Asesiad o'r Effaith ar Iechyd

Templed Asesiad o'r Effaith ar Iechyd

Enw'r penderfyniad:

Cyfyngu ar werthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein i blant o dan 16 oed.

Diben/nod y penderfyniad:

Bwriedir i'r cynnig leihau defnydd plant o ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein a thrwy hynny leihau eu cysylltiad â lefelau gormodol o gaffein

---

ADRAN A – Cwblhau Asesiad o'r Effaith ar Iechyd

Grŵp/Grwpiau Poblogaeth y bydd y penderfyniad/polisi yn effeithio arno/arnynt

Yn bennaf, bwriedir i'r cynnig fod o fudd i blant a phobl ifanc o dan 16 oed yng Nghymru drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein a helpu i sicrhau gwell canlyniadau iechyd a llesiant. Fodd bynnag, gall y cynnig hefyd effeithio ar grwpiau eraill, gan gynnwys rhieni a gofalwyr, manwerthwyr, busnesau, awdurdodau gorfodi a, lle y bônt yn berthnasol, unigolion sy'n gyfrifol am werthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Mae'n bosibl y bydd elfennau o'r cynnig yn effeithio ar oedolion hefyd, gan gynnwys y dull arfaethedig o ymdrin â pheiriannau gwerthu. Caiff yr effeithiau ehangach hyn eu hystyried ochr yn ochr â'r manteision a ragwelir i iechyd plant a phobl ifanc.

Mae'r dystiolaeth yn dangos bod yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein yn gyffredin ymhlith plant a phobl ifanc ac yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ganlyniadau niweidiol i iechyd a llesiant.

Mae tystiolaeth a adolygwyd gan y Pwyllgor ar Docsigrwydd, ac adolygiadau dilynol o dystiolaeth yn y DU, wedi dangos cysylltiadau rhwng yfed diodydd egni ymhlith plant a phobl ifanc ac achosion o gur pen, problemau cysgu, anawsterau ymddygiad, deilliannau addysgol gwaeth a lefelau llesiant is.[1]

Mae'n bosibl mai plant sy'n byw mewn cymunedau â mwy o amddifadedd fydd yn cael y budd mwyaf o'r cynnig. Awgryma tystiolaeth o'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol, a gwaith ymchwil a adolygwyd gan y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg (SACN), fod defnydd o ddiodydd egni yn aml ar ei uchaf ymhlith plant o

---

[1] https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20190403144301/https:/cot.food.gov.uk/cotstatements/cotstatementsyrs/cot-statements-2019/c

grwpiau economaidd-gymdeithasol is. Felly, ceir potensial i'r cynnig wella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Mae gwaith ymchwil yn dangos yn gyson fod plant sy'n byw mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd ac ar aelwydydd incwm is yn fwy tebygol o yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein na'r rhai o ardaloedd ac aelwydydd mwy cefnog.[2] [3]

Hefyd, tynnodd tystiolaeth a gasglwyd drwy'r ymgynghoriad cyhoeddus yn 2022 a'r alwad am dystiolaeth yn 2024 sylw at y pryder eang ymhlith sefydliadau iechyd y cyhoedd, rhanddeiliaid ym myd addysg, awdurdodau lleol, gweithwyr iechyd proffesiynol ac aelodau o'r cyhoedd ynglŷn â defnydd plant o ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Nododd yr ymatebwyr bryderon ynglŷn â chwsg, canolbwyntio, ymddygiad, llesiant meddyliol, iechyd y geg a phwysau iach, ochr yn ochr â thystiolaeth y gall defnydd o'r cynhyrchion hyn fod yn uwch ymhlith plant hŷn a'r rhai o gymunedau â mwy o amddifadedd. Mae'r canfyddiadau hyn yn ategu'r asesiad bod gan y cynnig botensial i wella canlyniadau iechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Disgwylir i'r cynnig gael effaith gadarnhaol ar blant a phobl ifanc o dan 16 oed drwy gyfyngu ar eu gallu i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein a helpu i sicrhau gwell canlyniadau iechyd a llesiant. Gall rhieni a gofalwyr gael budd o fwy o gymorth i annog dewisiadau deietegol iachach ar gyfer eu plant. Bydd y cynnig hefyd yn effeithio ar fanwerthwyr, gweithredwyr peiriannau gwerthu, gwerthwyr ar-lein a busnesau eraill drwy ofynion gwirio oedran a chydymffurfio, yn ogystal ag awdurdodau lleol sy'n gyfrifol am orfodi. Mae'n bosibl y bydd hefyd yn effeithio ar oedolion lle y bydd cyfyngiadau'n berthnasol i beiriannau gwerthu waeth beth fo oedran y prynwr.

Bydd angen i fanwerthwyr, gan gynnwys archfarchnadoedd, siopau cyfleustra, manwerthwyr ar-lein, gweithredwyr peiriannau gwerthu a busnesau oddi allan i'r cartref, gyflwyno gweithdrefnau gwirio oedran a hyfforddiant staff. Gwasanaethau safonau masnach ac iechyd yr amgylchedd awdurdodau lleol fydd yn gyfrifol am orfodi'r ddeddfwriaeth.

Ar y cyfan, disgwylir i'r cynnig gael effaith gadarnhaol ar iechyd y cyhoedd gan helpu i gyflawni amcanion ehangach Llywodraeth Cymru i wella deietau, atal afiechyd a lleihau anghydraddoldebau iechyd ar yr un pryd.

Canfod ac asesu effeithiau ar iechyd

Effeithiau Bwriadedig ar Iechyd Corfforol

Bwriedir i'r cynnig leihau defnydd plant o ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein a thrwy hynny leihau eu cysylltiad â lefelau gormodol o gaffein ac, mewn llawer o achosion, siwgrau rhydd.

---

[2] Vogel C, Shaw S, Strömmer S, Crozier S, Jenner S, Cooper C, Baird J, Inskip H a Barkeret M. Inequalities in energy drink consumption among UK adolescents: a mixed-methods study. Public Health Nutrition 2022; cyfrol 26, rhifyn 3, tudalennau 575 i 585

[3] Brunton G, Kneale D, Sowden A, Sutcliffe K, a Thomas J. *Caffeinated energy drinks and effects in UK young people: A secondary analysis of population-level datasets*. Llundain: EPPI-Centre, Uned Ymchwil y Gwyddorau Cymdeithasol, Sefydliad Addysg Coleg Prifysgol Llundain.

Mae'r dystiolaeth yn dangos cysylltiad rhwng yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein a'r canlynol:

- Ansawdd cwsg gwael a chwsg byrrach[4].
- Achosion o gur pen a phoen yn y stumog.
- Symptomau sy'n gysylltiedig â chaffein, fel nerfusrwydd, piwisrwydd a chrychguriadau'r galon.
- Cymeriant siwgrau rhydd uwch.
- Mwy o risg o bydredd dannedd a phwysau gormodol lle y caiff diodydd egni sy'n cynnwys siwgr eu hyfed yn rheolaidd.[5]

Daeth adolygiad SACN o hyd i dystiolaeth gyson sy'n dangos cysylltiad rhwng yfed diodydd egni ac anawsterau cysgu ymhlith plant a phobl ifanc. Caiff cwsg gwael ei gydnabod fel ffactor risg pwysig mewn perthynas â chanlyniadau iechyd yn y tymor byr a'r tymor hwy. Felly, disgwylir mai gwell ansawdd cwsg fydd un o'r manteision iechyd mwyaf sylweddol a fydd yn deillio o'r cynnig. Daeth Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop 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 trothwy hwn yn seiliedig ar gyfanswm cymeriant caffein, a chaiff ei asesu ar sail pwysau corff unigolyn yn hytrach na chrynodiad caffein cynnyrch penodol. Ni fwriedir i'r trothwy arfaethedig, sef **150mg o gaffein fesul litr**, gynrychioli trothwy diogelwch. Yn lle hynny, fe'i defnyddir er mwyn adnabod a chynnwys diodydd a gaiff eu marchnata a'u hyfed yn gyffredin fel diodydd egni sy'n uchel mewn caffein. Mae'r cynnig yn seiliedig ar dystiolaeth sy'n dangos bod rhai plant a phobl ifanc yn yfed y cynhyrchion hyn yn rheolaidd ac y gall dogn unigol gyfrannu'n sylweddol at eu cymeriant caffein dyddiol. Felly, mae'r cyfyngiad yn ceisio cyfyngu ar allu plant i gael gafael ar gynhyrchion sydd fwyaf cysylltiedig â phryderon ynglŷn â chymeriant caffein gormodol a'i effeithiau posibl ar iechyd a llesiant.

Ategir hyn gan dystiolaeth gan Ajibo ac eraill[6] sy'n dangos cysylltiad cyson rhwng cwsg byrrach ac ansawdd cwsg gwaeth ac yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein yn amlach.

Mae'r cynnig hefyd yn cefnogi ymrwymiadau Llywodraeth Cymru a nodir yn *Pwysau Iach: Cymru Iach* drwy gyfrannu at greu amgylcheddau bwyd iachach, cefnogi ymddygiadau deietegol iachach ymhlith plant a phobl ifanc, a helpu i leihau

---

[4] Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes - ScienceDirect

[12] Effect of sugar-sweetened beverages on oral health: a systematic review and meta-analysis | European Journal of Public Health | Oxford Academic

[6] Ajibo C, Van Griethuysen A, Visram S, a 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; cyfrol 227, tudalennau 274-281

anghydraddoldebau iechyd. Mae'n cyd-fynd â dull ataliol system gyfan y rhaglen o wella deiet, pwysau iach a llesiant ledled Cymru.

Effeithiau Bwriadedig ar Iechyd Meddwl a Llesiant

Awgryma'r dystiolaeth fod yfed diodydd egni ymhlith plant a'r glasoed yn gysylltiedig ag amrywiaeth o ganlyniadau seicolegol ac ymddygiadol.[7]Roedd tystiolaeth a adolygwyd gan SACN yn dangos cysylltiadau cyson rhwng yfed diodydd egni ac anawsterau emosiynol ac ymddygiadol, llesiant seicolegol gwaeth, a lefelau is o ran cyrhaeddiad addysgol a pherfformiad yn yr ysgol ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'r canfyddiadau hyn yn rhan o'r sylfaen dystiolaeth sy'n ategu'r cynnig.

Er mai tystiolaeth arsylwadol nad yw'n profi achosiaeth yw'r rhan fwyaf o'r hyn sydd ar gael, mae cysondeb y canfyddiadau mewn nifer o wahanol astudiaethau'n awgrymu y gall lleihau'r defnydd o'r cynhyrchion hyn gyfrannu at well llesiant, ymddygiad a lefelau ymgysylltu addysgol. Gall gwell patrymau cwsg o ganlyniad i leihau cymeriant caffein hefyd arwain at fanteision ychwanegol i hwyliau, gwydnwch emosiynol, lefelau canolbwyntio a dysgu plant.

Effeithiau Anfwriadol ar Iechyd Corfforol ac Iechyd Meddwl

Awgryma'r dystiolaeth sydd ar gael fod unrhyw effeithiau niweidiol anfwriadol ar iechyd yn debygol o fod yn gyfyngedig o gymharu â'r manteision a ragwelir.

Ceir rhywfaint o ansicrwydd ynghylch p'un a allai cyfyngu ar werthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein gynyddu eu hapêl i rai plant a phobl ifanc ai peidio. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth ynghylch graddfa unrhyw effaith o'r fath yn gyfyngedig, ac ni ragwelir effeithiau niweidiol sylweddol ar iechyd corfforol nac iechyd meddwl. Caiff effaith y rheoliadau, gan gynnwys unrhyw ganlyniadau anfwriadol, ei monitro ar ôl iddynt gael eu rhoi ar waith.

Ar y cyfan, ni ragwelir effeithiau niweidiol sylweddol ar iechyd corfforol nac iechyd meddwl.

[7] Regular energy drink consumption is associated with the risk of health and behavioural problems in adolescents. - Abstract - Europe PMC

Penderfynyddion Iechyd Ehangach

Mae'r penderfynyddion iechyd ehangach wedi cael eu hystyried drwy gydol y broses o ddatblygu'r polisi.

Penderfynydd	Effaith Bosibl
Cymdeithasol	Gall gwell cwsg, ymddygiad a lefelau canolbwyntio gyfrannu at well deilliannau addysgol a mwy o gyfranogiad ym mywyd yr ysgol a'r gymuned. Gall y cynnig hefyd leihau'r graddau y mae yfed diodydd egni wedi'i normaleiddio'n gymdeithasol ymhlith plant.
Economaidd	Gall teuluoedd wario llai ar ddiodydd egni. Gall manwerthwyr fynd i rai costau untro yn sgil rhoi'r polisi ar waith a hyfforddi eu staff. Ni ddisgwylir i'r cynnig gael effaith sylweddol ar gyflogaeth na swyddi, oherwydd dim ond i werthu i blant o dan 16 oed y bydd y cyfyngiad yn berthnasol, a disgwylir i unrhyw leihad mewn gwerthiannau gael ei wrthbwyso, yn rhannol o leiaf, gan bryniannau cynhyrchion amgen.
Diwylliannol	Gall y ddeddfwriaeth helpu i newid normau cymdeithasol mewn perthynas ag yfed diodydd egni a chefnogi dewisiadau deietegol iachach.
Amgylcheddol	Mae'r cynnig yn cefnogi amgylcheddau bwyd iachach yn y sector manwerthu ac yn y gymuned, ac yn cyd-fynd ag ymdrechion ehangach i wella argaeledd cynhyrchion iachach a'r ffordd y cânt eu hyrwyddo.

Ystyriaethau o ran Tegwch Iechyd

Mae lleihau anghydraddoldebau iechyd yn un o amcanion allweddol y cynnig.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod plant sy'n byw mewn ardaloedd â mwy o amddifadedd yn fwy tebygol o yfed diodydd egni'n rheolaidd, ac yfed mwy ohonynt, na phlant sy'n byw mewn ardaloedd â llai o amddifadedd.[8] Gan fod yfed diodydd egni wedi cael ei gysylltu ag amrywiaeth o ganlyniadau niweidiol i iechyd corfforol ac

[8] Vogel, C., Shaw, S. Strömmer, S. Crozier, S., Jenner, S., Cooper, C. Baird, J.. Inskap. H, a Barker, M. (2022), Inequalities in energy drink consumption among UK adolescents: a mixed-methods study | Public Health Nutrition | Cambridge Core

iechyd meddwl, mae'n bosibl bod plant o gymunedau â mwy o amddifadedd yn profi'r mathau hyn o niwed mewn modd anghymesur.[9]

Hefyd, tynnodd yr ymatebion i'r ymgynghoriad yn 2022 a'r alwad am dystiolaeth yn 2024 sylw at bryderon ynglŷn â lefelau uwch o ddefnydd o ddiodydd egni ymhlith plant hŷn a'r rhai o grwpiau economaidd-gymdeithasol is. Felly, mae'n bosibl y bydd y cynnig yn arwain at fwy o fanteision iechyd mewn cymunedau sydd eisoes yn wynebu canlyniadau iechyd gwaeth a lefelau uwch o amddifadedd.

Drwy gyfyngu ar y gallu i gael gafael ar ddiodydd egni ledled Cymru, disgwylir i'r cynnig arwain at fwy o fanteision yn ôl cyfran i blant sy'n yfed mwy ohonynt ac sy'n wynebu canlyniadau iechyd gwaeth ar hyn o bryd. Felly, mae'r cynnig yn cefnogi uchelgeisiau Llywodraeth Cymru i leihau anghydraddoldebau iechyd a gwella disgwyliad oes iach.

Mae ystyriaeth hefyd wedi cael ei rhoi i wahaniaethau daearyddol mewn amgylcheddau bwyd, gan gynnwys cymunedau trefol a gwledig. Nid oes tystiolaeth wedi cael ei chanfod i awgrymu y byddai'r cynnig yn cael effaith negyddol anghymesur ar unigolion sy'n rhannu nodweddion gwarchodedig yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010.

Nid yw'r dystiolaeth yn dangos y byddai'r cynnig yn cael effaith wahanol ar blant a phobl ifanc ar sail rhyw. Fodd bynnag, os bydd rhai grwpiau o blant a phobl ifanc yn yfed diodydd egni sy'n uchel mewn caffein yn amlach nag eraill, gall y grwpiau hynny gael mwy o fanteision yn sgil y cyfyngiad ar eu gallu i gael gafael arnynt a'u hyfed. Ar y cyfan, disgwylir i'r cynnig gael effaith gadarnhaol ar iechyd ac ni ragwelir y bydd yn ehangu anghydraddoldebau iechyd sydd eisoes yn bodoli.

Effeithiau Byrdymor a Hirdymor

Mae'r cynnig yn adlewyrchu'r pum ffordd o weithio a nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae'n dilyn ffordd ataliol o weithredu drwy geisio lleihau niwed posibl i iechyd cyn iddo godi, yn cefnogi gwelliannau hirdymor i iechyd a llesiant, wedi'i integreiddio ag ymrwymiadau ehangach Llywodraeth Cymru mewn perthynas â phwysau iach a lleihau anghydraddoldebau, ac wedi cael ei lywio drwy waith ymgynghori a chasglu tystiolaeth.

Atal

Mae'r ddeddfwriaeth yn ceisio atal niwed osgoadwy i iechyd sy'n gysylltiedig â chymeriant caffein gormodol yn ystod plentyndod a llencyndod.

Hirdymor

Mae'r cynnig yn cefnogi arferion deietegol iachach yn ystod plentyndod, ac mae'n bosibl y bydd yn cyfrannu at well canlyniadau iechyd drwy gydol oes, gan leihau'r galw ar wasanaethau iechyd a gwasanaethau cyhoeddus yn y dyfodol.

Disgwylir i'r cynnig gyfyngu ar allu plant i gael gafael ar ddiodydd egni a chodi ymwybyddiaeth o risgiau iechyd cysylltiedig. Yn y tymor hwy, disgwylir iddo wella

---

[9] Inequalities in energy drink consumption among UK adolescents: a mixed-methods study | Public Health Nutrition | Cambridge Core

canlyniadau iechyd, annog ymddygiadau iachach a chyfrannu at leihau anghydraddoldebau iechyd.

Integreiddio

Mae'r cynnig yn cefnogi amcanion ehangach Llywodraeth Cymru sy'n gysylltiedig â phwysau iach, atal afiechyd, lleihau anghydraddoldebau iechyd a gwella iechyd plant.

Cydweithio

Datblygwyd y polisi yn seiliedig ar fewnbwn gan arbenigwyr iechyd y cyhoedd, awdurdodau lleol, awdurdodau gorfodi, manwerthwyr, academyddion, sefydliadau gwirfoddol a rhanddeiliaid eraill.

Cynnwys

Mae tystiolaeth a safbwyntiau wedi cael eu casglu drwy ymarferion ymgynghori, galwad am dystiolaeth a gwaith ymgysylltu â phlant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, sefydliadau iechyd y cyhoedd a busnesau.

Crynodeb o'r Effeithiau ar Iechyd

Mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn awgrymu bod cyfyngu ar werthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein i blant o dan 16 oed yn debygol o arwain at effeithiau cadarnhaol ar iechyd ar y cyfan. Mae tystiolaeth a adolygwyd gan SACN a chyrff iechyd y cyhoedd eraill yn dangos bod yfed diodydd egni ymhlith plant yn gysylltiedig â phroblemau cysgu, achosion o gur pen, anawsterau ymddygiad, lefelau llesiant seicolegol is a deilliannau addysgol gwaeth.

Bwriedir i'r cynnig atal plant rhag cael gormod o gaffein a siwgr, gan gyfrannu at well cwsg, iechyd corfforol, llesiant meddyliol a lefelau ymgysylltu addysgol. Disgwylir i'r manteision mwyaf gael eu profi gan blant sy'n byw mewn cymunedau â mwy o amddifadedd, lle y bydd cyfraddau defnydd yn aml yn uwch ac anghydraddoldebau iechyd yn fwy sylweddol.

Ymhlith yr effeithiau anfwriadol posibl mae troi at gynhyrchion eraill sydd â chaffein ynddynt, parhau i gael gafael ar gynhyrchion drwy ddulliau anffurfiol a symptomau byrdymor diddyfnu caffein ymhlith rhai defnyddwyr rheolaidd. Fodd bynnag, ystyrir bod y risgiau hyn yn gyfyngedig ac yn annhebygol o fod yn drech na'r manteision a ragwelir i iechyd y cyhoedd.

Tystiolaeth ac ymgysylltu

Cafodd yr asesiad hwn ei lywio gan y canlynol:

- Ymgynghoriad Amgylchedd Bwyd Iach Llywodraeth Cymru (2022)
- Ymgynghoriad Llywodraeth Cymru ar ddod â gwerthu diodydd egni i blant o dan 16 oed i ben (2022)
- Bwydydd Aniachus a Diodydd Egni – Holiadur Ciplun o Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru – Comisiynydd Plant Cymru

- Galwad Llywodraeth Cymru am Dystiolaeth ynghylch Cyfyngu ar Werthu Diodydd Egni i Blant (2024)
- Ymgynghoriad Llywodraeth y DU *Ending the Sale of Energy Drinks to Children* (2018)
- Data o'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol
- Gwaith ymchwil cyhoeddedig a adolygwyd gan gymheiriaid sy'n archwilio'r defnydd o ddiodydd egni a chanlyniadau iechyd ymhlith plant a'r glasoed
- Asesiadau effaith a gwaith datblygu polisi Llywodraeth Cymru
- Gweithgarwch ymgysylltu â phlant a phobl ifanc, rhieni a gofalwyr, sefydliadau iechyd y cyhoedd, byrddau iechyd, awdurdodau lleol, gwasanaethau safonau masnach, manwerthwyr, academyddion a sefydliadau'r trydydd sector.

Ar y cyfan, roedd y dystiolaeth o waith ymgynghori ac ymgysylltu â rhanddeiliaid yn gyson â chanfyddiadau'r llenyddiaeth gyhoeddedig. Yn yr holl ffynonellau hyn, roedd pryder cyson ynglŷn ag effaith yfed diodydd egni ar gwsg, ymddygiad, llesiant meddyliol, lefelau canolbwyntio a chyrhaeddiad addysgol plant. Er i rai rhanddeiliaid mewn diwydiant gwestiynu cryfder y dystiolaeth achosol, roedd y sylfaen dystiolaeth ym maes iechyd y cyhoedd a'r adborth gan randdeiliaid yn ehangach yn dangos cefnogaeth gyffredinol o blaid camau ataliol.

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[10]), 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, 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.[11]

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,[12] sy'n dangos bod defnydd rheolaidd yn digwydd ymhlith cyfran sylweddol o bobl ifanc.

---

[10] 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.

[11] 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.

[12] 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.

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.

Cryfder y Dystiolaeth a Chyfyngiadau

Mae'r asesiad hwn yn seiliedig ar dystiolaeth gan y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg (SACN), gwaith ymchwil academaidd cyhoeddedig, gwaith ymgysylltu â rhanddeiliaid, ymatebion i'r ymgynghoriad a thystiolaeth a gyflwynwyd drwy'r alwad am dystiolaeth gan Lywodraeth Cymru.

Er mai gwaith ymchwil arsylwadol yw llawer o'r hyn sydd ar gael, gan olygu felly na ellir cadarnhau perthynas achosol bendant rhwng yfed diodydd egni a phob canlyniad iechyd sydd wedi'i gofnodi, mae'r dystiolaeth yn dangos cysylltiadau cyson rhwng yfed diodydd egni a chwsg gwaeth, achosion o gur pen, anawsterau ymddygiad, lefelau llesiant seicolegol is a pherfformiad gwaeth yn yr ysgol. 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.

Felly, mae'r cynnig wedi cael ei ddatblygu ar y sail bod cyfyngu ar allu plant i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein yn debygol o arwain at fanteision cadarnhaol net i iechyd, er gwaethaf rhywfaint o ansicrwydd ynglŷn â graddfa canlyniadau unigol.

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.[13]

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.[14] 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, sef bron i 6 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 plant a'r effeithiau niweidiol posibl sy'n gysylltiedig â lefelau uwch o gymeriant caffein.

Lliniaru a gwella

Mae effeithiau disgwyliedig y cynnig ar iechyd yn gadarnhaol iawn. Er mwyn sicrhau cymaint â phosibl o fanteision a chyn lleied â phosibl o ganlyniadau anfwriadol, bydd Llywodraeth Cymru yn gwneud y canlynol:

---

[13] 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

[14] 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

- Datblygu canllawiau i fanwerthwyr ac awdurdodau gorfodi
- Rhoi gwybodaeth glir i'r cyhoedd am y sail resymegol dros y cyfyngiad a'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â chymeriant caffein gormodol
- Hyrwyddo dewisiadau amgen iachach drwy fentrau bwyta'n iach a phwysau iach ehangach
- Monitro i weld a fydd plant yn troi at gynhyrchion eraill sy'n uchel mewn caffein yn lle diodydd egni
- Gwneud gwaith monitro a gwerthuso ar ôl i'r cynnig gael ei roi ar waith.

Bydd y mesurau hyn yn helpu i sicrhau y caiff manteision y cynnig i iechyd y cyhoedd eu gwireddu'n llawn.

Effeithiau cyffredinol ar iechyd

Yr Effaith Gyffredinol Ddisgwyliedig ar Iechyd Corfforol ac Iechyd Meddwl

Cadarnhaol

Mae'r dystiolaeth yn dangos bod cyfyngu ar allu plant i gael gafael ar ddiodydd egni sy'n uchel mewn caffein yn debygol o arwain at effeithiau cadarnhaol net ar iechyd a llesiant.[15] Mae'r manteision mwyaf sylweddol a ragwelir yn ymwneud â gwell cwsg, llai o effeithiau niweidiol sy'n gysylltiedig â chaffein, gwell llesiant meddyliol ac arferion deietegol iachach. Bydd y manteision hyn yn helpu i wella iechyd ar unwaith ac atal clefydau yn y tymor hwy.

Yr Effaith Gyffredinol Ddisgwyliedig ar Anghydraddoldebau Iechyd

Lleihau

Mae'n ymddangos bod plant o gymunedau â mwy o amddifadedd yn yfed mwy o ddiodydd egni ac felly eu bod yn debygol o brofi mwy o fanteision yn ôl cyfran o ganlyniad i'r cynnig. Felly, disgwylir i'r ddeddfwriaeth gyfrannu at leihau anghydraddoldebau iechyd a helpu i gyflawni amcanion Llywodraeth Cymru mewn perthynas ag atal a thegwch.

Dylanwad ar y penderfyniadau a wneir

Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Iechyd hwn wedi llywio'r broses o ddatblygu'r cynnig drwy nodi'r manteision disgwyliedig a'r risgiau posibl sy'n gysylltiedig â chyfyngu ar werthu diodydd egni sy'n uchel mewn caffein i blant.

Mae'r Asesiad wedi atgyfnerthu'r casgliad bod y manteision a ragwelir i iechyd corfforol ac iechyd meddwl plant yn drech na'r risgiau a nodir. Hefyd, mae wedi tynnu sylw at bwysigrwydd codi ymwybyddiaeth y cyhoedd, monitro patrymau defnydd ar ôl i'r polisi gael ei roi ar waith, ac asesu unrhyw dystiolaeth o droi at gynhyrchion eraill sydd â chaffein ynddynt.

Erys risgiau gweddilliol, gan gynnwys effeithiau troi at gynhyrchion eraill, dulliau prynu anffurfiol a symptomau diddyfnu byrdymor ymhlith rhai defnyddwyr. Fodd

[15] END0012 - Evidence on Energy drinks

bynnag, nid ystyrir bod y risgiau hyn yn ddigon i fod yn drech na'r manteision sylweddol a ragwelir i iechyd y cyhoedd.

Mae'r asesiad hefyd wedi bod yn sail ar gyfer ystyried cyfyngiad statudol o gymharu â dibyniaeth ar weithredu gwirfoddol gan fanwerthwyr yn unig. Roedd y dystiolaeth a gasglwyd drwy'r ymgynghoriad a'r alwad am dystiolaeth yn awgrymu nad yw cyfyngiadau gwirfoddol yn cael eu rhoi ar waith yn gyson gan bob manwerthwr ac nad ydynt yn diogelu pob plentyn a pherson ifanc.

Monitro ac adolygu parhaus

Dylai effaith y ddeddfwriaeth gael ei monitro drwy systemau cadw gwyliadwriaeth ar iechyd, arolygon o'r boblogaeth a gweithgareddau gwerthuso sydd eisoes yn bodoli.

Ymhlith y dangosyddion posibl mae:

- Data hunangofnodedig ar ddefnydd o ddiodydd egni ymhlith plant a phobl ifanc
- Dangosyddion cwsg, llesiant ac ymddygiad a gesglir drwy arolygon iechyd ac arolygon ysgolion
- Mesurau gordewdra ac iechyd deintyddol
- Cydymffurfiaeth manwerthwyr a gweithgarwch gorfodi
- Adborth gan awdurdodau gorfodi a rhanddeiliaid
- Tystiolaeth o droi at gynhyrchion amgen sy'n uchel mewn caffein.

Dylid cynnal adolygiad ar ôl i'r rheoliadau gael eu rhoi ar waith er mwyn asesu i weld a ydynt yn cyflawni'r amcanion bwriadedig, canfod unrhyw ganlyniadau anfwriadol a phenderfynu a oes angen ymyriadau polisi pellach.

ADRAN C:

Datganiad Sicrwydd y Dirprwy Gyfarwyddwr

Rwyf drwy hyn yn cadarnhau fy mod i, Ed Wilson, Dirprwy Gyfarwyddwr Gwella Iechyd y Cyhoedd, yn fodlon bod y penderfyniad arfaethedig y mae'r asesiad yn ymwneud ag ef yn benderfyniad o natur strategol ynghylch sut i gyflawni swyddogaethau Gweinidogion Cymru.