwy o gaffein na **3** cwpan o goffi. Gall gormod o gaffein achosi problemau fel:

- nerfusrwydd
- anhwylder stumog
- cur pen
- trafferth canolbwyntio
- trafferth cysgu.



## Cyfreithiau

Mae yna gyfreithiau sy'n golygu bod yn rhaid labelu'r diodydd hyn fel a ganlyn:

- 'Cynnwys caffein uchel'
- ddim i blant.

Nid yw rhai archfarchnadoedd mwy yn gwerthu'r diodydd hyn i bobl dan 16 mlwydd oed. Ond mae llawer o siopau ac archfarchnadoedd llai yn gwneud hynny. Mae hynny'n cynnwys siopau sy'n agos at ysgolion.

Mae Llywodraeth y DU yn bwriadu gwahardd gwerthu diodydd egni i blant dan 16 mlwydd oed yn Lloegr yn fuan.

## Marchnata

Mae cwmnïau diodydd yn cysylltu eu hunain â gweithgareddau awyr agored a phethau eraill sy'n ddeniadol, felly mae pobl yn prynu eu diodydd.



## Cynnig:

### Rydym ni am wahardd gwerthu diodydd egni i bobl dan 16 mlwydd oed yng Nghymru.



Ydych chi'n meddwl ei fod yn syniad da gwahardd gwerthu diodydd egni i blant dan 16 mlwydd oed?

- Ydw
- Nac ydw – dylai'r terfyn oedran fod yn 18 mlwydd oed
- Nac ydw – ni ddylai fod cyfyngiadau oedran
- Ddim yn Gwybod

Pam?

### Pa ddiodydd fyddai hyn yn effeithio arnynt?

Byddai unrhyw ddiodydd meddal sydd â'r label "Cynnwys caffeine uchel" yn rhan o'r gwaharddiad. Ni fyddai hyn yn effeithio ar de na choffi.



A ddylai'r gwaharddiad gael ei ehangu i ystyried diodydd eraill sy'n uchel mewn caffeine fel te a choffi?

Dylai      Na ddylai      Ddim yn Gwybod

Pam?



### Pa siopau a busnesau fyddai hyn yn effeithio arnynt?

Byddai'n effeithio ar bob siop a busnes, waeth pa mor fach ydyn nhw. Byddai hefyd yn effeithio ar beiriannau siopa a gwerthu ar-lein.



Ydych chi'n cytuno y dylai'r gwaharddiad gynnwys pob siop, gan gynnwys peiriannau gwerthu a siopau ar-lein?

Ydw      Nac ydw      Ddim yn Gwybod

Pam?



# Un peth olaf



Oes gennych chi unrhyw syniadau neu sylwadau eraill am ddiodydd egni?



## 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.

