2. Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant

1. Amcanion y polisi

Prif nod y cynnig yw cyfyngu ar allu plant i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein drwy wahardd gwerthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein i bobl o dan 16 oed. Byddai'r cynnig yn berthnasol i ddiodydd sy'n cynnwys mwy na 150mg o gaffein fesul litr, heb gynnwys diodydd sy'n seiliedig ar de a choffi. Y nod yw helpu i sicrhau gwell canlyniadau iechyd a llesiant i blant a phobl ifanc.

Byddai'r cynnig yn darparu ffordd statudol gyson o weithredu ledled Cymru yn lle'r system gymysg o gyfyngiadau gwirfoddol gan fanwerthwyr sydd ar waith ar hyn o bryd. Byddai hefyd yn cefnogi camau ataliol ehangach sy'n rhan o strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach a'r nod o leihau anghydraddoldebau iechyd osgoadwy.

2. Casglu tystiolaeth ac ymgysylltu â phlant a phobl ifanc

Pa waith ymchwil a data ar blant a phobl ifanc sydd eisoes ar gael i lywio eich polisi penodol? Gall amcan eich polisi effeithio ar feysydd polisi eraill – bydd trafodaethau gyda thimau polisi eraill yn rhan bwysig o broses yr asesiad effaith drwy sicrhau eich bod wedi casglu amrywiaeth o wybodaeth a thystiolaeth.

Mae'r cynnig wedi cael ei lywio gan amrywiaeth o dystiolaeth ynghylch plant a phobl ifanc, gan gynnwys yr ymgynghoriad a gynhaliwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2022 ar ddod â gwerthu diodydd egni i blant o dan 16 oed i ben a'r alwad am dystiolaeth a gynhaliwyd yn 2024 ar y defnydd o ddiodydd egni ymhlith plant. Gyda'i gilydd, casglodd yr ymarferion hyn safbwyntiau a thystiolaeth gan blant a phobl ifanc, sefydliadau iechyd, academyddion, awdurdodau lleol, busnesau, cymdeithasau masnach ac aelodau o'r cyhoedd. Rhoesant dystiolaeth o batrymau defnydd, effeithiau ar iechyd, arferion marchnata, trefniadau gorfodi ac ystyriaethau ar gyfer rhoi'r cynnig ar waith.

Mae'r cynnig hefyd wedi cael ei lywio gan ddata gan y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN), sy'n casglu gwybodaeth am iechyd a llesiant gan blant a phobl ifanc ledled Cymru, ochr yn ochr â gwaith ymchwil cyhoeddedig sy'n archwilio'r berthynas rhwng yfed diodydd egni ac iechyd, llesiant, cwsg, ymddygiad a deilliannau addysgol. Awgryma'r dystiolaeth fod plant a phobl ifanc yn fwy tebygol nag oedolion o brofi effeithiau niweidiol yn sgil defnydd uchel o gaffein a bod y defnydd hwnnw'n tueddu i gynyddu yn unol ag oedran yn ystod llencyndod. Mae'r dystiolaeth hefyd yn awgrymu bod plant o gymunedau â mwy o amddifadedd yn fwy tebygol o yfed diodydd egni'n rheolaidd, sy'n arwydd y gall y polisi gyfrannu at leihau anghydraddoldebau iechyd.

Mae rhieni ac athrawon wedi mynegi pryderon ynglŷn â defnydd plant o ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Yn Arolwg Omnibws Adran Addysg Llywodraeth y DU (Rhagfyr 2024[1]), roedd 82% o rieni'n pryderu am effeithiau negyddol posibl, ac roedd 51% yn pryderu'n fawr. Ymhlith y prif bryderon roedd effeithiau ar iechyd y geg, cwsg,

[1] Yr Adran Addysg (2025) Parent, pupil and learner voice: omnibus surveys for 2024 to 2025. Parent, pupil and learner voicer data tables: 2024 to 2025 academic year, December 2024 parent tables.

ymddygiad, lefelau egni, lefelau canolbwyntio, hwyliau ac iechyd meddwl, a hefyd, i raddau llai, y potensial y gallai diodydd egni ddisodli prydau bwyd.

O blith yr athrawon a holwyd, roedd 61% yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein yn cael effaith negyddol ar iechyd a llesiant disgyblion yn eu hysgolion. Roedd bron 50% o'r athrawon yn cytuno neu'n cytuno'n gryf bod yfed diodydd egni'n cael effaith negyddol ar ymddygiad disgyblion, a'u gallu i ddysgu.[2]

Mae safbwyntiau plant a phobl ifanc wedi cael eu hystyried drwy ymatebion i ymgynghoriad, tystiolaeth o arolwg a gwaith ymgysylltu a wnaed gan Gomisiynydd Plant Cymru. Canfu arolwg a gynhaliwyd yn 2024 fod 62% o'r plant a phobl ifanc a gymerodd ran o blaid cyfyngu ar werthu diodydd egni i blant o dan 16 oed. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at bryderon ynglŷn ag effeithiau diodydd egni ar iechyd, yn enwedig o ran faint o gaffein a siwgr sydd ynddynt, a dywedodd rhai fod ganddynt bryderon ynglŷn â chyfyngiadau neu eu bod o blaid trothwyon oedran amgen. Mae safbwyntiau o blaid ac yn erbyn y cynnig wedi cael eu hystyried wrth ddatblygu'r polisi.

Byddai'r cynnig yn gwahardd gwerthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein i blant o dan 16 oed. Mae'r trothwy oedran hwn yn adlewyrchu canlyniadau gwaith ymgynghori ac ymgysylltu, tystiolaeth ynghylch patrymau defnydd, cyfyngiadau gwirfoddol a weithredir gan lawer o fanwerthwyr, a'r ffordd arfaethedig o weithredu yn Lloegr. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod defnydd fel arfer yn uwch ymhlith plant a phobl ifanc hŷn ac, felly, disgwylir i'r cynnig arwain at fanteision i blant hŷn yn y grŵp o dan 16 oed sy'n fwy tebygol o yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein yn benodol. Mae tystiolaeth o Loegr yn dangos bod 9% o blant rhwng 11 a 15 oed wedi dweud eu bod yn yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein rhwng dwy a phedair gwaith yr wythnos yn 2018,[3] sy'n dangos bod defnydd rheolaidd yn digwydd ymhlith cyfran sylweddol o bobl ifanc.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynghori y dylai plant ddefnyddio caffein yn gymedrol, a hynny ar sail asesiad gwyddonol o ddiogelwch caffein gan Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop.

Nid yw Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop wedi pennu lefel cymeriant caffein diogel ar gyfer plant a'r glasoed, gan ddweud nad oes digon o wybodaeth ar gael i wneud hyn.[4]

Mae'r trothwy (3 miligram o gaffein fesul cilogram o bwysau'r corff y dydd) yr un peth â'r hyn a ddefnyddir ar gyfer diogelwch dogn unigol o gaffein i oedolion iach.[5] Fodd bynnag, mae Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop yn dweud na fyddai unrhyw bryderon diogelwch pe bai oedolion yn cael hyd at 400 miligram o gaffein dros ddiwrnod cyfan,

---

[2] Yr Adran Addysg (2025) School and college voice: omnibus surveys for 2024 to 2025. School and college voice data tables: 2024 to 2025 academic year, December 2024 teacher tables.

[3] Brooks F, Klemera E, Chester K, Magnusson J a Spencer N. Health behaviour in school-aged children (HBSC) national report: findings from the 2018 HBSC study for England. Prifysgol Swydd Hertford 2020.

[4] Panel Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop ar gynhyrchion deietig, maeth ac alergeddau. Scientific opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015: cyfrol 13, rhifyn 5, erthygl rhif 4102

[5] Panel Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop ar gynhyrchion deietig, maeth ac alergeddau. Scientific opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015: cyfrol 13, rhifyn 5, erthygl rhif 4102

sef bron i 6 miligram o gaffein fesul cilogram o bwysau'r corff.[6] Fodd bynnag, mae'n nodi ‘dim pryder diogelwch’ pe bai plant yn cael hyd at 3 miligram o gaffein fesul cilogram o bwysau'r corff y dydd – dwbl y lefel ‘dim pryder diogelwch’ ar gyfer plant.

Daeth yr Awdurdod i'r casgliad na fyddai cymeriant caffein o hyd at 3 mg/kg o bwysau'r corff y dydd yn arwain at bryderon diogelwch ar gyfer plant a'r glasoed. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth yn dangos bod rhai plant a phobl ifanc yn cael mwy o gaffein na'r trothwy hwn, yn enwedig drwy yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Felly, mae'r cynnig wedi cael ei lywio gan y sylfaen dystiolaeth ehangach mewn perthynas â phatrymau defnydd ymhlith plant a'r effeithiau niweidiol posibl sy'n gysylltiedig â lefel uwch o gymeriant caffein.

Mae'r dystiolaeth wedi cael ei hystyried ochr yn ochr ag amcanion ehangach Llywodraeth Cymru mewn perthynas â phwysau iach, gwella iechyd, atal afiechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Nid ydym yn disgwyl i ragor o dystiolaeth ynghylch plant fod ar gael, oherwydd materion yn ymwneud â moeseg a dichonoldeb sy'n cyfyngu ar y gallu i wneud gwaith ymchwil achosol ar y pwnc hwn ar gyfer plant.

Gan ddefnyddio'r gwaith ymchwil hwn, sut rydych chi'n rhagweld y bydd eich polisi'n effeithio ar wahanol grwpiau o blant a phobl ifanc, yn gadarnhaol ac yn negyddol? Cofiwch y gall polisïau sy'n canolbwyntio ar oedolion effeithio ar blant a phobl ifanc hefyd.

Disgwylir i'r cynnig gael effaith gadarnhaol gyffredinol ar blant a phobl ifanc drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar gynhyrchion a all gyfrannu at ganlyniadau iechyd a llesiant negyddol. Ymhlith y manteision posibl mae:

- Gwell ansawdd a hyd cwsg.
- Llai o gysylltiad â defnydd gormodol o gaffein.
- Gwelliannau o ran llesiant, canolbwyntio ac ymddygiad.
- Gwell cymorth ar gyfer arferion deietegol iach.
- Manteision iechyd yn y tymor hwy drwy leihau'r defnydd o gynhyrchion sy'n uchel mewn siwgr ac mewn caffein.

Disgwylir i'r polisi fod o fudd i bob plentyn o dan 16 oed, ond gall arwain at fanteision arbennig i grwpiau sy'n fwy tebygol o yfed diodydd egni ar hyn o bryd, gan gynnwys pobl ifanc hŷn yn eu harddegau sy'n nesáu at y trothwy oedran a phlant sy'n byw mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd.

Ar y cyfan, disgwylir i'r cynnig gael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant plant drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Fodd bynnag, mae rhai effeithiau negyddol posibl wedi cael eu canfod mewn perthynas â rhoi'r polisi ar waith. Yn benodol, gall gofynion gwirio oedran arwain at heriau ychwanegol i rai grwpiau, gan gynnwys pobl ifanc anabl, niwrowahanol a rhywedd-amrywiol, os na chaiff gwiriadau eu cynnal mewn modd sensitif, cyson a hygyrch. Hefyd, mae'n bosibl y bydd rhai plant a phobl ifanc o'r farn bod y cyfyngiad yn cyfyngu ar eu dewis personol, a cheir ansicrwydd o hyd ynghylch a fydd rhai unigolion yn troi at gynhyrchion amgen sydd â chaffein ynddynt ac nad ydynt o fewn cwmpas y

[6] Panel Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop ar gynhyrchion deietig, maeth ac alergeddau. Scientific opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal 2015: cyfrol 13, rhifyn 5, erthygl rhif 4102

cyfyngiad. Er yr ystyrir bod yr effeithiau posibl hyn yn gyfyngedig, bydd angen eu hystyried fel rhan o'r fframwaith ar gyfer rhoi'r polisi ar waith a'i orfodi.

Nid oes effeithiau niweidiol penodol wedi cael eu canfod ar gyfer grwpiau gwarchodedig o blant a phobl ifanc. Bydd y cynnig yn berthnasol mewn modd cyfartal i bob plentyn o dan 16 oed ni waeth beth fo'i gefndir na'i nodweddion.

Pa waith cyfranogol gyda phlant a phobl ifanc rydych chi wedi'i ddefnyddio i lywio eich polisi? Os nad ydych wedi ymgysylltu â phlant a phobl ifanc, esboniwch pam.

Rhoddodd tystiolaeth a gasglwyd drwy ymgysylltu â phlant a phobl ifanc, gan gynnwys gwaith a wnaed gan Gomisiynydd Plant Cymru ac ymatebion i ymgynghoriad Llywodraeth Cymru yn 2022, gipolwg ar ymwybyddiaeth, profiadau a chanfyddiadau plant o ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Mynegodd llawer o gyfranogwyr bryderon ynglŷn ag effeithiau yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein ar iechyd a llesiant, a chefnogaeth o blaid camau gweithredu i gyfyngu ar allu plant i gael gafael ar y cynhyrchion hyn. Helpodd y gwaith ymgysylltu hwn i sicrhau bod safbwyntiau a phrofiadau plant a phobl ifanc yn llywio'r broses o ddatblygu'r cynnig.

3. Dadansoddi'r dystiolaeth ac asesu'r effaith

Gan ddefnyddio'r dystiolaeth rydych chi wedi'i chasglu, pe effaith y mae eich polisi'n debygol o'i chael ar blant a phobl ifanc? Pa gamau y byddwch yn eu cymryd i liniaru a/neu leihau unrhyw effeithiau negyddol?

Disgwylir i'r cynnig gael effaith gadarnhaol ar blant a phobl ifanc drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Awgryma'r dystiolaeth fod cysylltiad rhwng yfed diodydd egni ymhlith plant a phobl ifanc a chanlyniadau iechyd a llesiant niweidiol, gan gynnwys amhariad ar gwsg, achosion o gur pen, gorbryder, piwisrwydd, ac anawsterau o ran canolbwyntio ac ymddygiad. Gallai cyfyngu ar y gallu i gael gafael ar y cynhyrchion hyn helpu i sicrhau gwell canlyniadau iechyd a llesiant a deilliannau addysgol.

Gall y cynnig fod yn arbennig o fuddiol i blant a phobl ifanc sy'n yfed diodydd egni'n rheolaidd, ac i'r rhai sy'n byw mewn cymunedau â mwy o amddifadedd, lle y bydd cyfraddau defnydd yn aml yn uwch. Hefyd, canfu arolwg Comisiynydd Plant Cymru fod llawer o blant a phobl ifanc yn cydnabod y niwed posibl sy'n gysylltiedig â diodydd egni ac yn cefnogi mesurau i gyfyngu ar eu gwerthu i blant o dan 16 oed.

Disgwylir i'r effeithiau negyddol posibl fod yn gyfyngedig. Mae'n bosibl y bydd rhai plant a phobl ifanc o'r farn bod y cyfyngiad yn lleihau eu dewis personol, a cheir rhywfaint o ansicrwydd ynghylch a fydd rhai ohonynt yn troi at gynhyrchion eraill sydd â chaffein ynddynt ac nad ydynt o fewn cwmpas y cyfyngiad. Fodd bynnag, ni fydd y polisi'n atal plant rhag cael gafael ar nwyddau na gwasanaethau hanfodol, a'i nod yw diogelu plant rhag cynhyrchion sy'n gysylltiedig â niwed posibl i iechyd.

Ceir rhywfaint o ansicrwydd yn y sylfaen dystiolaeth. Bydd gwaith ymchwil yn dangos cysylltiadau'n gyson rhwng yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein a chanlyniadau niweidiol, gan gynnwys cwsg, llesiant, ymddygiad a lefelau ymgysylltu addysgol gwaeth. Fodd bynnag, ar hyn o bryd, nid oes modd casglu, ar sail y dystiolaeth sydd

ar gael, fod yfed diodydd egni yn arwain yn uniongyrchol at y canlyniadau hyn, a cheir rhwystrau moesegol ac ymarferol rhag gwneud y math o waith ymchwil y byddai angen ei wneud er mwyn cadarnhau achosiaeth. Hefyd, ceir ansicrwydd ynglŷn â'r graddau y bydd cyfyngu ar werthu'r cynhyrchion hyn yn dylanwadu ar batrymau defnydd a chanlyniadau iechyd yn y tymor hwy. Serch hynny, mae'r dystiolaeth yn ddigon cyson i ddangos risg bosibl o niwed ac yn cefnogi camau i gyfyngu ar allu plant i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i fonitro'r ffordd y caiff y polisi ei roi ar waith a'i effeithiau, ochr yn ochr ag unrhyw dystiolaeth a ddaw i'r amlwg, ar ôl iddo gael ei roi ar waith.

Er nad oes effeithiau negyddol sylweddol ar blant a phobl ifanc wedi cael eu canfod, ceir risg y gallai rhai pobl ifanc brofi anawsterau mewn perthynas â phrosesau gwirio oedran. I liniaru hyn, rhoddir canllawiau i fanwerthwyr ar roi'r cyfyngiad ar waith a'r gofynion gwirio oedran. Caiff deunyddiau cyfathrebu eu datblygu er mwyn helpu plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr i ddeall y polisi, a bydd effeithiau'r cynnig yn cael eu hadolygu'n barhaus ar ôl iddo gael ei roi ar waith er mwyn canfod unrhyw ganlyniadau anfwriadol a mynd i'r afael â nhw.

Sut mae eich cynnig yn gwella neu'n herio hawliau plant, fel y rhagnodir gan erthyglau Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP) a'i Brotocolau Dewisol? Nodwch bob erthygl sy'n berthnasol i'ch polisi ac esboniwch sut mae eich cynnig yn gwella neu'n herio'r hawl honno. Lle y nodir effaith negyddol bosibl, esboniwch unrhyw gamau lliniaru a gaiff eu cymryd.

Mae'r wybodaeth isod yn asesu'r prif hawliau o fewn CCUHP y mae'r cynnig yn ymwneud â nhw. Byddai'r cyfyngiad yn berthnasol i werthwyr. Ni fyddai'n troseddoli plant nac yn eu gwahardd rhag meddu ar ddiodydd o'r fath na'u hyfed.

Datblygwyd y cynnig gan roi sylw i CCUHP, yn enwedig Erthygl 3 (lles pennaf y plentyn), Erthygl 12 (parch at safbwyntiau'r plentyn), Erthygl 24 (hawl i iechyd o'r safon uchaf posibl) ac Erthygl 29 (nodau addysg). Mae'r cynnig yn ceisio cefnogi iechyd a llesiant plant drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein a mynd i'r afael â thystiolaeth sy'n cysylltu defnydd o'r cynhyrchion hyn â chwsg, llesiant, ymddygiad a lefelau ymgysylltu addysgol gwaeth. Mae safbwyntiau plant wedi llywio'r broses o ddatblygu'r polisi drwy'r ymgynghoriad cyhoeddus yn 2022 a'r alwad am dystiolaeth yn 2024. Wrth ddatblygu'r cynnig, mae lles pennaf y plentyn wedi bod yn un o brif ystyriaethau Llywodraeth Cymru, ac mae wedi ceisio taro cydbwysedd rhwng hawliau a rhyddid plant a'r nod o ddiogelu eu hiechyd a'u llesiant.

Hefyd, mae'r cynnig yn adlewyrchu argymhellion Pwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn y dylid gwella canlyniadau iechyd plant, mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd, a sicrhau y caiff safbwyntiau plant eu hystyried wrth wneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt. Nod y cynnig yw cefnogi iechyd a llesiant plant drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein, ac mae'r dystiolaeth a gasglwyd drwy weithgareddau ymgysylltu wedi helpu i sicrhau bod safbwyntiau plant wedi llywio'r broses o ddatblygu'r polisi.

Mae safbwyntiau plant wedi llywio'r broses o ddatblygu'r polisi drwy weithgareddau ymgynghori ac ymgysylltu, a bwriedir i'r cynnig gefnogi iechyd a llesiant plant drwy gyfyngu ar allu plant o dan 16 oed i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Bydd canllawiau, hyfforddiant i fanwerthwyr a threfniadau monitro yn helpu i

roi'r polisi ar waith mewn modd teg a chyson ac yn sicrhau cyn lleied â phosibl o risg o driniaeth anghyfartal.

Erthygl 2: Peidio â gwahaniaethu

Disgwylir i'r cynnig gefnogi egwyddor peidio â gwahaniaethu drwy roi cyfyngiad clir a chyson ar oedran gwerthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein ar gyfer pob plentyn o dan 16 oed ledled Cymru. Gall helpu i gyfyngu ar allu plant i gael gafael ar y cynhyrchion hyn a chyfrannu at well canlyniadau iechyd. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod defnydd o ddiodydd egni yn uwch ymhlith plant hŷn a rhai grwpiau sydd dan anfantais economaidd-gymdeithasol ar y cyfan ac, felly, mae'n bosibl y bydd y cynnig hefyd yn helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd.

Mae'r cynnig yn gyson â Sylw Cyffredinol Rhif 4 CCUHP ar iechyd y glasoed, sy'n cefnogi camau i ddiogelu pobl ifanc rhag risgiau i'w hiechyd, a Sylw Cyffredinol Rhif 14 ar les pennaf y plentyn, sy'n ei gwneud yn ofynnol i les pennaf plant fod yn brif ystyriaeth wrth wneud penderfyniadau. Mae Sylw Cyffredinol Rhif 15 yn pwysleisio pwysigrwydd diogelu a hybu iechyd a llesiant plant, gan sicrhau hefyd y gall plant gael gafael ar wybodaeth briodol i'w helpu i wneud penderfyniadau cytbwys ynglŷn â'u hiechyd. Bwriedir i'r cynnig gyfrannu at wireddu Erthygl 24 drwy gyfyngu ar allu plant i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein, yn sgil tystiolaeth sy'n cysylltu defnydd o'r cynhyrchion hyn â chanlyniadau iechyd a llesiant niweidiol. Mae'r cynnig yn cyd-fynd ag ymdrechion ehangach i roi gwybodaeth ac addysg i blant a phobl ifanc am ddeietau iach a ffyrdd iach o fyw.

Mae'r cynnig hefyd yn gyson ag Erthygl 2 CCUHP, oherwydd byddai'n berthnasol mewn modd cyfartal i bob plentyn o dan 16 oed ac yn peidio â thrin yr un grŵp o blant yn llai ffafriol ar sail nodwedd warchodedig neu statws arall. Awgryma'r dystiolaeth sydd ar gael y gall rhai grwpiau o blant brofi canlyniadau iechyd gwaeth yn sgil yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Drwy gyfyngu ar allu'r boblogaeth i gael gafael ar y cynhyrchion hyn, gall y cynnig wella canlyniadau iechyd i bob plentyn a chyfrannu at leihau anghydraddoldebau a brofir gan rai grwpiau. Mae Llywodraeth Cymru wedi ystyried effeithiau'r cynnig ar wahanol grwpiau o blant drwy'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant a'r Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb, a bydd yn parhau i fonitro'r ffordd y caiff ei roi ar waith a'i effeithiau ar ôl iddo gael ei gyflwyno.

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod y gall rhai plant wynebu anawsterau mewn perthynas â phrosesau gwirio oedran, yn enwedig lle nad oes prawf oedran ar gael yn rhwydd. I liniaru'r risg hon, caiff canllawiau eu rhoi i fanwerthwyr er mwyn eu helpu i roi'r cyfyngiad a'r gofynion gwirio oedran ar waith yn gyson. Hefyd, bydd effeithiau'r polisi'n cael eu monitro ar ôl iddo gael ei roi ar waith er mwyn canfod unrhyw ganlyniadau anfwriadol a mynd i'r afael â nhw. Dim ond i blant o dan 16 oed y byddai'r cyfyngiad yn berthnasol, ac ni fyddai'n effeithio ar bobl ifanc 16 a 17 oed.

Erthygl 3: Lles pennaf y plentyn

Mae'r cynnig wedi cael ei ddatblygu â'r egwyddor hon mewn cof, a'i nod yw diogelu plant rhag y niwed posibl sy'n gysylltiedig ag yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu bod cyfyngu ar allu plant i gael gafael ar y cynhyrchion hyn yn debygol o gefnogi eu hiechyd a'u llesiant a chyfrannu at ganlyniadau cadarnhaol i blant a phobl ifanc. Fel y cyfryw, ystyrir bod y cynnig er lles pennaf plant a'i fod yn cefnogi ymrwymiad Llywodraeth Cymru i wella a diogelu iechyd plant.

Erthygl 6: Hawl i fyw, goroesi a datblygu

Mae'r cynnig yn cefnogi'r hawl hon drwy geisio cyfyngu ar allu plant a phobl ifanc i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein, gan fod y dystiolaeth yn dangos cysylltiad rhyngddynt a chwsg gwael, achosion o gur pen, gorbryder, piwisrwydd a chanlyniadau iechyd niweidiol eraill. Drwy helpu i leihau'r defnydd o'r cynhyrchion hyn, gall y cynnig gyfrannu at well llesiant corfforol a meddyliol. Gall gwell cwsg, iechyd a llesiant hefyd helpu plant i ddysgu, datblygu a gwireddu eu potensial llawn, a thrwy hynny wneud cyfraniad cadarnhaol at gyflawni nodau Erthygl 6.

Erthygl 12: Hawl i fynegi eu barn a chael eu clywed

Mae'r broses o ddatblygu'r cynnig hwn wedi cael ei llywio gan dystiolaeth a gasglwyd yn uniongyrchol oddi wrth blant a phobl ifanc, gan gynnwys arolwg a gynhaliwyd gan Gomisiynydd Plant Cymru, a gasglodd safbwyntiau mwy na 600 o blant a phobl ifanc ar gynigion i gyfyngu ar werthu diodydd egni. Mae'r safbwyntiau hyn wedi helpu i lywio'r broses o ddatblygu'r polisi a gwneud penderfyniadau. Hefyd, bydd yr ymgynghoriad sydd i ddod ar y trefniadau arfaethedig ar gyfer rhoi'r polisi ar waith a'i orfodi yn cynnig cyfle pellach i blant a phobl ifanc a rhanddeiliaid eraill roi eu barn cyn i benderfyniadau terfynol gael eu gwneud.

Erthygl 13: Rhyddid mynegiant

Nid yw'r cynnig yn cyfyngu ar yr hawl hon, gan ei fod yn rheoleiddio gwerthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein, yn hytrach na gallu plant i fynegi eu safbwyntiau, eu barn neu eu profiadau. Bydd plant a phobl ifanc yn dal i allu rhannu eu safbwyntiau ar faterion sy'n effeithio arnynt, gan gynnwys drwy broses ymgynghori Llywodraeth Cymru. Er bod y cynnig yn cyfyngu ar allu plant o dan 16 oed i gael gafael ar gategori penodol o gynhyrchion, ystyrir bod unrhyw effaith ar ddewis personol yn gymesur â'r nod dilys o ddiogelu iechyd a llesiant plant a lleihau'r posibilrwydd o niwed sy'n gysylltiedig ag yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein.

Erthygl 17: Mynediad at wybodaeth yn y cyfryngau

Nid yw'r cynnig yn cyfyngu ar allu plant i gael gwybodaeth am ddiodydd egni na chynhyrchion cysylltiedig. Yn lle hynny, mae'n cynnig cyfle i wella argaeledd gwybodaeth glir, gywir ac addas i blant am gaffein, siwgr, y cyfyngiad arfaethedig a dewisiadau amgen iachach. Gall rhoi gwybodaeth hygyrch ac addas i blant helpu plant a phobl ifanc wneud penderfyniadau cytbwys ynglŷn â'u hiechyd a'u llesiant, yn gyson â nodau Erthygl 17.

Erthygl 24: Hawl i iechyd a gwasanaethau iechyd

Hon yw'r erthygl y mae'r cynnig yn ymwneud yn fwyaf uniongyrchol â hi. Nod y polisi yw gwella iechyd a llesiant plant drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein, sef diodydd a gysylltir ag amrywiaeth o ganlyniadau niweidiol i iechyd corfforol ac iechyd meddwl. Drwy helpu i leihau'r defnydd o'r cynhyrchion hyn ymhlith plant a phobl ifanc, mae'r cynnig yn helpu i gyflawni amcanion ehangach mewn perthynas ag iechyd y cyhoedd, gan gynnwys gwella deiet, lleihau anghydraddoldebau iechyd a chreu amgylcheddau bwyd iachach. Felly, disgwylir i'r cynnig wneud cyfraniad cadarnhaol at wireddu hawl plant i iechyd o'r safon uchaf posibl.

Erthygl 27: Safon byw ddigonol

Gall y cynnig wneud cyfraniad cadarnhaol at yr hawl hon drwy gefnogi arferion defnydd iachach a chyfyngu ar allu plant i gael gafael ar gynhyrchion sy'n gysylltiedig â chanlyniadau iechyd niweidiol. Drwy helpu i hybu gwell iechyd a llesiant, gallai'r cynnig gefnogi datblygiad cyffredinol plant a chyfrannu at amodau sy'n eu galluogi i gyflawni'r safonau byw a llesiant uchaf posibl.

Erthyglau 28 a 29: Hawl i addysg a nodau addysg

Gall y cynnig wneud cyfraniad cadarnhaol at yr hawliau hyn drwy helpu i sicrhau na fydd plant a phobl ifanc yn yfed gormod o ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gall yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein gael effaith niweidiol ar gwsg, lefelau canolbwyntio ac ymddygiad, sydd i gyd yn gallu dylanwadu ar barodrwydd i ddysgu a lefelau ymgysylltu addysgol. Drwy gyfyngu ar y gallu i gael gafael ar y cynhyrchion hyn, gall y cynnig helpu i wella llesiant a chreu amodau sy'n fwy ffafriol i ddysgu a chyrhaeddiad addysgol. Gall ysgolion ac ymgyrchoedd gwybodaeth i'r cyhoedd hefyd gyflawni rôl bwysig o ran helpu plant a phobl ifanc i wneud penderfyniadau cytbwys ynglŷn â defnyddio caffein a'i effeithiau posibl ar iechyd a dysgu.

Erthygl 31: Hawl i hamdden, chwarae a diwylliant

Gall y cynnig gefnogi'r hawl hon drwy helpu i hybu gwell cwsg a llesiant cyffredinol drwy gyfyngu ar allu plant i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Gall gwell cwsg a llesiant wneud cyfraniad cadarnhaol at allu plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden, adloniadol a diwylliannol. Er bod rhai plant a phobl ifanc yn gweld diodydd egni fel rhan o weithgareddau cymdeithasol neu hamdden o bosibl, dim ond cyfyngu ar werthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein i blant o dan 16 oed y byddai'r cynnig yn ei wneud, ac ni fyddai'n atal y defnydd o'r cynhyrchion hyn, rhyngweithio cymdeithasol, na chyfranogiad mewn gweithgareddau diwylliannol. Ystyrir y bydd unrhyw effaith ar ddewis unigolion yn gyfyngedig ac yn gymesur â'r nod o ddiogelu iechyd a llesiant plant, a bydd y manteision posibl i iechyd sy'n gysylltiedig â lleihau'r defnydd o'r cynhyrchion hyn yn drech na'r effaith honno.

Erthygl 36: Amddiffyn rhag mathau eraill o gamfanteisio

Gall y cynnig gyfrannu at yr hawl hon drwy leihau cysylltiad plant ag arferion masnachol sy'n annog prynu ac yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Drwy gyfyngu ar werthu'r cynhyrchion hyn i bobl o dan 16 oed, mae'r cynnig yn ceisio cyfyngu ar allu plant i gael gafael ar gynhyrchion sy'n gysylltiedig â chanlyniadau iechyd niweidiol a lleihau dylanwad y ffordd y cânt eu hyrwyddo a'u hargaeledd. Bydd cyfathrebu clir, canllawiau i fanwerthwyr a threfniadau gorfodi yn helpu i sicrhau mai manwerthwyr fydd yn gyfrifol am gydymffurfio â'r cyfyngiad, yn hytrach na phlant a phobl ifanc. Disgwylir i fanteision ddeillio o leihau cysylltiad plant â gweithgareddau i farchnata, hyrwyddo a gwerthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein, a thrwy hynny gefnogi eu hiechyd a'u llesiant.

Heriau posibl a mesurau i'w lliniaru

Mae'n bosibl y bydd rhai plant a phobl ifanc o'r farn bod y cynnig yn cyfyngu ar ddewis personol. Fodd bynnag, ystyrir bod unrhyw gyfyngiad ar ddewis yn gymesur â'r amcan o ddiogelu iechyd a llesiant plant. Ni fydd y cynnig yn cyfyngu ar y gallu i

gael gafael ar nwyddau na gwasanaethau hanfodol, a bydd yn berthnasol mewn modd cyfartal i bob plentyn o dan 16 oed.

Er mwyn lliniaru unrhyw effeithiau negyddol posibl, bydd Llywodraeth Cymru yn rhoi gwybodaeth glir a hygyrch am y rhesymau dros y cyfyngiad ac yn helpu i'w roi ar waith yn gyson drwy roi canllawiau i fanwerthwyr. Caiff effeithiau'r polisi eu monitro ar ôl iddo gael ei roi ar waith er mwyn canfod unrhyw ganlyniadau anfwriadol a llywio unrhyw welliannau y gall fod angen eu gwneud yn y dyfodol.

Asesiad cyffredinol: Disgwylir i'r cynnig gael effaith gadarnhaol ar hawliau plant, a bydd yn arbennig o gefnogol i Erthyglau 3, 6, 12, 24 a 27 CCUHP. Bydd unrhyw effeithiau negyddol posibl yn gyfyngedig ac yn gymesur â'r manteision bwriadedig i iechyd y cyhoedd.

4. Cyngor Gweinidogol a phenderfyniad

- *Ar ôl i chi gwblhau eich Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant, rhaid iddo gael ei gymeradwyo gan eich Dirprwy Gyfarwyddwr.*
- *Dylai canfyddiadau eich Asesiad gael eu hintegreiddio yn eich cyngor Gweinidogol er mwyn llywio ei benderfyniad.*

5. Cyhoeddi'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant

Caiff y fersiwn ddrafft o'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant ei chyhoeddi ochr yn ochr â'r ddogfen ymgynghori er mwyn helpu i ymgynghori ac ymgysylltu ynghylch y cynigion. Rhoddir cyfle i randdeiliaid wneud sylwadau ar yr Asesiad fel rhan o'r broses ymgynghori. Caiff unrhyw dystiolaeth, safbwyntiau neu faterion perthnasol a godir eu hystyried, a'u hadlewyrchu yn yr Asesiad terfynol lle bo hynny'n briodol.

- Gofynnir i'r Dirprwy Weinidog gymeradwyo'r Asesiad drafft cyn iddo gael ei gyhoeddi.

Caiff y fersiwn hon ei hanfon i flwch negeseuon e-bost *CRIA@llyw.cymru cyn iddi gael ei chyhoeddi.*

**

6. Cyfathrebu â Phlant a Phobl Ifanc

Ar ôl i'r ymgynghoriad gael ei gyhoeddi, bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi crynodeb o'r ymatebion gan esbonio sut mae'r dystiolaeth a'r safbwyntiau a ddaeth i law wedi llywio'r broses o ddatblygu'r polisi a'r penderfyniadau terfynol. Caiff cyfathrebu mewn modd sy'n addas i blant ei ystyried fel rhan o'r broses hon. Wrth roi'r cyfyngiad ar waith, bydd Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid perthnasol i sicrhau y gall plant a phobl ifanc gael gwybodaeth glir a hygyrch amdano a'r hyn y bydd yn ei olygu iddyn nhw.

7. Monitro ac Adolygu

Caiff yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant ei adolygu yn dilyn yr ymgynghoriad er mwyn ystyried unrhyw dystiolaeth, safbwyntiau neu faterion ychwanegol a godwyd,

gan gynnwys y rhai gan blant a phobl ifanc a sefydliadau sy'n cynrychioli eu buddiannau. Caiff unrhyw newidiadau angenrheidiol i'r Asesiad neu'r cynigion polisi eu gwneud cyn i'r Asesiad terfynol gael ei gyhoeddi.

Ar ôl i'r polisi gael ei roi ar waith, bydd Llywodraeth Cymru yn adolygu ei effaith yn barhaus drwy weithgarwch monitro, ymgysylltu â rhanddeiliaid a gwerthuso. Ar hyn o bryd, nid ystyrir bod angen unrhyw ddiwygiadau i'r polisi na'r broses o'i roi ar waith. Fodd bynnag, caiff unrhyw dystiolaeth o effeithiau anfwriadol ar hawliau plant ei hystyried fel rhan o drefniadau ar gyfer adolygu a monitro'r polisi yn y dyfodol.