

Pwysau Iach: Cymru Iach



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Gwneud y dewis iach yn
ddewis hawdd.

Fersiwn ieuencid a chymunedol

Cyflwyniad

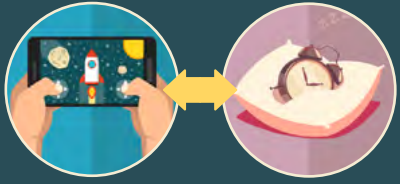
Bob dydd, rydyn ni'n gwneud penderfyniadau ...



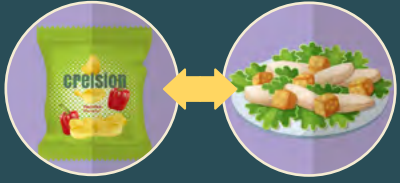
beth i'w wisgo



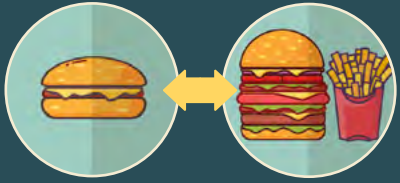
ble i fynd



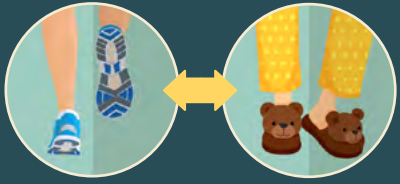
beth i'w wneud



beth i'w fwyta



faint i'w fwyta



faint i symud

Mae cynnal pwysau iach yn golygu gwneud y dewisiadau iawn.

Mae'n golygu:

- bwyta bwyd da, iach
- yfed dŵr
- a bod yn egnïol.

Fe fydd hyn i gyd yn eich helpu chi i gynnal pwysau iach.

Mae'n bwysig bod â phwysau iach.

Os yw eich corff yn cario gormod o bwysau, gall achosi problemau iechyd neu broblemau iechyd meddwl.

Gall hyd yn oed olygu bod rhai pobl yn marw yn gynt nag y dylent.



Mae Llywodraeth Cymru yn awyddus i helpu pawb i wneud dewisiadau iach a bod yn egnïol.

Mae hyn yn dweud wrthyfych am y newidiadau yr ydym yn eu gwneud.

Ein Gweledigaeth

**Rydym am wneud
y dewis iach
yn ddewis hawdd.**

Y broblem

Gall bod â phwysau iach fod yn anodd.



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



Mae bwyd ar gael 24/7.



Prynu 1 cael 1 am ddim

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



Yng Nghymru,

mae llawer o bobl yn rhy drwm.

25%

Mae chwarter yr holl blant (tua **8,500**) yn dechrau yn yr ysgol yn rhy drwm neu'n ordew.

Rydym yn bwyta mwy o gludfwyd ac yn coginio llai.



Mae pobl yn bwyta



1 o bob 5 pryd bwyd allan.

Newyddion da

Gallwn newid hyn. Gallwn weithio gyda'n gilydd a gwneud gwahaniaeth.

Rydym yn gwneud newidiadau fel bod pobl yn cael mwy o ddewisiadau iach a bod yn egnïol ar draws Cymru.

Erbyn 2030 y dewis iach fydd y dewis hawdd i bawb.



Mae dognau:

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



Mae **60%** o oedolion yn rhy drwm neu'n ordew. Ac mae hynny'n mynd i fyny fesul **10,000** bob blwyddyn.





Amgylchedd Iach

Mae popeth o'n cwmpas yn effeithio ar ein bywydau. Lle rydym yn byw, y lleoedd rydym yn mynd a'r pethau rydyn ni'n eu gweld.

Weithiau bydd y pethau o'n cwmpas, yn ei gwneud yn anodd i fod yn iach ac yn egniol.



Newidiadau erbyn 2030

Byddwch yn gweld newidiadau mewn hysbysebion bwyd.

Fe fydd:

- gwaharddiad ar hysbysebion bwyd afiach mewn llefydd fel arosfannau bysiau a gorsafoedd trên
- mwy o hysbysebion bwyd iach.

Byddwch yn gweld newidiadau yn y ffordd mae busnesau bwyd yng Nghymru yn gwneud bwyd.

Fe fydd:

- mwy o ddewisiadau iach
- llai o siwgr, halen a braster mewn bwyd
- trethi ar fwyd afiach
- mwy o ffrwythau a llysiau mewn prydau parod.



Byddwch yn gweld newidiadau yn y ffordd mae siopau'n gwerthu bwyd.

Fe fydd:

- mwy o fargeinion pris am fwyd iach
- gwaharddiad ar siopau'n gwerthu diodydd egni i blant a phobl ifanc.

Byddwch yn gweld newidiadau pan fyddwch yn bwyta allan.

Fe fydd:

- gwybodaeth am galoriau ar fwydlenni a chludfwyd
- llai o siopau cludfwyd mewn cymunedau
- llai o fargeinion i brynu dognau mwy
- cyfyngiadau ar ail-lenwadau am ddim ar ddiodydd.

Byddwch yn gweld mwy o wybodaeth.

Bydd gwybodaeth gliriach ar fwyd a wnaed yng Nghymru.



Byddwch yn gweld mwy o fwyd a diod lleol.

Fe fydd:

- mwy o ddewisiadau bwyd iach lleol
- mwy o leoedd i gael dŵr yfed am ddim, felly bydd Cymru'n dod yn Genedl Ail-lenwi.

Byddwch yn gweld mwy o lwybrau teithio llesol ar gyfer cerdded a beicio.

Bydd mwy o fuddsoddi a chynllunio ar gyfer llwybrau teithio egniol ar draws Cymru.

Byddwch yn gweld newidiadau mewn Cludiant Cyhoeddus.

Bydd gorsafoedd trenau a bysiau yn cysylltu'n well gyda llwybrau beicio a cherdded.

Byddwch yn gweld cymunedau mwy diogel.

Fe fydd:

- mwy o barthau 20 milltir yr awr fel y gall teuluoedd gerdded a beicio yn ddiogel
- llwybrau mwy diogel i ysgolion.

Byddwch yn gweld mwy o fannau gwyrdd cymunedol, parciau a mannau chwaraeon.

Fe fydd:

- mwy o fannau gwyrdd
- ffyrdd o greu mannau gwyrdd mewn ardaloedd sy'n wynebu tlogi.

Byddwch yn gweld cymunedau mwy egniol.

Fe fydd:

- mwy o fuddsoddi mewn meysydd chwarae a theithio llesol
- mwy o fuddsoddi mewn canolfannau a chaeau chwaraeon.



Byddwn hefyd yn gweithio gyda Llywodraeth y DU i wneud rhai newidiadau, gan gynnwys:

- newidiadau i hysbysebion bwyd ar y teledu
- sicrhau bod mwy o wybodaeth ar bob bwyd.





Lleoliadau iach

Bob dydd rydym yn mynd i lefydd i ddysgu, gweithio, byw a chwarae.

Rydym am i'r llefydd hyn eich gefnogi chi a'ch teulu i wneud dewisiadau iach.



Newidiadau erbyn 2030

Byddwch yn gweld newidiadau mewn Colegau Addysg Bellach a Phrifysgolion.

Fe fydd:

- dewisiadau bwyd a diod iachach i fyfyrwyr
- mwy o lwybrau teithio llesol
- cymorth ychwanegol i fyfyrwyr i fod yn egniol.

Byddwch yn gweld newidiadau yn y GIG.

Fe fydd:

- bwyd a diod iach yn unig ar gael i gleifion, staff ac ymwelwyr
- bwyd iach yn unig mewn siopau ysbytai a pheiriannau gwerthu
- mwy o lwybrau teithio llesol
- cymorth ar gyfer staff y GIG i fod yn iach ac yn egniol.

Byddwch yn gweld newidiadau mewn gofal plant ac ysgolion.

Fe fydd:

- deiet iach mewn ysgolion
- gweithgaredd corfforol dyddiol mewn ysgolion cynradd
- mwy o lwybrau teithio llesol
- hyfforddiant i staff er mwyn cefnogi disgyblion i wneud dewisiadau iach
- rheoliadau bwyd ysgol newydd
- Safon Ansawdd Cenedlaethol ar gyfer iechyd mewn ysgolion.

Rydym am i bob disgybl adael yr ysgol gan wybod sut i wneud dewisiadau ffordd iach o fyw.

Byddwch yn gweld newidiadau mewn gweithleoedd.

Fe fydd:

- polisiâu a rhaglenni cefnogi staff i fod â phwysau iach a bod yn egniol
- mwy o ddewisiadau bwyd a diod iach.

Byddwch yn gweld newidiadau mewn Sector Cyhoeddus iach. (Llywodraeth a chyngor)

Fe fydd:

- cymorth i staff wneud dewisiadau iach
- rheolau newydd ar sut mae arian y llywodraeth yn cael ei wario ar brynu bwyd a diod.

Byddwch yn gweld newidiadau mewn Cymunedau.

Fe fydd:

- mwy o fargeinion a gostyngiadau ar fwyd a diod iachach
- mwy o wasanaethau ffordd iach o fyw yn y Gymraeg.



Pobl Iach

Mae'n rhaid i bawb ofalu am eu hiechyd eu hunain a bod yn egniol.

Mae gan rai pobl fwy o heriau nag eraill ac angen cymorth i gael bywyd iach.

Rydym am gefnogi:

- merched beichiog a babanod
- plant a theuluoedd
- pobl hŷn.



Newidiadau erbyn 2030

Byddwch yn gweld mwy o gefnogaeth i fenywod beichiog, rhieni a theuluoedd.

Fe fydd:

- mwy o gefnogaeth i fenywod beichiog i reoli eu pwysau
- mwy o gefnogaeth i famau newydd
- mwy o gymorth ariannol ar gyfer rhieni sy'n wynebu tlodi fel y gallant brynu bwyd iach
- mwy o gefnogaeth i deuluoedd i fod yn egniol ac i wneud dewisiadau iach.

Byddwch yn gweld mwy o gymorth i blant a theuluoedd.

Fe fydd:

- mwy o gefnogaeth mewn cymunedau lle mae teuluoedd yn wynebu tlodi
- gwasanaethau cymorth ar gyfer materion pwysau
- rhaglenni hwyliog i annog bwyta'n dda, eistedd llai a symud mwy
- cymorth i deuluoedd sydd lawer dros eu pwysau, drwy'r llwybr Gordewdra Cymru.





Arweinyddiaeth

Mae newid yn cymryd amser. Er mwyn cyrraedd y nodau hyn, mae angen i ni i gyd weithio gyda'n gilydd a chymryd cyfrifoldeb am y dewisiadau a wnawn. Ond ni allwn wneud hyn ar ein pen ein hunain.

Mae angen arweinyddiaeth ar bob lefel ym mhob maes i ddeall y rhan y maen nhw'n ei chwarae. Mae'n rhaid iddynt wneud penderfyniadau a sicrhau newid.

Cynlluniau gweithredu

Dros y 10 mlynedd nesaf mae gennym **5 cynllun gweithredu**. Mae pob un yn 2 flynedd.

Mae ein cynllun gweithredu cyntaf rhwng 2020 a 2022.

Mae'n canolbwyntio ar gamu i mewn yn gynnar i gefnogi plant ifanc a'u teuluoedd.



Gwirio ein gwaith

Byddwn yn adeiladu fframwaith i gasglu gwybodaeth o bob rhan o Gymru.

Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth i weld faint rydym yn lleihau gordewdra ac yn dod yn **Gymru iach**.

Bob blwyddyn byddwn yn adrodd ar yr hyn sy'n digwydd.



Diolch am ddarllen hwn.

Os ydych am wybod mwy:

 llyw.cymru/pwysau-iach-cymru-iach