

# ASESIAD O'R EFFAITH AR HAWLIAU PLANT

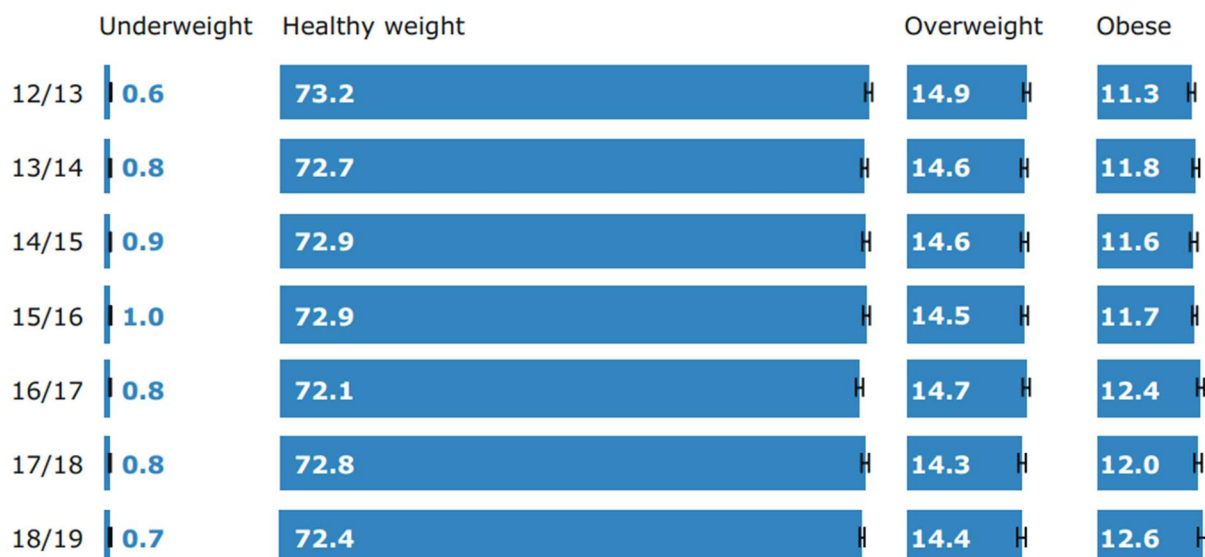
## Disgrifiwch ac esboniwch effaith y cynnig ar blant a phobl ifanc.

Mae [Rhaglen Mesur Plant](#) 2018/19, sy'n ymwneud â phlant sy'n mynychu dosbarth derbyn mewn ysgol yng Nghymru, yn dangos nad oes unrhyw wahaniaeth ystadegol arwyddocaol ar draws y blynyddoedd yn nifer y rhai sydd â phwysau iach neu sydd dros eu pwysau, dros gyfnod o saith mlynedd. Fodd bynnag, bu cynnydd bach ond ystadegol arwyddocaol yn y cyfraddau gordewdra rhwng 2012/13 a 2018/19. Nid yw'r gostyngiad yng nghyfran y plant sydd â phwysau iach yn ystadegol arwyddocaol.

### Figure 1 – summary of results at national level

Percentage of children aged 4 to 5 years who are underweight, healthy weight, overweight or obese, Child Measurement Programme for Wales, 2012/13 to 2018/19

Produced using CMP data (NWIS)



Mae 26.9% o blant sy'n dechrau yn y dosbarth derbyn dros eu pwysau neu'n ordew o hyd, o gymharu â 22.6% yn Lloegr a 22.4% yn Yr Alban o'r grŵp oedran hwn. Ar ben hynny, mae plant yn sylweddol fwy tebygol o fod yn ordew na chyfartaledd Cymru os ydynt yn byw mewn ardaloedd ag amddifadedd uwch. Mae'r bwlch rhwng cyfraddau gordewdra yn y cwintelau mwyaf a lleiaf difreintiedig wedi cynyddu o 5.9% yn 2017/18 i 6.9% yn 2018/19.

Gwyddom hefyd fod COVID-19 wedi effeithio ar iechyd plant. Er na chasglwyd data yng Nghymru am gyfnod o ddwy flynedd, gwyddom y casglwyd sampl gynrychioliadol yn Lloegr drwy'r [Rhaglen Mesur Plant](#). Mae hyn yn dangos, yn y dosbarth derbyn, bod cyfraddau gordewdra wedi cynyddu o 9.9% yn 2019/20 i 14.4% yn 2020/21 ac ym Mlwyddyn 6, bod cyfraddau gordewdra wedi cynyddu o 21.0% yn 2019/20 i 25.5% yn 2020/21. Mae hyn yn cynnwys lledu'r bwlch ymhellach, gan gynnwys bod plant sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig fwy na dwywaith yn fwy tebygol o fod yn ordew na'r rhai sy'n byw yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.

Mae **Pwysau Iach: Cymru Iach Strategaeth Deng Mlynedd** yn amlinellu ein huchelgais i fynd i'r afael â gordewdra ledled Cymru ac yn amlygu'r dull amlygydran y bydd ei angen i gefnogi newid sylweddol i gael effaith gadarnhaol ar iechyd y genedl. Mae data'n dangos nad yw plant ac oedolion yng Nghymru yn bwyta diet cytbwys. Rydym yn bwyta **gormod o siwgr, braster dirlawn a halen** a gormod o galoriau, ond dim digon o ffibr, ffrwythau a llysiau. Er enghraifft, mae plant rhwng 11 a 18 oed yn bwyta neu'n yfed hyd at deirgwaith uchafswm y siwgr sy'n cael ei argymell.

Mae gordewdra'n dilyn o **blentyndod i oedolaeth**, ac mae plant a phobl ifanc sy'n ordew tua phum gwaith yn fwy tebygol o fod yn ordew pan fyddant yn oedolion na'r rhai nad oeddent yn ordew. Mae dros 60% o boblogaeth yr oedolion dros eu pwysau neu'n ordew ac mae hyn yn effeithio'n uniongyrchol ar ystod o afiechydon cronig ac o ran y blynyddoedd sy'n cael eu byw ag anabledd. Gordewdra yw un o brif achosion marwolaethau y gellir eu hatal ac afiechydon cronig. I lawer o blant ac oedolion sy'n ordew, mae'r profiad o stigma a rhagfarn yn ymwneud â phwysau yn cyfrannu'n sylweddol at straen, gorbryder ac iselder a gall ostwng eu hunanhyder, hunan-barch a'u hunan-werth.

## Cynigion ac Effeithiau

Nod y cynigion sydd wedi'u hamlinellu yn yr ymgynghoriad yw ystyried pedair thema/pedwar maes penodol ar draws iechyd plant. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Basgedi Siopa Iachach – cyfyngu ar brif leoliadau a; phris, maint a hyrwyddiadau amlbrynu mewn cynhyrchion iachach mewn manwerthwyr bwyd a diod.
- Bwyta'n Iachach y tu allan i'n Cartrefi – gwneud labeli calorïau'n orfodol yn y man gwerthu a chyfyngu ar faint dognau o ddiodydd meddal siwgrog yn y sector y tu allan i'r cartref.
- Amgylcheddau Bwyd Lleol Iachach – ceisio barn ar ba gymorth pellach y gellir ei gynnig i wella gwella argaeledd bwyd iach mewn cymunedau lleol a ph'un a ddylid adolygu cymorth cynllunio a thrwyddedu presennol, gan gynnwys canllawiau i fynd i'r afael â dosbarthiad siopau cludfwyd poeth, yn enwedig yn agos at ysgolion uwchradd a cholegau.
- Cyfyngiadau ar Ddiodydd Egni – cyfyngu ar eu gwerthu i'r rhai dan 16 oed.

Mae'r cynigion wedi'u bwriadu i fod o fudd i iechyd plant ac nid ydynt wedi'u llunio i gynyddu anfantais rhwng unigolion neu grwpiau. Nid yw camau gweithredu gwirfoddol gan y diwydiant i gefnogi'r cyhoedd i wneud dewisiadau iechyd (diwygiadau, labeli maeth ac ati) wedi'u cyflwyno'n gyson nac wedi cael yr effaith ddymunol ar newid diet. Bydd y cynigion hyn yn sicrhau chwarae teg, yn ei gwneud yn orfodol darparu gwybodaeth, yn cyfyngu ar hyrwyddo bwydydd nad ydynt yn iach ac yn cymell ail-fformiwleiddio iach.

Mae ystod o dystiolaeth sy'n amlinellu sut bydd pob un o'r meysydd hyn yn cael effaith.

- Basgedi Siopa Iachach – Mae marchnata a hyrwyddiadau mewn siopau yn helaeth, yn ddwfn ac yn effeithiol o ran dylanwadu ar ddewisiadau a phryniadau bwyd. Mae hyrwyddiadau prisiau yn apelio i bobl o bob grŵp demograffig ac yn aml yn arwain at bobl yn prynu mwy na'r disgwyl o'r categori sy'n cael ei hyrwyddo. Fodd bynnag, **mae plant yn fregus mewn modd unigryw** i'r technegau sy'n cael eu defnyddio i hyrwyddo gwerthiannau. Bwriad y cynnig yw lleihau gorgymeriant braster, halen neu siwgr

ymhlith plant a gwella'r amgylchedd bwyd ehangach drwy sicrhau mai'r dewis iach yw'r dewis hawdd. Mae hyn wedi'i fwriadu i leihau anghydraddoldebau yn gysylltiedig ag iechyd i blant mewn ffordd gadarnhaol.

- Bwyta'n iachach y tu allan i'n Cartrefi - Gorgymeriant nifer gymharol fach o galoriau yn rheolaidd sy'n arwain at bobl yn dod dros eu pwysau neu'n ordew. Rydym yn 'bwyta allan' ac yn 'archebu i mewn' yn amlach ac yn bwyta byrbrydau'n amlach. Mae bwyd ar gael 24 awr y dydd ac rydym yn dibynnu llai ar goginio o'r dechrau neu gael tri phryd o fwyd y dydd. Cyn y pandemig Covid-19, roedd tuag un o bob pump o brydau bwyd yn cael eu bwyta y tu allan i'r cartref ac roedd dognau'n fwy ac yn cynnwys mwy o galoriau, braster, siwgr a halen yn gyffredinol. Hoffem adeiladu hefyd ar y mesurau a gyflwynwyd drwy'r ardoll siwgr i gyfyngu ar orgymeriant diodydd sydd wedi'u melysu â siwgr. Nod y cynnig yw lleihau faint o galoriau mae plant yn eu bwyta ac yfed ac, ar y cyd â nifer o ymyriadau eraill, lleihau cyfraddau gordewdra ymhlith plant, a fydd yn cael effaith gadarnhaol.
- Amgylcheddau Bwyd Lleol iachach – Mae gan ein hamgylchedd bwyd lleol rôl ganolog o ran hyrwyddo diet iach a gall gael dylanwad cryf ar ein hymddygiad prynu. Mae'r blynyddoedd ysgol yn adeg hollbwysig o ran iechyd a lles plant a phobl ifanc, pan y gall arferion ac ymddygiad iach a gwael gael eu hymgorffori. Fodd bynnag, mae'n glir y gall bwydydd yn yr amgylchedd y tu allan i'r ysgol, fel ar y ffordd i'r ysgol, yn ystod amseroedd cinio neu wrth ddod adref o'r ysgol, hyrwyddo arferion diet gwael. Canfu [arolwg ledled y DU gan Gymdeithas Frenhinol Iechyd y Cyhoedd](#) yn 2016 fod pobl ifanc yn eu harddegau'n gallu cael prydau cludfwyd poeth yn hawdd iawn. Roedd 42% o bobl ifanc yn eu harddegau'n gallu cerdded o fewn dwy funud o'u hysgolion i rywle a oedd yn gwerthu bwyd nad yw'n iach, ac roedd 25% wedi archebu cludfwyd ar y ffordd i'r ysgol. Nod y cynnig yw ystyried ffyrdd i wella'r amgylchedd bwyd lleol mewn modd cadarnhaol tuag at opsiynau iachach i blant ac ystyried sut y gellid cyflwyno mesurau i gyfyngu ar ddod i gysylltiad â phrydau cludfwyd poeth.
- Cyfyngu ar werthu diodydd egni – Yn ôl y gyfraith, mae'n ofynnol i ddiodydd egni arddangos rhybuddion nad ydynt yn cael eu hargymell i blant oherwydd eu cynnwys uchel o gaffein. Er gwaethaf y rhybuddion hyn, gwyddom fod rhai plant yn yfed y cynhyrchion hyn yn rheolaidd, sy'n cael effaith niweidiol ar eu hiechyd. [Mae ymchwil yn dangos](#) bod hyd at un o bob tri o blant yn y DU yn yfed o leiaf un ddiod egni yr wythnos, ac mae lefelau uchel o gymeriant yn gysylltiedig â chur pen/pen tost, problemau cysgu, defnyddio alcohol, ysmegu, tymer flin a gwahardd o'r ysgol. Nod y cynnig yw gwella iechyd plant mewn modd cadarnhaol drwy gyfyngu ar werthu diodydd egni i'r rhai dros 16 oed, a fydd â'r nod o wella ystod o ddeilliannau iechyd cadarnhaol.

[Mae dadansoddiad gan Iechyd Cyhoeddus Lloegr](#) yn awgrymu bod plant ag anableddau'n fwy tebygol o fod yn ordew na'r rhai heb anableddau. Mae gorbwysau a gordewdra ymhlith plant a phobl ifanc wedi'u cysylltu ag ystod o anhwylderau sy'n anablu hefyd, gan gynnwys anableddau dysgu, cyfyngiadau ar weithgarwch corfforol, spina bifida yn ogystal â namau clyweled. Mae'r polisi wedi'i fwriadu i gael effaith gadarnhaol ar anabled.

Mae bwlch anghydraddoldeb sylweddol yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau iechyd ac mae'r cyfraddau uchaf o ordewdra mewn cymunedau sydd â lefelau uwch o amddifadedd. Mae ystyriaethau o ran costau'r cynigion, yn enwedig yn ymwneud â hyrwyddiadau prisiau.

Fodd bynnag, er y gallai hyrwyddiadau olygu bod cynhyrchion yn rhatach, maent hefyd yn annog pobl i brynu 18% yn fwy o fwyd a diod nag yr oeddent wedi bwriadu ei brynu. Nid cynyddu cost bwyd i ddefnyddwyr yw bwriad na nod y polisi hwn.

## **Ymgysylltiad**

Mae'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach yn cael ei goruchwyllo gan Fwrdd Gweithredu Cenedlaethol, sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r Senedd leuonctid a'r Comisiynydd Plant. Ystyriwyd effaith gordewdra ar blant a phobl ifanc drwyddi draw wrth ddatblygu'r strategaeth a'r cynigion sydd wedi'u hamlinellu yn yr ymgynghoriad. Rydym yn bwriadu ymgynghori'n uniongyrchol ag ystod o blant a phobl ifanc yn ystod yr ymgynghoriad ac yn bwriadu cynnal ystod o grwpiau ffocws penodol i gasglu safbwyntiau. Rydym hefyd wedi penodi pum Llysgennad (gan gynnwys Llysgennad Plant a Phobl Ifanc) fel rhan o'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach, a fydd yn ymgysylltu'n uniongyrchol â phlant a theuluoedd. Rydym wedi cynhyrchu fersiwn o'r ddogfen sy'n hawdd ei darllen, sydd â'r nod o gynyddu'r gallu i'w darllen. Byddwn yn cydweithio â Chynlluniau Ysgolion Iach – Rhwydwaith Cymru i annog ymgysylltiad â phlant a phobl ifanc ynghylch y materion ac yn cydweithio ag ystod o grwpiau, gan gynnwys drwy raglen Llysgenhadon Ifanc Chwaraeon Cymru.

### **Esboniwch sut mae'r cynnig yn debygol o effeithio ar hawliau plant.**

Mae'r cynigion sydd wedi'u hamlinellu yn yr ymgynghoriad yn cefnogi'r erthyglau canlynol yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn:

- Erthygl 3 – Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant weithio tuag at yr hyn sydd orau i bob plentyn.
- Erthygl 24 – Mae gan blant hawl i gael gofal iechyd o ansawdd da a dŵr glân, bwyd maethlon ac amgylchedd glân er mwyn iddynt gadw'n iach.
- Erthygl 27 – Mae gan blant hawl i safon o fyw sy'n ddigon da i fodloni eu hanghenion corfforol a meddyliol.

Nod y cynigion yn yr ymgynghoriad yw cynyddu hawliau plant i gael bwyd iach a maethlon a fydd yn helpu eu cefnogi i dyfu'n iach. Gwyddom fod gordewdra'n dilyn plant ar hyd eu bywyd ac y bydd creu arferion iach o oed ifanc yn helpu lleddfu ystod o ffactorau risg. Mae cynnydd mewn afiechyd cronig ymhlith plant hefyd, fel diabetes math II, y gellir eu priodoli i ymddygiad sy'n gysylltiedig â diet.

Bwriad newid yr amgylchedd bwyd yw cynyddu ystod y dewisiadau ac argaeledd cynhyrchion iachach i blant a phobl ifanc. Rydym am i blant gael yr hawl i allu manteisio ar fwydydd iachach a lleihau'r rhwystrau i lawer o deuluoedd er mwyn helpu galluogi dewisiadau sy'n hybu iechyd gwell. Bydd hyn yn cefnogi newidiadau cadarnhaol, ochr yn ochr ag ystod o fesurau eraill sydd wedi'u hamlinellu yn strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach a'r cynllun cyflawni ategol.