



**Rhif: WG51191**

Llywodraeth Cymru

## **Rhan 2: Galwad am dystiolaeth mewn perthynas â diodydd egni sy'n cael eu hyfed gan blant**

Crynodeb o'r ymatebion ac ymateb Llywodraeth Cymru

Dyddiad cyhoeddi: 23 Rhagfyr 2024

## Trosolwg

Mae'r ddogfen hon yn rhoi crynodeb o'r ymatebion i'n galwad am dystiolaeth mewn perthynas â diodydd egni sy'n cael eu hyfed gan blant, sef rhan 2 o'r [cynigion i wneud yr amgylchedd bwyd yn iachach](#), a gyhoeddwyd ar 1 Gorffennaf 2024.

## Camau i'w cymryd

Mae'r ddogfen hon er gwybodaeth yn unig.

## Rhagor o wybodaeth a dogfennau cysylltiedig

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

## Manylion cyswllt

Rhagor o wybodaeth:

Y Gangen Penderfynyddion Iechyd Ehangach

Llywodraeth Cymru

Parc Cathays

Caerdydd

CF10 3NQ

E-bost: [PwysaulachCymrulach@llyw.cymru](mailto:PwysaulachCymrulach@llyw.cymru)

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd: [Proposals to make the food environment healthier | GOV.WALES](#)

## Copïau ychwanegol

Cyhoeddir y crynodeb hwn o'r ymateb a chopïau o'r holl ddogfennau ymgynghori ar ffurf electronig yn unig a gellir eu gweld ar wefan Llywodraeth Cymru.

**ISBN: 978-1-83715-037-3**

# Cynnwys

Cynnwys .....	3
Cyflwyniad.....	4
Methodoleg.....	4
Strwythur yr Adroddiad .....	5
Crynodeb o'r ymatebion .....	7
Effeithiau ar iechyd a phryderon cymdeithasol ehangach .....	7
Ymddygiad prynu a defnyddio .....	10
Marchnata .....	13
Gweithredu .....	15
Effaith economaidd .....	17
Effaith yfed diodydd egni ar wahanol grwpiau .....	18
Yr ystod oedran y mae'r dystiolaeth a gyflwynwyd yn berthnasol iddi .....	20
Ymateb Llywodraeth Cymru .....	21

## Cyflwyniad

Ar 1 Gorffennaf 2024, cyhoeddodd Ysgrifennydd y Cabinet dros lechyd a Gofal Cymdeithasol ar y pryd, y Prif Weinidog erbyn hyn, alwad am dystiolaeth mewn perthynas â diodydd egni sy'n cael eu hyfed gan blant.

Mae testun llawn yr alwad am dystiolaeth ar gael yn:

[Cynigion i wneud yr amgylchedd bwyd yn iachach | LLYW.CYMRU](#)

## Methodoleg

Cafwyd 46 ymateb i'r alwad am dystiolaeth. Roedd y ffurflenni ymateb i'r ymgynghoriad ar gael yn Gymraeg a Saesneg ac roedd unigolion yn gallu ymateb yn eu dewis iaith. Dyma'r nifer a ymatebodd yn y ddwy iaith:

laith	Nifer yr ymatebion
Cymraeg	0
Saesneg	46

Bu modd i'r ymatebwyr ymateb drwy ddefnyddio tudalen we galwad am dystiolaeth Llywodraeth Cymru neu drwy lawrlwytho ffurflen ymateb a'i hanfon i fewnflwch electronig pwrpasol.

Dull cyflwyno	Nifer yr ymatebion
Ymatebion a gyflwynwyd ar-lein	25
Ymatebion a gyflwynwyd drwy e-bost	21

Mae dadansoddiad o nifer yr ymatebion a dderbyniwyd yn ôl y math o ymatebydd isod:

Sector	Cyfanswm yr ymatebion a dderbyniwyd
Y cyhoedd	10
Busnesau/Cymdeithasau Masnach	09
Llywodraeth Leol / Byrddau lechyd / Sector Cyhoeddus	06
Sefydliadau lechyd / Elusennau ac Academyddion	16
Arall/dienw	05

Roedd canllawiau a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru yn amlinellu meysydd o ddiddordeb penodol i ymatebwyr gyflwyno sylwadau arnynt. Nid oedd rhaid i ymatebwyr ddarparu tystiolaeth yn ymwneud â phob maes. Yn hytrach, anogwyd yr

ymatebwyr i rannu eu dirnadaeth a'u gwybodaeth am bynciau y mae ganddynt arbenigedd perthnasol ynddynt.

Nodwyd y meysydd o ddiddordeb penodol fel yr isod:

<b>Cwestiynau i gefnogi ymatebion i'r alwad am dystiolaeth</b>	
1	<b>Effeithiau ar iechyd a phryderon cymdeithasol ehangach</b> Tystiolaeth o effeithiau yfed diodydd egni ar iechyd (corfforol a meddyliol) plant, gan gynnwys tystiolaeth ansoddol a meintiol a thystiolaeth o bryderon cymdeithasol ehangach, er enghraifft, ond heb fod yn gyfyngedig i'r canlynol: Tystiolaeth o gysylltiadau gydag ymddygiadau risg uchel fel y defnydd o alcohol, cyffuriau neu dybaco, anhwylderau bwyta, triwantiaeth.
2	<b>Ymddygiad prynu a defnyddio</b> Tystiolaeth o arferion prynu a defnyddio diodydd egni mewn plant, er enghraifft, o'i gymharu â chynhyrchion eraill sy'n cynnwys caffeine, fel te a choffi.
3	<b>Marchnata</b> Tystiolaeth ar effaith marchnata diodydd egni ar blant mewn gwahanol leoliadau, gan gynnwys ar-lein.
4	<b>Gweithredu</b> Tystiolaeth ar effaith gwaharddiadau gwirfoddol ar werthiant diodydd egni i bobl ifanc o dan 16 oed, a weithredir gan rai manwerthwyr bwyd.
4a	<b>Gweithredu</b> Tystiolaeth ar y dulliau o orfodi, gan gynnwys sut y mae gwledydd eraill wedi ymdrin â gorfodi mewn gwahanol leoliadau, gan gynnwys ar-lein.
5	<b>Effaith economaidd</b> Tystiolaeth o'r costau i gymdeithas o ganlyniad i blant yn yfed diodydd egni.
6	<b>Effaith yfed diodydd egni ar wahanol grwpiau</b> Tystiolaeth o sut y mae'r grwpiau canlynol o blant wedi'u heffeithio gan yfed diodydd egni.
6b	<b>Y rhai â nodweddion gwarchoddedig, fel y nodwyd yn Neddf Cydraddoldeb 2010.</b>
6c	<b>Y rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig.</b>
6d	<b>Y rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol.</b>

## Strwythur yr Adroddiad

Mae'r ddogfen ymateb yn mabwysiadu'r strwythur canlynol yn seiliedig ar y themâu cyffredinol a nodwyd gennym ar gyfer ymatebwyr:

- Effeithiau ar iechyd a phryderon cymdeithasol ehangach.
- Ymddygiad prynu a defnyddio.
- Marchnata.
- Gweithredu.
- Effaith economaidd.
- Effaith yfed diodydd egni ar wahanol grwpiau.

Mae crynodebau o ymatebion yn ôl sector wedi'u darparu, ynghyd â chrynodeb naratif o'r dystiolaeth a'r safbwyntiau a gyflwynwyd gan ymatebwyr.

Wrth lunio'r ddogfen ymateb hon, ni fwriadwyd adlewyrchu'r holl sylwadau a dderbyniwyd – yn wir, byddai hynny'n amhosibl. Y diben yw cyflwyno trosolwg o'r safbwyntiau a'r dystiolaeth a gasglwyd.

# Crynodeb o'r ymatebion

## Effeithiau ar iechyd a phryderon cymdeithasol ehangach

Tystiolaeth o effeithiau yfed diodydd egni ar iechyd (corfforol a meddyliol) plant, gan gynnwys tystiolaeth ansoddol a meintiol a thystiolaeth o bryderon cymdeithasol ehangach, er enghraifft, ond heb fod yn gyfyngedig i'r canlynol: Tystiolaeth o gysylltiadau gydag ymddygiadau risg uchel fel y defnydd o alcohol, cyffuriau neu dybaco, anhwylderau bwyta, triwantiaeth.

Crynodeb o'r ymatebwyr yn ôl sector:

Sector	Cyfanswm yr ymatebion a dderbyniwyd
Y cyhoedd	5
Busnesau/Cymdeithasau Masnach	4
Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi	4
Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion	9
Arall/dienw	3

Cyflwynwyd ystod o dystiolaeth mewn perthynas â'r maes diddordeb hwn. Cyflwynodd y mwyafrif o'r ymatebwyr dystiolaeth yn ymwneud â'r effeithiau negyddol posibl ar iechyd a chymdeithas sy'n gysylltiedig ag yfed diodydd egni. Roedd yr effeithiau negyddol hyn yn gysylltiedig â chynnwys siwgr a chaffein diodydd egni. Y dystiolaeth academaidd a ddyfynnwyd amlaf oedd adolygiad systematig, a gyhoeddwyd yn gynharach eleni gan ymchwilyr o Fuse, y Centre for Translational Research in Public Health, ym Mhrifysgol Teesside a Phrifysgol Newcastle. Mae'r astudiaeth hon yn cysylltu plant yn yfed diodydd egni gydag ystod o bryderon iechyd meddyliol a chorfforol, yn ogystal â phryderon cymdeithasol ehangach megis perfformiad academaidd isel ac ymddygiadau niweidiol i iechyd megis camddefnyddio sylweddau<sup>1</sup>. Roedd y mwyafrif o'r dystiolaeth ychwanegol a gyflwynwyd gan ymatebwyr yn cefnogi casgliadau'r ymchwil hon.

Meysydd ffocws cyffredin mewn ymatebion oedd effaith yfed diodydd egni ar iechyd y geg plant a'u gallu i gynnal pwysau iach<sup>2,3,4,5</sup>. Tynnodd yr ymatebion sylw hefyd at

<sup>1</sup> Lake et. al (2024), 'Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes', Public Health, 227 (2024), tt. 274-28: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350623003189>

<sup>2</sup> Nguyen M, Jarvis SE, Tinajero MG, Yu J, Chiavaroli L, Mejia SB, Khan TA, Tobias DK, Willett WC, Hu FB, Hanley AJ, Birken CS, Sievenpiper JL, Malik VS. Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 2023 Jan;117(1):160-174. doi: 10.1016/j.ajcnut.2022.11.008. Epub 2022 Dec 20. PMID: 36789935.

<sup>3</sup> Clapp O, Morgan MZ, Fairchild RM. The top five selling UK energy drinks: implications for dental and general health. Br Dent J. 2019 Apr;226(7):493-497. doi: 10.1038/s41415-019-0114-0.

<sup>4</sup> Margaritis V, Alaraudanjoki V, Laitala ML, Anttonen V, Bors A, Szekely M, Alifragki P, Jász M, Berze I, Hermann P, Harding M. Multicenter study to develop and validate a risk assessment tool as part of composite scoring system for erosive tooth wear. Clin Oral Investig. 2021 May;25(5):2745-2756.

<sup>5</sup> Public Health England. (2015). Sugar reduction: The evidence for action. Gwefan Public Health England: <https://www.gov.uk/>





*Roedd pobl ifanc a'u rhieni yn disgrifio diodydd egni fel pethau afiach; caethiwus; a'u bod yn ei gwneud hi'n anodd syrthio i gysgu.*

*Mae plant a phobl ifanc yn yfed diodydd egni yn gysylltiedig ag ymddygiadau peryglus fel defnyddio sylweddau, trais a rhyw anniogel a chanlyniadau cymdeithasol fel triwantiaeth a pherfformiad academaidd isel.*

*Roedd rhai pobl ifanc rhwng 10 a 18 oed yn poeni am yr effaith ar yr amgylchedd, ar ôl gweld caniau wedi'u taflu yn eu hardal.*

#### Busnesau / Cymdeithasau Masnach

*Nid yw diodydd egni yn peri unrhyw risg benodol i blant a phobl ifanc. Mae corff sylweddol o lenyddiaeth wyddonol a meddygol yn dangos:*

*(1) nad yw plant a'r glasoed yn profi unrhyw effeithiau diogelwch penodol nac unigryw o gaffein.*

*(2) ar ôl babandod, mae ymateb i ddos o gaffein yn dibynnu ar bwysau'r corff (mg/kg), nid oedran.*

*Gwrthododd y Norwegian Scientific Committee for Food and Environment y cyfyngiadau arfaethedig ar sail oedran ar werthu diodydd egni.*

*Datganodd y Gweinidog Iechyd y Cyhoedd ac Iechyd Menywod na fyddai Llywodraeth yr Alban yn mynd ar drywydd mesurau gorfodol i gyfyngu ar werthu diodydd egni i blant ac unigolion ifanc. Gwnaed y dewis hwn ar ôl archwiliad trylwyr o'r adborth o ymgynghoriad cyhoeddus 2020 ac asesiad o'r dystiolaeth bresennol. Tanlinellodd yr ymatebion i'r ymgynghoriad y dystiolaeth wyddonol annigonol sy'n cefnogi camau cyfyngu yn erbyn diodydd egni, ac absenoldeb prawf credadwy o effeithiau andwyol yfed diodydd egni gan blant a'r glasoed.*

#### Aelodau'r Cyhoedd ac Arall / Dienw

*Dim byd i'w wneud â Llywodraeth Cymru.*

*Roedd cyfyngiadau'n rhoi rheolaeth dros bobl a'u rhyddid i ddewis.*

*Mae diodydd egni'n effeithio ar egni ac ymddygiad.*

## Ymddygiad prynu a defnyddio

Tystiolaeth o arferion prynu a defnyddio diodydd egni mewn plant, er enghraifft, o'i gymharu â chynhyrchion eraill sy'n cynnwys caffeine, fel te a coffi.

Crynodeb o'r ymatebwyr yn ôl sector:

Sector	Cyfanswm yr ymatebion a dderbyniwyd
Y cyhoedd	2
Busnesau/Cymdeithasau Masnach	6
Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi	5
Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion	3
Arall/dienw	1

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn teimlo bod plant a phobl ifanc yn prynu ac yfed mwy o ddiodydd egni na diodydd eraill sy'n cynnwys caffeine. Cyfeiriodd un ymatebydd at dystiolaeth a ganfu fod hyd at draean o blant y DU yn yfed diodydd egni sy'n cynnwys caffeine yn wythnosol ac mai pobl ifanc yn y DU oedd y defnyddwyr mwyaf o ddiodydd egni yn Ewrop ar gyfer eu grŵp oedran<sup>11</sup>. Roedd tystiolaeth anecdotaidd ac academiaidd arall a gyflwynwyd gan ymatebwyr mewn perthynas â'r maes diddordeb hwn yn canolbwyntio ar effaith marchnata ar y niferoedd sy'n yfed diodydd egni. Dywedodd yr ymatebwyr yn rheolaidd eu bod yn teimlo bod brandio a marchnata diodydd egni yn dylanwadu ar ddewisiadau plant a phobl ifanc, yn enwedig marchnata ar blatfformau cyfryngau cymdeithasol. Tynnodd un bwrdd iechyd lleol ar wybodaeth leol a thystiolaeth gyhoeddedig<sup>12</sup> i dynnu sylw at sut mae brandio a marchnata yn dylanwadu ar ddewisiadau pobl ifanc. Disgrifiodd yr ymatebwyr yn anecdotaidd fod disgyblion yn prynu ac yn yfed diodydd egni ar eu ffordd i'r ysgol, yn ogystal ag mewn clybiau chwaraeon. Awgrymwyd hefyd bod hygyrchedd a fforddiadwyedd diodydd egni yn ganolog wrth lywio ymddygiadau prynu a bwyta.

Yn ogystal, cyfeiriodd ymatebwyr at arsylwadau mewn ymddygiad plant a chysylltiadau uniongyrchol ag yfed diodydd egni. Nodwyd data gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion<sup>9</sup> i dynnu sylw at gysylltiad rhwng amddifadedd cymdeithasol ac yfed diodydd egni. Cyfeiriodd sawl ymateb hefyd at ymchwil sy'n tynnu sylw at wahaniaethau rhwng y rhywiau o ran arferion yfed diodydd egni yng Nghymru. Er enghraifft, canfu arolwg o blant yng Nghymru fod pobl ifanc nad oeddent yn arddel hunaniaeth bachgen na merch deirgwaith yn fwy tebygol na'r rhai sy'n arddel hunaniaeth bachgen neu ferch (y ddau) o ddweud eu bod yn yfed

<sup>11</sup> Fuse Brief [Evidence shows wider range of risks associated with energy drinks in children.pdf \(fuse.ac.uk\)](#)

<sup>12</sup> UNICEF Child Rights-Based Approach to Food Marketing. A Guide for Policy Makers [Child Rights-Based Approach to Food Marketing | UNICEF](#)

diodydd egni o leiaf bob dydd<sup>13</sup>. Cyfeiriodd sylwadau eraill ar dystiolaeth i dynnu sylw at wahaniaethau yng nghyfraddau yfed diodydd egni rhwng bechgyn a merched<sup>14</sup>.

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion gan y diwydiant bwyd a diod yn teimlo nad oedd digon o dystiolaeth i gefnogi'r farn bod arferion yfed plant yn sylweddol wahanol ar gyfer diodydd egni o gymharu â chynhyrchion eraill sy'n cynnwys caffeine, megis te a choffi. Roedd yr ymatebion hyn yn nodi casgliadau Pwyllgor Gwyddoniaeth a Thechnoleg Tŷ'r Cyffredin y DU ar ddiodydd egni yn 2018<sup>15</sup>, y safbwyntiau a fynegwyd gan Lywodraeth yr Alban yn 2023<sup>16</sup> a data'r diwydiant ar ddiodydd egni sy'n cael eu hyfed gan blant<sup>17,18</sup>.

### Ymddygiad prynu a defnyddio: dyfyniadau o'r ymatebion

#### Busnesau / Cymdeithasau Masnach

*Mae dysgwyr yn gallu cael gafael ar ddiodydd egni yn rhwydd ac maen nhw ar gael yn rhad fel eu bod yn fforddiadwy i unigolion ifanc.*

*Mae rheoli dognau yn fesur cydnabyddedig a gweithredol sylweddol ar gyfer hyrwyddo cymeriant cymedrol o siwgr a chaffein gan blant.*

*Mae atebion amgen yn bodoli i fynd i'r afael â phryderon ynghylch gormod o gaffein. Byddai annog cyfyngu ar faint dognau ar gyfer diodydd sy'n cynnwys caffeine a siwgr yn ateb effeithiol.*

#### Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi

*Mae brandio a marchnata yn dylanwadu ar ddewisiadau pobl ifanc, gydag ymwybyddiaeth o effeithiau negyddol posibl yn isel.*

*Mae tystiolaeth anecdotaidd bod plant yn eu hyfed [diodydd egni] mewn clybiau chwaraeon y tu allan i'r ysgol. Yn ogystal, ceir adroddiadau bod cynnydd yn nifer y plant oedran ysgol gynradd sy'n eu hyfed cyn ac ar ôl ysgol, gan gynnwys brandiau poblogaidd sy'n cael eu hyrwyddo ar y cyfryngau cymdeithasol sydd wedi'u hanelu at blant a phobl ifanc.*

*Mae plant yn prynu diodydd sy'n cynnwys caffeine ar y ffordd i'r ysgol ac i gefnogi perfformiad mewn chwaraeon yn ystod amser hamdden.*

*Mae penaethiaid yn sôn am wahaniaethau mewn ymddygiad plant sy'n gysylltiedig ag yfed diodydd egni, gan gynnwys problemau ymddygiad, gorfywiogrwydd.*

<sup>13</sup> Iechyd a Lles Myfyrwyr yng Nghymru: Adroddiad Arolwg Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol 2021/22 ac Arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (2021).

<sup>14</sup> Ajibo C, Van Griethuysen A, Visram S, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. Public Health. 2024 Feb;227:274-281. doi: 10.1016/j.puhe.2023.08.024. Epub 2024 Jan 15. PMID: 38228408.

<sup>15</sup> Effects of consumption on children – UK House of Commons Science and Technology Committee (2018) [Energy drinks and children - Science and Technology Committee - House of Commons \(parliament.uk\)](https://www.parliament.uk/commons/science-technology-committee/evidence/evidence-summaries/evidence-summary-effects-of-consumption-on-children)

<sup>16</sup> Llywodraeth yr Alban. Ending the sale of energy drinks to children and young people: a consultation. <https://consult.gov.scot/health-and-social-care/ending-the-sale-of-energy-drinks/>

<sup>17</sup> Kantar Worldpanel, Purchase Combined Panel, Volume Sold to 13-19, 52 weeks ending 9 July 2023

<sup>18</sup> EFSA Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks [Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks | EFSA \(europa.eu\)](https://www.efsa.europa.eu/en/consultations/consultation-gathering-consumption-data-on-specific-consumer-groups-of-energy-drinks)

*Mae hygyrchedd a fforddiadwyedd diodydd egni yn cyfrannu at eu defnydd eang ymhlith pobl ifanc. Nododd llawer o bobl ifanc eu bod yn dewis diodydd egni gan eu bod yn rhatach na diodydd eraill.*

#### Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion

*Diodydd egni yw'r sector sy'n tyfu gyflymaf yn y farchnad diodydd ysgafn, ac mae cwmnïau diodydd egni wedi targedu pobl ifanc gyda diodydd sy'n cynnwys mwy fyth o gaffein, gan beryglu mwy ohonynt.*

*Canfuwyd cyfraddau cymeriant uwch ymhlith plant hŷn a'r rhai o gefndir economaidd-gymdeithasol isel.*

*Mae gwybodaeth leol yn dangos nad yw ysgolion yn caniatáu i ddisgyblion yfed diodydd egni ar y safle. Fodd bynnag, mae disgyblion yn prynu diodydd egni ar eu ffordd i'r ysgol ac yn eu hyfed cyn dod i'r ysgol.*

*Siopau lleol yn gwerthu diodydd egni i blant.*

#### Aelodau'r Cyhoedd ac Arall / Dienw

*Mae dysgwyr yn gallu cael gafael arnynt yn rhwydd ac maent ar gael yn rhad fel eu bod yn fforddiadwy i unigolion ifanc.*

## Marchnata

Tystiolaeth ar effaith marchnata diodydd egni ar blant mewn gwahanol leoliadau, gan gynnwys ar-lein.

Crynodeb o'r ymatebwyr yn ôl sector:

Sector	Cyfanswm yr ymatebion a dderbyniwyd
Y cyhoedd	3
Busnesau/Cymdeithasau Masnach	5
Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi	5
Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion	3
Arall/dienw	1

Roedd y mwyafrif o'r ymatebwyr yn teimlo bod y ffordd y mae diodydd egni'n cael eu marchnata yn cynyddu eu hapêl i blant a phobl ifanc, yn enwedig marchnata ar-lein. Er enghraifft, nododd un bwrdd iechyd ymchwil sy'n nodi bod dod i gysylltiad â brandio yn dylanwadu ar beth a faint mae plant yn ei yfed, a bod y delweddau a ddefnyddir i farchnata diodydd egni yn apelio'n benodol i bobl ifanc<sup>19</sup>. Dywedodd bwrdd iechyd arall a gynhaliodd sesiynau ymgynghori gyda phlant a rhieni yn 2022 fod plant (rhai mor ifanc â phump oed) yn gofyn i'w rhieni brynu diodydd egni iddyn nhw drwy'r amser. Mae tystiolaeth anecdotaidd a ddarparwyd hefyd yn awgrymu bod gofodau hysbysebu ar y stryd fawr yn cael eu defnyddio i farchnata diodydd egni sy'n cynnwys llawer o gaffein. Adroddwyd bod cymunedau'n ystyried bod hyn yn anffuddiol.

Dyweddodd ymatebwyr o'r diwydiant bwyd a diod nad yw diodydd egni'n cael eu marchnata tuag at blant a thynnwyd sylw at gamau gwirfoddol sy'n cael eu cymryd gan y diwydiant i beidio â hyrwyddo na gwerthu diodydd egni i bobl ifanc o dan 16 oed. Er enghraifft, roedd yr ymatebion yn tynnu sylw at god ymarfer Cymdeithas Diodydd Ysgafn Prydain sy'n nodi cyfyngiadau marchnata ar gyfer diodydd egni<sup>20</sup>. Tynnodd yr ymatebion sylw hefyd at y ffaith y bydd diodydd egni sy'n cynnwys llawer o siwgr eisoes o fewn cwmplas rheolau'r Awdurdod Safonau Hysbysebu mewn perthynas â hysbysebu bwyd a diodydd ysgafn sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen i blant o fewn cyfryngau darlledu a chyfryngau eraill.

<sup>19</sup> Bunting, H., et al. (2013). Adolescent and young adult perceptions of caffeinated energy drinks: A qualitative approach. *Appetite*, 65(1), 132-138.

<sup>20</sup> [Code of Practice for the Dispense of Soft Drinks by Pressure Systems \(britishsoftdrinks.com\)](https://www.britishtea.com/press/2018/07/2018-07-20-code-of-practice-for-the-dispense-of-soft-drinks-by-pressure-systems/)

## Marchnata: dyfyniadau o'r ymatebion

### Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion

*Pobl ifanc yn eu harddegau yw'r prif grŵp targed ar gyfer diodydd egni<sup>21</sup>.*

*Mae diodydd egni sy'n cynnwys llawer o gaffein yn cael eu hysbysebu'n rheolaidd mewn llochesi bysiau a byrddau annibynnol.*

### Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi

*Mae plant yn tueddu i fod yn fwy agored i farchnata nag oedolion ac mae plant mewn grwpiau statws economaidd-gymdeithasol is yn tueddu i fod yn fwy agored i farchnata<sup>22</sup>.*

*Mae adroddiad UNICEFs 'A Child Rights-Based Approach to Food Marketing' yn tynnu sylw at y niwed a achosir yn sgil marchnata diodydd afiach<sup>23</sup>.*

*Mae twf parhaus yn y nifer sy'n yfed diodydd egni yn golygu y bydd angen atgyfnerthu'r gwaharddiad arfaethedig ar werthu i bobl ifanc o dan 16 oed ymhellach drwy gamau ychwanegol mewn perthynas â marchnata a hysbysebu, addysg a labelu er mwyn diogelu cymaint o blant â phosibl.*

### Arall / Dienw

*Marchnata wedi'i anelu at blant a phobl ifanc.*

*Marchnata wedi'i anelu at blant ar-lein.*

### Busnesau / Cymdeithasau Masnach

*O dan reolau hysbysebu, mae diodydd egni yn cael eu trin fel unrhyw gynnyrch bwyd arall. Nid oes unrhyw gyfyngiadau cyfreithiol ynghylch eu hysbysebu y tu hwnt i gyfraith defnyddwyr a bwyd gyffredinol.*

*[...] mae aelodau wedi cymryd camau ystyrlon i fod yn glir ynghylch addasrwydd diodydd egni ac yn labelu pob diod ysgafn sy'n cynnwys llawer o gaffein fel diodydd nad ydynt yn cael eu hargymell ar gyfer plant.*

*Nid yw ein haelodau'n marchnata nac yn hyrwyddo gwerthu diodydd egni i bobl ifanc o dan 16 oed.*

*[Mae arolygon barn manwerthwyr annibynnol yn dangos cynnydd sylweddol yn nifer y siopau sy'n gweithredu polisi cyfyngiad oedran gwirfoddol ar gyfer gwerthu diodydd egni. Er ei fod yn amrywio o siop i siop, mae'r prif opsiynau a ddefnyddir gan fanwerthwyr annibynnol yn amrywio o gyfyngu'r gwerthu i oedran penodol, cyfyngu ar faint o ddiodydd a werthir neu beidio â gwerthu diodydd egni i bobl ifanc mewn gwisg ysgol.*

<sup>21</sup> Fairchild RM, Broughton D, Morgan MZ. Knowledge of and attitudes to sports drinks of adolescents living in South Wales, UK. Br Dent J. 2017 Jun 23;222(12):931-935. doi: 10.1038/sj.bdj.2017.542.

<sup>22</sup> UNICEF Marketing of unhealthy foods and non-alcoholic beverages to children  
<https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>

<sup>23</sup> UNICEF Child Rights-Based Approach to Food Marketing. A Guide for Policy Makers [Child Rights-Based Approach to Food Marketing | UNICEF](#)

## Gweithredu

Tystiolaeth ar effaith gwaharddiadau gwirfoddol ar werthiant diodydd egni i bobl ifanc o dan 16 oed, a weithredir gan rai manwerthwyr bwyd.

Crynodeb o'r ymatebwyr yn ôl sector:

Sector	Cyfanswm yr ymatebion a dderbyniwyd
Y cyhoedd	1
Busnesau/Cymdeithasau Masnach	3
Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi	4
Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion	2
Arall/dienw	1

Dywedodd rhai o'r ymatebwyr fod gwaharddiadau gwirfoddol ar werthu diodydd egni i blant yn aneffeithiol ac mai dim ond pan fydd strategaethau gorfodi ar waith y bydd manwerthwyr yn gweithredu. Roeddent yn teimlo bod yr amharodrwydd hwn yn bennaf oherwydd y costau uchel sy'n gysylltiedig â hyfforddi staff a datblygu deunyddiau yn y siop. Cyfeiriodd rhai o'r ymatebwyr at dystiolaeth gyhoeddedig i ddangos bod gwerthiant diodydd egni wedi gostwng ar ôl gweithredu gwaharddiad gwirfoddol<sup>24</sup>. Awgrymwyd hefyd y gallai gwaharddiadau gwirfoddol teuluol (rhieni lleol yn gofyn i fanwerthwyr beidio â gwerthu rhai cynhyrchion i'w plant pan fyddant yn galw yn y siop) fod â rôl i'w chwarae o fewn safleoedd manwerthu.

Dywedodd ymatebion gan fusnesau a chymdeithasau masnach, pe bai Llywodraeth Cymru yn penderfynu cyflwyno deddfwriaeth i gyfyngu ar werthu diodydd egni i blant, y byddai alinio hyn â gwaharddiadau gwirfoddol presennol gan fanwerthwyr ar werthu diodydd egni i bobl ifanc o dan 16 oed a chod ymddygiad Cymdeithas Diodydd Ysgafn Prydain yn cefnogi gweithrediad cyfyngiadau. Dywedodd yr ymatebwyr hefyd y byddai angen i Lywodraeth Cymru ddarparu adnoddau ychwanegol i gyrff gorfodi cyn bwrw ymlaen â chyfyngiadau rheoleiddiol. Gwelwyd bod hyn, ynghyd â chyfyngiadau oedran a strategaeth gyfathrebu effeithiol i hysbysu plant a rhieni am effeithiau negyddol posibl yfed diodydd egni mewn plant, yn ddull effeithiol o ymdrin â rhai ymatebion.

Er bod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn cytuno y dylai unrhyw gyfyngiadau rheoleiddiol yn y dyfodol fod yn berthnasol i werthu diodydd egni drwy beiriannau gwerthu, pwysleisiodd yr ymatebwyr hefyd yr angen i Lywodraeth Cymru ystyried pa mor weithredol yw hyn oherwydd anhawster monitro gwerthiannau peiriannau gwerthu.

<sup>24</sup> Sefydliad Iechyd y Byd (WHO). (2018). *Obesity and Overweight Factsheet*. WHO Report.

## Gweithredu: dyfyniadau o'r ymatebion

### Arall / Dienw

*Dim tystiolaeth i ddangos effaith gwaharddiadau gwirfoddol ar werthu diodydd egni o fewn y gymuned leol.*

### Busnesau / Cymdeithasau Masnach

*Cyfathrebu wedi'i gynllunio'n dda a chyfnod gweithredu o 12 mis.*

*Dylid gosod cyfyngiad oedran o 16 oed a fyddai'n gyson â'r cyfyngiad oedran gwirfoddol mae llawer o fanwerthwyr eisoes wedi'i gyflwyno.*

*Mae cyflwyno gwaharddiad gwirfoddol yn awgrymu bod risg sy'n gysylltiedig ag iechyd, ond nid yw hynny'n wir. Fel yr amlinellwyd uchod, daeth EFSA, y COT a sefydliadau datganoledig neu dramor tebyg i gyd i'r casgliad na ddylid trin diodydd egni yn wahanol i goffi neu ddiodydd eraill sy'n cynnwys caffeine.*

### Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi

*Ni fydd manwerthwyr yn gweithredu oni bai ei fod yn cael ei orfodi oherwydd costau uchel posibl iddynt.*

*Nododd adroddiad ostyngiad sylweddol mewn gwerthiant diodydd egni i'r glasoed mewn siopau a oedd yn gweithredu gwaharddiadau gwirfoddol<sup>25</sup>.*

*Mae hyn yn cyd-fynd â thystiolaeth o gyfyngiadau gwerthu gwirfoddol eraill sy'n gysylltiedig ag oedran, fel y rhai ar gyfer alcohol a thybaco, sydd hefyd wedi dangos effeithiolrwydd wrth leihau mynediad ymhlith defnyddwyr dan oed<sup>26</sup>.*

*Bodolaeth gwaharddiadau gwirfoddol teuluol mewn safleoedd manwerthu (rhieni lleol yn gofyn i fanwerthwyr beidio â gwerthu rhai cynhyrchion i'w plant pan fyddant yn galw yn y siop).*

### Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion

*Er mwyn i waharddiad fod yn effeithiol, dylai fod yn berthnasol i bob siop sy'n gwerthu bwyd a diod, gan gynnwys gwerthiannau ar-lein a bwytai. [Mae'r sefydliad iechyd] yn argymhell y dylai'r gwaharddiad ar werthu diodydd egni i blant gynnwys pob safle gofal iechyd a byddai'n croesawu negeseuon clir a chyson ar gyfer y gwaharddiad ar werthu diodydd egni i blant o dan 16 oed ar draws pob safle manwerthu ac amgylchedd ar-lein.*

*Dylai gwaharddiad hefyd fod yn berthnasol i beiriannau gwerthu.*

<sup>25</sup> Public Health England. (2018). Energy drinks and young people: A report on public health implications and policy responses. Public Health England Report.

<sup>26</sup> Richards, G., a Smith, A. P. (2016). Energy drinks and their effects on mental health in young people: A comprehensive review. Journal of Psychology, 150(3), 184-194.



## Effaith economaidd

Tystiolaeth o'r costau i gymdeithas o ganlyniad i blant yn yfed diodydd egni.

Crynodeb o'r ymatebwyr yn ôl sector:

Sector	Cyfanswm yr ymatebion a dderbyniwyd
Y cyhoedd	0
Busnesau/Cymdeithasau Masnach	0
Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi	4
Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion	1
Arall/dienw	1

Ychydig iawn o dystiolaeth a gafwyd mewn perthynas â'r maes diddordeb hwn. Cyfeiriodd un ymateb at amcangyfrif Sefydliad Iechyd y Byd o faich economaidd cyflyrau sy'n gysylltiedig â gordewdra yn y DU<sup>27</sup> mewn perthynas â'r effaith economaidd bosibl y gallai plant yn yfed diodydd egni ei chael. Nododd ymateb arall y costau sy'n deillio o driniaeth ar gyfer clefyd deintyddol i blant, a awgrymodd y gallent godi o ganlyniad i blant yn yfed diodydd egni. Nododd yr ymatebydd y byddai'r costau hyn hefyd yn uchel i deuluoedd a fyddai'n gorfod cymryd amser o'r gwaith i fynd â phlant i apwyntiadau a thalu am deithio i apwyntiadau.

### Effaith economaidd: dyfyniadau o'r ymatebion

#### Llywodraeth Leol, Bwrdd Iechyd a Gorfodi

*Nid yw'r costau ehangach wedi dod i'r amlwg eto. Effaith fawr ar iechyd a lles.*

*Mae'n effeithio ar gynhyrchiant economaidd.*

*Mae yfed diodydd egni yn rheolaidd yn gysylltiedig â chyflyrau iechyd cronig mewn plant, gan gynnwys gordewdra, diabetes math 2 a phydredd dannedd. Mae'r ffaith bod llawer o siwgr mewn diodydd egni yn ffactor sylweddol yng nghyfraddau cynyddol gordewdra ymhlith plant a phroblemau iechyd cysylltiedig, sy'n cyfrannu at y cynnydd mewn costau gofal iechyd<sup>16</sup>.*

#### Sefydliadau Iechyd / elusennau ac academyddion

*Mae costau cymdeithasol clefydau deintyddol mewn plant yn sylweddol. Yn 2022/23, roedd angen anesthetig cyffredinol ar 3,362 o blant yng Nghymru ar gyfer tynnu dannedd pwrdr. Mae miloedd yn rhagor angen triniaeth gan y gwasanaethau deintyddol cyffredinol neu gymunedol. Mae clefyd deintyddol hefyd yn gysylltiedig â chostau teuluol eraill megis costau teithio a'r angen i gymryd amser o'r gwaith i fynd â phlant i apwyntiadau.*

<sup>27</sup> Sefydliad Iechyd y Byd (WHO). (2018). Obesity and Overweight Factsheet. WHO Report.

## Effaith yfed diodydd egni ar wahanol grwpiau

Tystiolaeth o sut y mae'r grwpiau canlynol o blant wedi'u heffeithio gan yfed diodydd egni:

- Y rhai mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol is
- Y rhai â nodweddion gwarchoddedig, fel y nodir yn Neddf Cydraddoldeb 2010
- Y rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig
- Y rhai sy'n byw mewn ardaloedd trefol

Crynodeb o'r ymatebwyr yn ôl sector:

Sector	Cyfanswm yr ymatebion a dderbyniwyd
Y cyhoedd	0
Busnesau/Cymdeithasau Masnach	0
Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi	3
Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion	3
Arall/dienw	1

Rhannodd yr ymatebion i'r adran hon dystiolaeth sy'n cyfeirio at gysylltiad rhwng statws economaidd-gymdeithasol ac yfed diodydd egni<sup>28,29,30</sup>. Er enghraifft, cyfeiriodd ymatebion gan fwrdd iechyd lleol at astudiaeth yn y DU a nododd gysylltiad sylweddol rhwng yfed diodydd egni unwaith neu fwy yr wythnos a chymhwysra i gael prydau ysgol am ddim<sup>31</sup>. Tynnodd yr ymatebwyr sylw hefyd at gysylltiad rhwng awdurdodau lleol lle mae nifer y plant 11-16 oed sy'n yfed diodydd egni ar ei uchaf a lefelau amddifadedd mewn un ardal o Gymru. Nododd ymateb pellach eu bod yn ystyried bod y lefelau cymeriant uwch a welir mewn ardaloedd difreintiedig o ganlyniad i fwy o farchnata diodydd egni yn yr ardaloedd hyn, ynghyd â fforddiadwyedd y diodydd o gymharu ag opsiynau iachach.

Roedd cydnabyddiaeth gan nifer o ymatebwyr fod yfed diodydd egni yn cyd-fynd ag ymddygiadau bwyta afiach eraill a bod gan yfwyr diodydd egni ddeietau o ansawdd gwaeth, cymeriant egni dyddiol uwch a BMI uwch<sup>32</sup>.

<sup>28</sup> Inequalities in energy drink consumption among UK adolescents: a mixed-methods study' – Vogel, C, et.al, 2022. Ar gael yn: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36472075/>

<sup>29</sup> Sugar-sweetened beverage consumption from 1998-2017: Findings from the health behaviour in school-aged children/school health research network in Wales – Morgan, K., et.al. 2021. PLoS ONE journal. Ar gael yn: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0248847>

<sup>30</sup> Vogel C, Shaw S, Strömmer S, et al. Inequalities in energy drink consumption among UK adolescents: a mixed-methods study. Public Health Nutrition. 2023;26(3):575-585. doi:10.1017/S1368980022002592.

<sup>31</sup> Richards G, Smith AP. A Review of Energy Drinks and Mental Health, with a Focus on Stress, Anxiety, and Depression. J Caffeine Res. 2016 Jun 1;6(2):49-63. doi: 10.1089/jcr.2015.0033. PMID: 27274415; PMCID: PMC4892220.

<sup>32</sup> Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru. Picture of Oral Health 2023. Dental epidemiological inspection of school year one (5-year-old) children in Wales 2022/23. [https://www.cardiff.ac.uk/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/2792535/Picture-of-Oral-Health-2022-23-Year-1-report-ENG.pdf](https://www.cardiff.ac.uk/_data/assets/pdf_file/0006/2792535/Picture-of-Oral-Health-2022-23-Year-1-report-ENG.pdf)

## Effaith yfed diodydd egni ar wahanol grwpiau: dyfyniadau o'r ymatebion

### Llywodraeth Leol / Byrddau Iechyd / Gorfodi

*Mae cysylltiad rhwng yr awdurdodau lleol lle mae nifer y bobl ifanc 11-16 oed sy'n yfed diodydd egni ar ei uchaf a lefelau amddifadedd.*

*Cysylltiad rhwng yfed diodydd egni a statws economaidd-gymdeithasol. Roedd myfyrwyr o ardaloedd mwy difreintiedig yng Nghymru yn fwy tebygol o yfed diodydd egni, o bosibl oherwydd marchnata wedi'i dargedu yn yr ardaloedd hyn a fforddiadwyedd y diodydd hyn o gymharu ag opsiynau iachach, gan adlewyrchu'r mater ehangach o ddewis a fforddiadwyedd dewisiadau diod mewn ardaloedd dan anfantais economaidd, o gymharu â hygyrchedd opsiynau iachach.*

*Mae'r defnydd o ddiodydd egni yn cynyddu gydag oedran ac yn lleihau ymhlith teuluoedd cefnog. Gan fod cysylltiad cryf rhwng incwm aelwydydd a gordewdra, gallai diodydd egni fod yn ffactor mewn perthynas â'r cynnydd mewn anghydraddoldebau iechyd.*

### Sefydliadau Iechyd / Elusennau ac Academyddion

*Mae gan yfwyr diodydd egni ddeietau o ansawdd gwaeth, cymeriant egni dyddiol uwch a BMI uwch.*

*Mae gan bydredd dannedd raddiant cymdeithasol tebyg i ddefnydd o ddiodydd egni, mae cyffredinrwydd pydredd yn llawer uwch mewn plant difreintiedig na'u cymheiriaid mwy cefnog.*

## Yr ystod oedran y mae'r dystiolaeth a gyflwynwyd yn berthnasol iddi

Gofynnodd yr alwad am dystiolaeth i ymatebwyr egluro a oedd y dystiolaeth a gyflwynwyd yn benodol i blant o dan 18 oed neu o dan 16 oed. Mae'r tabl canlynol yn rhoi dadansoddiad o'r ymatebion i'r cwestiwn hwn ar gyfer pob un o'r meysydd y gwnaethom ofyn am dystiolaeth arnynt. Nid yw'r ffigurau ar gyfer y rhai na nododd ymateb wedi'u cynnwys yn y crynodeb.

	<b>O dan 16 oed</b>	<b>O dan 18 oed</b>	<b>Ansicr</b>	<b>Na</b>
Effeithiau ar iechyd a phryderon cymdeithasol ehangach	6	6	3	2
Ymddygiad prynu a defnyddio	10	6	1	2
Marchnata	5	6	4	2
Gweithredu ac effaith economaidd	1	0	2	0
Effaith yfed diodydd egni ar wahanol grwpiau	9	3	2	1

## Ymateb Llywodraeth Cymru

Gan mai dogfen gryno yw hon, efallai nad yw'r holl safbwyntiau a thystiolaeth a amlinellwyd yn yr ymatebion wedi'u hadlewyrchu'n llawn, ond cafodd pob ymateb ei ystyried yn ofalus. Os na sonnir am elfennau o dystiolaeth neu safbwyntiau yn y crynodeb hwn, nid yw hynny'n golygu ein bod wedi eu diystyru.

Cawsom amrywiaeth o ymatebion - yn enwedig mewn perthynas ag effeithiau iechyd a chymdeithasol ehangach posibl plant yn yfed diodydd egni. Bachodd llawer o ymatebion ar y cyfle hefyd i gynnig eu barn ar gynnig ymgynghori Llywodraeth Cymru yn 2022 i gyfyngu ar werthu diodydd egni i blant. Er bod gweithwyr iechyd proffesiynol yn gefnogol i raddau helaeth o gamau gweithredu'r llywodraeth yn y maes hwn, rydym hefyd yn nodi'r pryderon a godwyd gan y diwydiant bwyd a diod a rhai o aelodau'r cyhoedd.

Mae Llywodraeth Cymru yn ddiolchgar i bawb a ymatebodd i'r alwad am dystiolaeth. Bydd yr holl safbwyntiau a thystiolaeth a gyflwynwyd drwy'r ymarfer hwn yn cael eu defnyddio i lywio'r camau nesaf mewn perthynas â'r maes gwaith hwn. Bydd diweddariad ar yr hyn rydym yn bwriadu ei wneud nesaf yn cael ei gyhoeddi maes o law.