

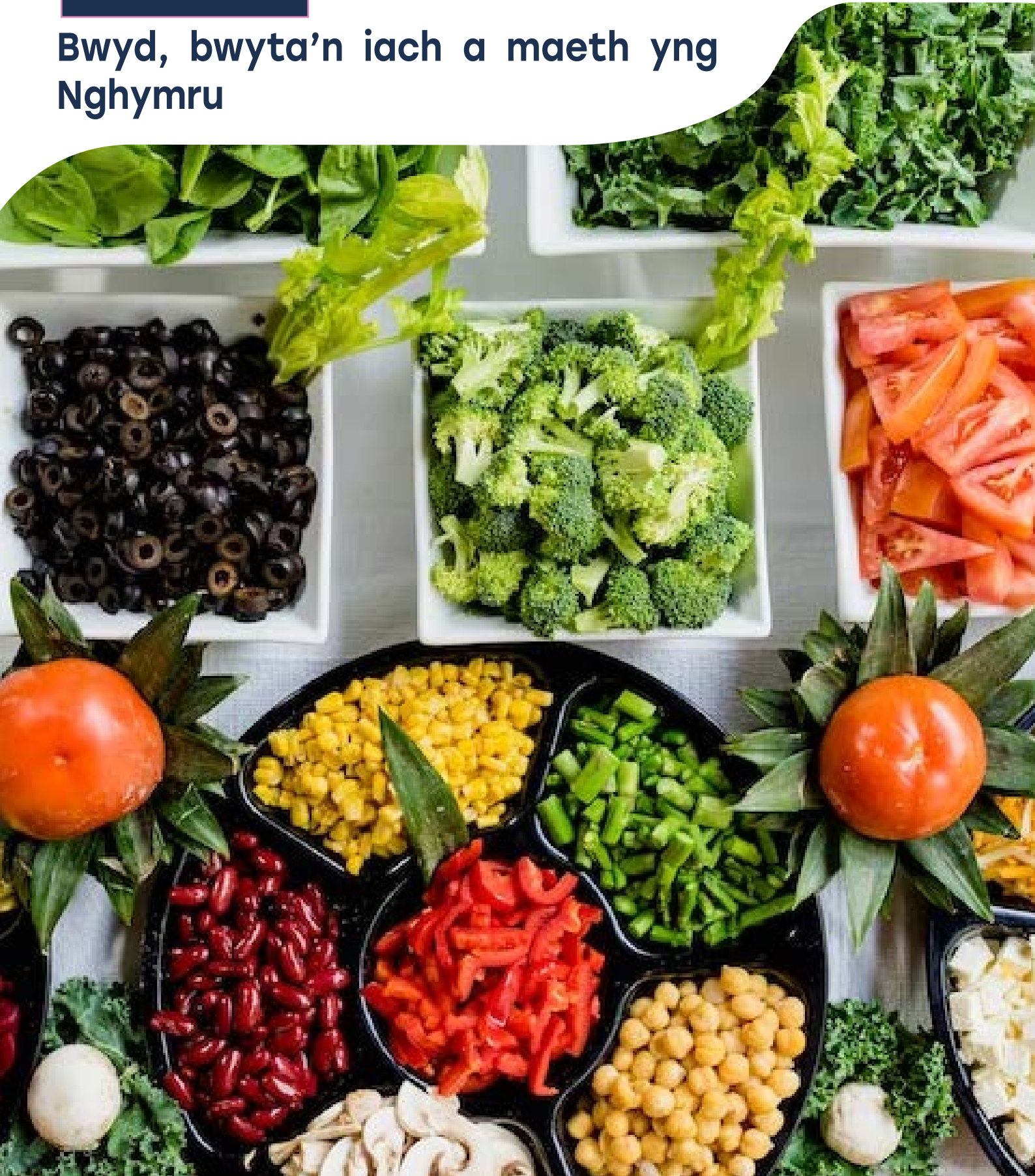


Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

E-fwletin

Ionawr 2023

Bwyd, bwyta'n iach a maeth yng Nghymru



Croeso...

Croeso i e-fwletin cyntaf 2023, sy'n cynnwys erthyglau fis yma yn amlygu prosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar faeth, bwyta'n iach a thlodi bwyd yng Nghymru.

Penawdau

3

Ar y grawnwin

30

Fideos

32

Newyddion & Digwyddiadau

33

List of PHNC Topics

34

Rhifyn Nesaf

35

Bysell

Ymchwil



Polisi



Ymarfer



Sylwebaeth



Oes gyda chi unrhywprosiectau, ymchwil neu, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru? Anfonwch eich erthyglau publichealth.network@wales.nhs.uk neu [@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)

Cysylltu â Ni

Drwy anfon e-bost:
publichealth.network@wales.nhs.uk

Write to us
Public Health Network Cymru,
Public Health Wales, Floor 5,
Number 2 Capital Quarter,
Tyndall Street, Cardiff, CF10 4BZ

Tweet us
[@RICCymru](https://twitter.com/RICCymru)



Penawdau

Gweminar Diogeledd Bwyd yng Nghymru



Mae'r boblogaeth gyfan yn cael ei heffeithio gan ddiogeledd bwyd i ryw raddau ond bydd grwpiau o'r boblogaeth sy'n agored i niwed yn cael eu heffeithio'n arbennig yn ystod yr argyfwng costau byw. Mae diogeledd bwyd wedi cael ei ddiffinio fel a ganlyn "Pan fydd gan bob person, ar bob adeg, fynediad ffisegol ac economaidd at fwyd digonol, diogel a maethlon sy'n bodloni eu hanghenion deietegol a'u dewisiadau bwyd ar gyfer bywyd iach ac egnïol" (FAO, 1996).

Mae [adroddiad](#) a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru'n amlygu sut bydd dylanwadau cyfunol Brexit, Coronafeirws a newid hinsawdd o bosibl yn effeithio arnom i gyd trwy'r bwyd yr ydym yn gallu ei brynu.

Ym mis Medi 2022 cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru y [weminar](#) hon a roddodd gefndir i gyd-destun deddfwriaethol a pholisi presennol Cymru a'r DU mewn perthynas â diogeledd bwyd a'r effaith y mae diogeledd bwyd yn ei chael ar iechyd a lles y boblogaeth. Rhannodd y weminar hon y ffordd y mae partneriaethau bwyd lleol yn symud arweinwyr bwyd cymunedol ac yn eirioli dros fynediad gwell at fwyd fforddiadwy, iach a chynaliadwy.



Sgiliau Maeth am Oes[®]: Meithrin gallu cymunedol i gefnogi bwyta'n iach drwy hyfforddiant sgiliau maeth sicr o ansawdd da ar gyfer gweithwyr cymunedol a datblygu mentrau bwyd cymunedol

Lisa Williams, Hwylusydd Hyfforddiant Maeth Cymru Gyfan, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro



Mae rhaglen Cymru Gyfan [Sgiliau Maeth am Oes \(NSL\)](#)(1) am hyrwyddo a gwella iechyd a lles i unigolion, teuluoedd a chymunedau yng Nghymru. Mae'n darparu hyfforddiant maeth achrededig i staff yn y gymuned o sefydliadau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a'r trydydd sector fel y gallant gefnogi pobl y maent yn gweithio gyda nhw i wneud dewisiadau bwyd iach a chynaliadwy. Mae enghreifftiau o ffyrdd y gallant wneud hyn yn cynnwys: Ymgorffori negeseuon bwyta'n iach sy'n seiliedig ar dystiolaeth i'w gwaith gyda grwpiau cymunedol, gweithredu Opsiynau Bwyd a Diod Iach a Chynaliadwy mewn lleoliadau gofal plant a chlybiau ar ôl ysgol, sefydlu mentrau bwyd cymunedol a chyflwyno cyrsiau maeth a sgiliau bwyd achrededig.

Mae dystiolaeth yn glir bod deiet gwael yn ffactor cyfrannol o bwys, hysbysadwy wrth ddatblygu gordewdra a chyflyrau cronig cysylltiedig(2). Yn aml, gall costau byw a phenderfynyddion cymdeithasol ehangach iechyd, incwm, tai, a'r amgylchedd bwyd, atal pobl rhag mabwysiadu arferion bwyta'n iach(3). Mae costau cynyddol tanwydd a bwyd yn effeithio ar fforddiadwyedd ac ansawdd deiet y genedl gan arwain at ganlyniadau pryderus i iechyd a lles yn y dyfodol(4).

Nutrition Skills for Life[®]



Sgiliau Maeth am Oes

Mae angen dull gweithredu system gyfan i fynd i'r afael yn effeithiol ag anghydraddoldebau iechyd sy'n gysylltiedig â deiet, ar lefelau unigol, cymunedol a chymdeithasol, ar draws cwrs bywyd. Mae Sgiliau Maeth am Oes yn cyfrannu at yr agenda hon gan: helpu pobl i wella llythrennedd bwyd h.y., y wybodaeth, y sgiliau a'r ymddygiadau sydd eu hangen i gynllunio, rheoli, dewis, paratoi a bwyta bwydydd i ddiwallu anghenion(5), helpu cymunedau trwy ddatblygu amgylcheddau iach i annog dewisiadau iachach o ran bwyd e.e. gweithio gyda lleoliadau blynyddoedd cynnar, ysgolion, canolfannau hamdden a chymunedol er mwyn hyrwyddo dewisiadau mwy iachus, a chefnogi gweithredu cymunedol fel sefydlu prosiectau manwerthu bwyd amgen fel pantrioedd bwyd, archfarchnadoedd cymunedol a hybiau bwyd cynaliadwy.

Mae'r dull hwn, mewn cydweithrediad â sefydliadau partner megis y Bartneriaeth Bwyd Cynaliadwy ac aelodau'r Gynghrair Tlodi Bwyd, yn gwneud cyfraniad pwysig tuag at wella iechyd a lles poblogaeth Cymru a lleihau pa mor gyffredin yw afiechyd sy'n gysylltiedig â deiet.

Rhwng 1 Ebrill 2021 a 31 Mawrth 2022, darparodd NSL addysg maeth i dros 3300 o bobl. Mynychwyd 84 o gyrsiau sgiliau maeth achrededig gan 677 o weithwyr cymunedol. O'r rhai a gwblhaodd holiaduron ar ôl y cwrs, dywedodd 95% (n=262) eu bod wedi dysgu rhywbeth newydd am faeth a dywedodd 94% o'r rhai a hyfforddwyd i ddarparu cyrsiau achrededig Lefel 1 eu bod yn teimlo'n hyderus (71%) neu'n hyderus iawn (23%) i wneud hynny.

Yn ystod Covid-19, cafodd NSL ei ddigidoleiddio'n(6) llawn i barhau i ddarparu hyfforddiant ac addysg maeth cymunedol drwy blatfform digidol a thrwy gymwysiadau symudol fel yr Ap Foodwise in Pregnancy. Mae gan y trawsnewidiad hwn y potensial i ehangu cyrhaeddiad rhaglenni a bodloni'r galw cynyddol am hyfforddiant a chefnogaeth gymunedol.

Mae angen ymchwil pellach i benderfynu beth sy'n gweithio, i bwy ac o dan ba amgylchiadau ac i ddatblygu a phrofi'r ddamcaniaeth rhaglenni sy'n sail iddynt. Mae adolygiad cwmpasu i archwilio'r dystiolaeth bresennol sy'n ymwneud â'r maes pwnc eang hwn ar y gweill. Am fanylion pellach ewch i'n gwefan www.nutritionskillsforlife.com neu cysylltwch â Lisa.williams16@wales.nhs.uk

(1) Williams JL, Elliott DM. Promoting healthy environments, skills and communities in Wales: the Nutrition Skills for Life® programme. *Perspectives in Public Health*. 2022;142(6):316-318. doi:10.1177/17579139221106948

(2) GBD 2017 Diet Collaborators. Effeithiau iechyd risgiau deietegol mewn 195 o wledydd, 1990-2017: dadansoddiad systematig ar gyfer Astudiaeth Baich Clefydau Byd-eang 2017. *Lancet* [Ryngwryd]. 2019;393(10184):1958-72. Ar gael o: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

(3) Thompson C. Dietary health in the context of poverty and uncertainty around the social determinants of health. *Proc Nutr Soc* [Rhyngwryd]. 2022;81(2):134-40. Ar gael o: <http://dx.doi.org/10.1017/S0029665121003657>

(4) Mae cynnydd pris bwyd yn rhoi pwysau ar deuluoedd tlawd sy'n ei chael hi'n anodd bwydo eu plant [Rhyngwryd]. Org.uk. [cyfeiriwyd ato ar 19 Hyd 2022]. Ar gael o: <https://foodfoundation.org.uk/press-release/food-price-hike-puts-pressure-poor-families-struggling-feed-their-children>

(5) Vidgen H, golygydd. *Food Literacy: Key concepts for health and education*. Llundain, Lloegr: Routledge; 2016.

(6) Bwrw ymlaen â chynllun cyflawni 2020-22 [Rhyngwryd]. Llyw.Cymru [cyfeiriwyd ato ar 19 Hyd 2022]. Ar gael o: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2021-03/healthy-weight-healthy-wales-renewed-priorities-for-2020-to-2021.pdf>



Creu prydau ysgol ac arferion iachach am oes

Rob Ashelford, Pennaeth Nesta Cymru, Rob.Ashelford@nesta.org.uk



Nesta yw elusen arloesi'r Deyrnas Unedig ac un o'n nodau yw haneru nifer yr achosion o ordewdra erbyn 2030.

Yng Nghymru mae gordewdra yn broblem yn ifanc. Mae cyfraddau gordewdra ymhlith plant oed derbyn yn [uwch yng Nghymru na rhannau eraill o'r Deyrnas Unedig](#), ac mae gennym ni lefelau uwch o ordewdra ymhlith plant 15 oed na [holl wledydd Ewrop ac eithrio Malta](#).

Mae bwyd s'n cael ei fwyta yn yr ysgol yn cyfrif am [17% o brydau a byrbrydau sy'n cael eu bwyta gan blant ysgol gynradd](#). Gyda phrydau ysgol am ddim cyffredinol yn cael eu cyflwyno i blant ysgolion cynradd ledled Cymru, rydym yn awyddus i ddod o hyd i ffyrdd o wneud y bwyd sy'n cael ei fwyta mewn ysgolion yn fwy iach.

Rydym yn ymchwilio i sut y gallwn wella pa mor iach yw'r hyn y mae plant yn ei fwyta yn ystod y diwrnod ysgol, gyda'r nod o leihau gordewdra ymhlith plant yng Nghymru a chreu arferion iachach am oes.

Bydd ein prosiect yn cynnwys nodi, profi a chyflwyno ymyriadau ar lefelau mwy a allai gynyddu nifer y rhai sy'n manteisio ar brydau ysgol a pha mor iach yw'r prydau hynny.

[Daethom â rhanddeiliaid ynghyd o bob rhan o'r system bwyd ysgol](#) — gan gynnwys llywodraeth leol a chanolog, y sector iechyd, cwmnïau arlwyyo, ysgolion a'r byd academiaidd — i drafod heriau o ran darparu amgylchedd bwyd ysgol iach yng Nghymru a chyfleoedd ar gyfer datrysiadau arloesol i helpu i'w wella. Roedd y drafodaeth hon yn werthfawr o ran rhoi syniad o fesur safonau, cyfranogiad rhieni a'r profiad bwyta yn yr ysgol ehangach.

Rydym hefyd wedi [mapio'r system prydau ysgol yng Nghymru](#) i ddeall y perthnasoedd a'r cyfranogwyr sy'n rhan o'r system prydau ysgol a'r meysydd lle gallai fod cyfleoedd i brofi syniadau newydd. [Fe wnaethom holi rhieni](#) plant sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim a ddewisai beidio â manteisio ar y cynnig, er mwyn deall pam nad oeddent yn dewis prydau ysgol am ddim, a beth oedd yn well ganddynt ei gynnwys mewn pecynnau bwyd. Dangosodd yr arolwg hwn gyfleoedd posibl o ran darparu gwybodaeth am faeth a llunio bwydlenni prydau ysgol ar y cyd â disgyblion.

Mae'r prosiect hyd yn hyn wedi ein helpu i ddeall elfennau'r system bwyd ysgol a'r cyddibyniaethau a'r dibyniadau rhyngddynt. Rydym hefyd wedi nodi cyfranogiad isel gan blant a rhieni, gyda diffyg llwybrau adborth a chydweithio. Wrth siarad â rhanddeiliaid, cawsom fanylion am fylchau yn y system o ran adrodd, monitro a safonau, yn ogystal â chyfleoedd i gyflwyno arfer da presennol yng Nghymru yn fwy eang. Mae'r arolwg ei hun, er bod y niferoedd yn gymharol isel, wedi arwain at archwiliadau diddorol i rwystrau a chymhellion o ran y nifer sy'n manteisio ar brydau ysgol am ddim – sydd wedi helpu i fwydo i mewn i gam nesaf y prosiect.

Rydym yn cydnabod bod gan y system prydau ysgol yng Nghymru nifer enfawr o ddibyniadau, ond bod cyfleoedd gwirioneddol hefyd i roi cynnig ar bethau newydd. Rydym ar fin dechrau gweithio gyda thimau arlwyio awdurdodau lleol ac ysgolion i ddylunio a phrofi nifer o ymyriadau prototeip sy'n ennyn diddordeb rhieni a phlant mewn prydau ysgol. Yna defnyddir arbrawf efelychol i brofi cefnogaeth gymharol ac effeithiolrwydd disgwylidig yr ymyriadau hyn gydag ystod ehangach o rieni o bob rhan o Gymru, a fydd yn llywio cynllun peilot a gwerthusiad byd go iawn yn y dyfodol.

Rydyn ni hefyd wedi dechrau edrych ar fylchau data yng Nghymru o ran gordewdra a'r amgylchedd bwyd. Os ydych chi'n gweithio gyda data ar ordewdra a'i ysgogwyr byddem wrth ein bodd yn siarad â chi. Cysylltwch â cath.sleeman@nesta.org.uk.

Synnwyr Bwyd Cymru yn cefnogi Llywodraeth Cymru i ddarparu partneriaethau bwyd ledled Cymru

Siân-Elin Davies, Food Sense Wales



Yn ystod haf 2022, [ymrwymodd Llywodraeth Cymru i ariannu partneriaethau bwyd traws-sector yng Nghymru](#) fel rhan o gyfres o becynnau ymyrraeth i helpu i fynd i'r afal â thlodi.

Mae'r ymrwymiad hwn bellach yn cael ei wireddu gyda £2.5 miliwn yn cael ei ddyrannu i awdurdodau lleol ledled Cymru i gefnogi neu gryfhau'r gwaith o ddatblygu partneriaethau bwyd traws-sector – gan feithrin cydnerthedd yn ein rhwydweithiau bwyd lleol drwy gydgyssylltu gweithgarwch sy'n ymwneud â bwyd ar lawr gwlad a mynd i'r afael ag achosion sylfaenol tlodi bwyd.

Nod [Synnwyr Bwyd Cymru](#) – sefydliad sy'n rhan o Dîm Iechyd Cyhoeddus BIP Caerdydd a'r Fro – yw dylanwadu ar sut mae bwyd yn cael ei gynhyrchu a'i fwyta yng Nghymru. Mae wedi bod yn allweddol wrth sefydlu a meithrin partneriaethau bwyd fel rhan o'i waith yn arwain ar y rhwydwaith [Lleoedd Bwyd Cynaliadwy yng Nghymru](#) ac mae bellach yn cefnogi Llywodraeth Cymru wrth iddi gyflwyno a gweithredu'r cyllid hwn.

“Mae Synnwyr Bwyd Cymru yn falch iawn bod Llywodraeth Cymru wedi cydnabod pwysigrwydd dulliau gweithredu sy’n seiliedig ar le a’r ffordd y gall partneriaethau bwyd traws-sector lleol gefnogi cymunedau i ymateb i’r argyfwng costau byw tra hefyd yn gweithio i ddatblygu economi bwyd lleol gwydn,” meddai Katie Palmer, Rheolwr Rhaglen Synnwyr Bwyd Cymru.

“Credwn fod buddsoddi mewn systemau bwyd lleol gwydn a chysylltiedig yn adeiladu ac yn cadw cyfoeth yng Nghymru – yn economaidd, yn amgylcheddol ac yn gymdeithasol – ac yn helpu i hybu cydweithio a chynhwysiant,” atega Katie. “Dros y blynyddoedd diwethaf, mae Synnwyr Bwyd Cymru wedi bod yn annog ardaloedd a chymunedau ledled Cymru i sefydlu a thyfu seilwaith yn seiliedig ar le, gan helpu i gyfrannu at ddatblygu ‘mudiad bwyd da’ yn ogystal â strategaethau bwyd cymunedol ehangach sydd o fudd i’n hiechyd a’n heconomi yn ogystal â chynaliadwyedd a ffyniant cymdeithasol cymunedau lleol ledled Cymru.”

Mae partneriaethau bwyd yn dod â phartneriaid o amrywiaeth o sectorau gwahanol at ei gilydd i helpu i fynd i’r afael ag amrywiaeth o faterion cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol wrth iddynt ymdrechu i sicrhau bwyd da i bawb. Mae partneriaid fel arfer yn cynnwys cyrff cyhoeddus fel Byrddau Iechyd ac Awdurdodau Lleol yn ogystal â rhanddeiliaid ymroddedig eraill megis sefydliadau gwirfoddol, elusennau, busnesau bwyd, manwerthwyr, cyfanwerthwyr, tyfwyr a ffermwyr.

Mae Synnwyr Bwyd Cymru eisoes yn cefnogi saith aelod cyfredol rhwydwaith [Lleoedd Bwyd Cynaliadwy](#) yng Nghymru, sef [Bwyd Caerdydd](#), [Bwyd y Fro](#), [Partneriaeth Bwyd Sir Fynwy](#), [Bwyd RCT](#), [Partneriaeth Bwyd Blaenau Gwent](#), [Partneriaeth Bwyd Gogledd Powys](#) a [Bwyd Sir Gâr yn Sir Gaerfyrddin](#). Mae hefyd yn gweithio gyda Thorfaen ac Abertawe wrth i’r siroedd hynny barhau i ddatblygu’u partneriaethau gan weithio tuag at ddod yn aelodau llawn o’r rhwydwaith. Bydd gweld llu newydd o bartneriaethau bwyd yn dod i’r amlwg ym mhob rhan o Gymru yn cefnogi cymunedau i ymateb i’r argyfwng tlodi bwyd ac yn galluogi mynediad at fwyd iach a fforddiadwy.

Mae Synnwyr Bwyd Cymru bellach yn cefnogi Llywodraeth Cymru i weithredu’r cynllun hwn ac yn ddiweddar, cynhaliodd gyfres o weminarau i gefnogi byrddau iechyd yn ogystal ag awdurdodau lleol yng Nghymru wrth iddynt gynllunio eu ceisiadau am gyllid. Nawr bod y cyllid wedi’i ddyrannu, a phartneriaeth fwyd wedi’i chynllunio ar gyfer pob awdurdod lleol yng Nghymru, mae Synnwyr Bwyd Cymru yn gweithio ar ddatblygu rhwydwaith partneriaethau, gan ddarparu cymorth a chynngor gwerthfawr ag awdurdodau lleol yng Nghymru wrth iddynt gynllunio eu ceisiadau am gyllid. Nawr bod y cyllid wedi’i ddyrannu, a phartneriaeth fwyd wedi’i chynllunio ar gyfer pob awdurdod lleol yng Nghymru, mae Synnwyr Bwyd Cymru yn gweithio ar ddatblygu rhwydwaith partneriaethau, gan ddarparu cymorth a chynngor gwerthfawr.



Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan: O Ddylunio i Weithredu



Catherine Washbrook-Davies, Amrita Jesurasa, Diane Kirkland, Nicholas Gregory a Keri Hutchinson – Is-adran Gofal Sylfaenol, Iechyd Cyhoeddus Cymru



Yn 2020, roedd 8% o boblogaeth oedolion Cymru'n byw gyda diabetes, yr oedd oddeutu 90% ohonynt â diabetes math 2 (T2D). Mae modd atal mwyafrif y diagnosisu o T2D, gyda'r ffactorau risg addasadwy pennaf yn gysylltiedig â gorbwysau a gordewdra. Mae amcangyfrifon presennol yn awgrymu y gallai cynifer â 580,000 o bobl yng Nghymru fod mewn perygl o ddatblygu T2D (Diabetes UK, 2020). Mae rheoli diabetes a'i gymhlethdodau yn rhoi baich sylweddol ar wasanaethau gofal iechyd ac mae'n cyfrif am 10% o gyllideb flynyddol GIG Cymru, sef tua £500 miliwn y flwyddyn (Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2017).

Mae tystiolaeth yn awgrymu y gellid atal tua hanner yr achosion o ddiabetes math 2 trwy helpu pobl i wneud newidiadau allweddol i'w diet a lefel eu gweithgarwch corfforol. Felly, mae angen a chyfle i ddatblygu dull systematig, Cymru gyfan, ar gyfer atal diabetes er mwyn oedi neu atal diabetes math 2 rhag digwydd. Yn sgil ymrwymiad cyllid Llywodraeth Cymru ym mis Mawrth 2021, dechreuodd Iechyd Cyhoeddus Cymru ddylunio rhaglen atal T2D genedlaethol, gan ddatblygu a mireinio dyluniad yr ymyrraeth, y model cyflwyno a'r dull gwerthuso. Ym mis Mehefin 2022, yn ystod 'Wythnos Ymwybyddiaeth Diabetes', lansiodd Rhaglen Atal Diabetes Cymru Gyfan yn ffurfiol a dechreuodd y gwaith o gyflwyno rhaglen atal T2D genedlaethol, gyda gwerthuso'n rhan greiddiol ohoni, gyda staff hyfforddedig dan oruchwyliaeth arweinwyr dieteg lleol yn ei chyflwyno mewn gofal sylfaenol.

Nod y Rhaglen yw darparu dull teg ac effeithiol o atal T2D, wedi'i gyflwyno ar draws gofal sylfaenol Cymru yn gyson â chanllawiau NICE a'r Egwyddorion gofal iechyd darbodus (Llywodraeth Cymru, 2014). Yn wahanol i'r Alban a Lloegr, ni fu gan Gymru raglen atal diabetes genedlaethol hyd yma.

Mae'r Rhaglen yn adeiladu ar y dulliau a gafodd eu peilota a'u gwerthuso mewn dau glwstwr gofal sylfaenol ar wahân yng Nghymru, sef Cwm Afan a gogledd Ceredigion. Awgrymodd gwerthusiadau annibynnol o ymyriadau peilot fod y dull yn addawol o ran lleihau risg diabetes math 2 yn effeithiol a gwerth am arian.

Yn yr ardaloedd mae'r Rhaglen yn cael ei chyflwyno ynddynt, mae pobl sydd wedi cael prawf gwaed sy'n dangos bod mwy o risg diabetes math 2 iddynt (HbA1c rhwng 42-47mmol/mol) yn cael eu gwahodd i ymgynghoriad 30 munud 'Beth sy'n bwysig i chi' gyda gweithiwr cymorth gofal iechyd hyfforddedig. Mae'r gweithiwr cymorth gofal iechyd yn siarad â phobl am eu risg datblygu diabetes math 2 a beth allant ei wneud i'w lleihau. Gallant hefyd eu cyfeirio at ffynonellau cymorth ychwanegol, fel y dangosir yn ystod y sgwrs sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Yna, bydd apwyntiad dilynol yn digwydd 12 mis yn ddiweddarach.

Nodwyd y clystyrau gofal sylfaenol sydd ynghlwm â chyflwyno'r Rhaglen i ddechrau, ar sail:

- cyffredinrwydd diabetes math 2 yn eu hardal a'r anghenion clir o ran iechyd y boblogaeth
- eu parodrwydd i gyflwyno'r Rhaglen

Yn y cam cyflwyno cyntaf hwn, mae lleiafswm o ddau glwstwr ym mhob bwrdd iechyd yn cymryd rhan yn y Rhaglen, gan sicrhau ei bod wedi dechrau ar draws Cymru. Mae gwerthusiadau o broses, gwerth a chanlyniadau'r Rhaglen ar y gweill, a bydd canfyddiadau cychwynnol o'r gwerthusiad o'r broses, sydd i'w cyhoeddi'n nes ymlaen eleni, yn helpu i lywio camau datblygu nesaf y Rhaglen.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â PHW.AWDPP@wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

Diabetes UK. (2020). Diabetes in Wales. Adalwyd o https://www.diabetes.org.uk/in_your_area/wales/diabetes-in-wales

Cynulliad Cenedlaethol Cymru. (2017). Darlun o ddiabetes yng Nghymru. Adalwyd o <https://ymchwil.senedd.cymru/researchblogfiles/2017/04/a-picture-of-diabetesw.pdf>

Llywodraeth Cymru. (2014). Making prudent healthcare happen. Adalwyd o <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-07/making-prudent-healthcare-happen-an-update.pdf#:~:text=The%20launch%20of%20the%20online%20resource%20%E2%80%93%20Making,resource%20and%20get%20involved%20in%20the%20discussion%20forum.>

Cyflymu twf mewn busnesau bwyd a diod trwy ddatblygu bwydydd arloesol a swyddogaethol (SMART Recovery)

Dr Amanda Jane Lloyd abl@aber.ac.uk



Mewn marchnad ôl-Covid, mae angen ymateb i alw defnyddwyr i brynu nid yn unig cynhyrchion maethlon ond hefyd i chwilio am fwydydd clyfar, 'gweithredol' gyda 'bioactifedd' ychwanegol sy'n helpu i hybu imiwnedd, hybu iechyd a lles a/neu frwydro yn erbyn cyflyrau llidiol.

Mae SMART Recovery yn brosiect dan arweiniad Prifysgol Aberystwyth a ariennir gan Lywodraeth Cymru sy'n cefnogi busnesau i ddatblygu 'bwydydd arloesol a gweithredol' i hybu adferiad o effeithiau'r pandemig ac ysgogi twf trwy greu cyfleoedd newydd. Yn ogystal, mae angen nawr, ac yn y tymor hir, helpu Cymru i reoli clefydau anhrosglwyddadwy, cyflyrau cronig a gwella adferiad o gyflyrau llidiol systemig hirdymor (e.e., cyn-diabetes a chovid hir). Un o brif ffactorau'r strategaeth hon fydd diet, gyda phwyslais yn symud i ddietau iachach er mwyn cynyddu buddion iechyd bwydydd, ochr yn ochr â maeth sylfaenol.

Gyda chynrychiolwyr o ddiwydiant Bwyd a Diod Cymru, ymchwilwyr Prifysgol Aberystwyth ac Innovation Strategy, mae SMART Recovery yn datblygu fframwaith i helpu i ddatblygu a manteisio ar Fwyd a Diod s'n gwella iechyd.



Adran Y Gwyddorau Bywyd
Department of Life Sciences

Trwy ymchwil a datblygu mae'r prosiect yn cefnogi datblygiad 'Bwydydd Swyddogaethol' gan ddefnyddio bioactifau, botaneg

ac atchwanegiadau sy'n digwydd yn naturiol, yn enwedig mireinio cynhwysion, prosesau a ryseitiau traddodiadol cynaliadwy. Mae gwaith dadansoddol uwch a threialon clinigol dynol yn profi ac yn dilysu'r bwydydd hyn a allai gyfrannu at iechyd unigolion, ochr yn ochr â threialon canfyddiad defnyddwyr i helpu i gynyddu atyniad gweledol a blasusrwydd.

Mae'r fframwaith yn cyfrannu at agor marchnadoedd arbenigol i farchnadoedd mwy prif ffrwd ac yn annog twf yn niwydiant Bwyd a Diod Cymru.



Bydd canlyniadau SMART Recovery yn cael eu defnyddio i ddangos a chyfleu cysyniadau arloesi i grŵp ehangach o BBaChau Cymreig, gan ymestyn hirhoedledd y fframwaith. Gan weithio gyda chwmnïau sydd â gweledigaeth gyffredin, bydd y prosiect yn gweithredu fel catalydd cenedlaethol ar gyfer arloesi drwy ddarparu sianel gyffredin ar gyfer trosglwyddo a chymhwysio gwybodaeth yn ymwneud ag ansawdd bwyd.



Integreiddio Technolegau a yrrir gan Ddata sy'n dod i'r amlwg ar gyfer Asesu Diet yn Safonedig ac yn Wrthrychol (SODIAT)

Yr Athro John Draper jhd@aber.ac.uk a Dr Amanda Jane Lloyd abl@aber.ac.uk



Nod arolygon maeth yw deall sut mae dietau arferol yn effeithio ar iechyd. Rydym yn dibynnu ar bobl i ddweud wrthym beth y gwnaethant ei fwyta dros y diwrnod, yr wythnos neu'r mis diwethaf. Fodd bynnag, mae'n anodd cofio beth a faint yn union rydym wedi'i fwyta, ac mae tuedd ac anghywirdeb ynghlwm â'r cofnodi. Mae arolygon hunanadrodd fel Holiaduron Amllder Bwyd yn ei chael hi'n anodd dal yr amrywiaeth o ddietau yn y DU ac, weithiau, nid ydynt yn cyrraedd poblogaethau pellennig, gwledig ac amddifad. Ar hyn o bryd, ni all unrhyw un adnodd fesur pob agwedd ar y diet yn gywir; fodd bynnag, mae sawl ffordd sy'n dod i'r amlwg y gallwn eu defnyddio i asesu diet.

Mae SODIAT yn Grant Rhaglen pum mlynedd (a ddechreuodd ym Medi 2022) a ariennir gan y Cyngor Ymchwil Meddygol a'r Cyngor Ymchwil Biotechnoleg a Gwyddorau Biolegol, dan arweiniad yr Athro John Draper ym Mhrifysgol Aberystwyth (gyda Manfred Beckmann, Amanda Lloyd, Thomas Wilson), ac mae'n cynnwys Prifysgol Reading (Julie Lovegrove a Rosalind Fallaize), Coleg Imperial (Gary Frost a Benny Lo) ac Uned Epidemioleg yr MRC yng Nghaergrawnt (Albert Koulman).

Nod y prosiect yw defnyddio ffyrdd newydd o asesu diet, gan gynnwys samplau wrin a gwaed o bigiad i'r bys i brofi am 'fiofarwyr' bwyd a diod, gan ddarparu data gwrthrychol. Bydd camerâu sy'n cael eu gwisgo a meddalwedd deallusrwydd artiffisial yn helpu i gadarnhau'r math o fwyd a fwyteir a faint. Yn ogystal, bydd offer ar-lein newydd yn gwneud hunanadrodd yn haws.

Y canlyniad a ddymunir yn gyffredinol yw datblygu adnodd cyfunol sy'n defnyddio'r technegau modern hyn i asesu diet yn fwy cywir. Penderfynir ar y cyfuniad gorau o'r dulliau hyn sy'n dod i'r amlwg er mwyn creu offeryn hawdd ei ddefnyddio, cost isel, i ddal pob agwedd ar y diet o bell, gyda chyn lleied o faich â phosibl. Gallai'r adnodd cyfunol hwn gael ei ddefnyddio gan y Llywodraeth a llunwyr polisi eraill, ynghyd â Byrddau Iechyd, i asesu ymdrechion i wella iechyd pobl a rhoi cyngor dietegol gwell. .

Cam un

Byddwn yn datblygu protocolau newydd lle y bydd 30 o wirfoddolwyr yn dilyn cynlluniau prydau bwyd gosod sy'n cynrychioli diet y DU. O dan amodau dan oruchwyliaeth, bydd y gwirfoddolwyr hyn yn gwisgo camerau i ffilmio'r hyn y maent yn ei fwyta, yn ogystal â darparu samplau gwaed ac wrin, a dyddiaduron diet hunanadrodd. Bydd dysgu peirianyddol yn cael ei ddefnyddio i ddadansoddi delweddau'r camera i fesur pa mor gywir mae'r dull yn gallu adnabod pa fwydydd sy'n cael eu bwyta gan wisgwr y camera, o gymharu â'r dadansoddiad cemegol o fiofarwyr bwyd yn eu samplau wrin a gwaed, a data hunanadrodd. Yna, bydd data o bob dull yn cael ei fodelu i asesu'r cyfuniad gorau o dechnegau i fonitro diet yn gywir.

Cam dau

Bydd effeithiolrwydd y dechneg yn cael ei werthuso gan 120 o wirfoddolwyr, sy'n byw yn eu cartref eu hunain ac yn dewis eu diet eu hunain dros gyfnod o sawl wythnos. Bydd hyn yn ein galluogi i sicrhau'r cyfuniad gorau o dechnegau mesur er mwyn cwmpasu diet y DU yn gynhwysfawr.

Cam tri

Byddwn yn profi'r defnydd o'r adnodd cyfunol mewn treial terfynol o bell. Bydd yr astudiaeth hon yn cynnwys pobl sy'n aml yn cael eu hepgor o ymchwil, e.e. pobl o gefndiroedd amddifad, ardaloedd gwledig a phellennig a grwpiau ethnig lleiafrifol. Bydd hyn yn ein helpu i sicrhau bod yr adnodd nid yn unig yn gywir, ond yn addas i boblogaeth ehangach y DU.

Trwy gydol y prosiect

Trwy gydol y prosiect, byddwn yn siarad ag aelodau'r cyhoedd i sicrhau bod y treialon yn hawdd eu dilyn ac yn creu grŵp cynnwys cleifion a'r cyhoedd. I deilyngu'r defnydd ar yr adnodd cyfunol, byddwn yn cynnal gweithdai gyda rhanddeiliaid allweddol, gan gynnwys cynrychiolwyr o'r gymuned ymchwil maeth, grwpiau cymunedol gwledig a phellennig, ac adrannau'r llywodraeth.



Prosiect Peilot Pwysau Iach Plant Yng Nghymru (PIPYN)



Nod prosiect peilot Plant Iach Cymru Iach (PIPYN) yw helpu plant a theuluoedd i sicrhau pwysau iach. Nod PIPYN, sydd â ffocws ar atal ac ymyrryd yn gynnar, yw newid y system fel ei bod yn cyfrannu tuag at leihau lefelau gorbwysau a gordewdra ymhlith plant. Mae Adran Dieteteg (Ardal Orllewinol) Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) wedi derbyn cyllid Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer y prosiect i gefnogi strategaeth [Pwysau Iach Cymru Iach](#) Llywodraeth Cymru.

Dewiswyd Ynys Môn, ynghyd â Chaerdydd a Merthyr Tudful, yn rhanbarth treial ar gyfer y fenter genedlaethol oherwydd nifer uchel y plant yno sydd uwchlaw pwysau iach(1).

Ers lansio PIPYN yn 2022, mae tîm PIPYN Ynys Môn wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth i feithrin perthnasoedd lleol a chodi ymwybyddiaeth o'r prosiect. Mae gweithwyr cymorth teuluol wedi bod yn mynd i sesiynau Bwyta'n Gall Cynilo'n Well gyda'u cydweithwyr yn Adran Dieteteg BIPBC, gan gefnogi gwasanaethau hamdden awdurdodau lleol a chynnal digwyddiadau ymgysylltu cymunedol, gan roi cyfle i deuluoedd ddod i ddigwyddiad gwybodaeth anffurfiol.

Bydd teuluoedd cymwys PIPYN yn cael pecyn cymorth pwrpasol sy'n canolbwyntio ar 5 prif faes; Gweithgarwch Corfforol, Diet, Amgylchedd Gweithgarwch Teuluol, Amgylchedd Bwyd Teuluol ac Ymddygiadau Cefnogol. Bydd yr ymagwedd holistig hon yn canolbwyntio ar brofi rôl gweithwyr cymorth teuluol pwrpasol i ymgysylltu â theuluoedd trwy gysylltiadau 1:1 ac, ar yr un pryd, meithrin cysylltiadau partneriaeth ar draws y gymuned gyfan lle mae'r teuluoedd yn byw. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: BCU.CFPAnglesey@wales.nhs.uk

Tîm y Prosiect:

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr sy'n cyflogi'r holl staff - Tomos Jones - Uwch-gydllynydd y Prosiect, Ceri Wharton - Gweithiwr Cymorth Teuluol, Chris Ewing - Gweithiwr Cymorth Teuluol, Anwen Weightman - Gweithiwr Cymorth Teuluol.

Iechyd Cyhoeddus Cymru, (2019). Y Rhaglen Mesur Plant Genedlaethol 2018-19



Dewch i Goginio gyda'ch Plentyn

Sarah Powell-Jones – Ymarferydd Cynorthwyol Dieteteg Iechyd y Cyhoedd, Rachel Roberts – Cynorthwydd Dieteteg Iechyd y Cyhoedd – Tîm Dieteteg Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC)



Mae 'Dewch i goginio gyda'ch Plentyn' yn gwrs maeth a choginio a ddatblygwyd i gefnogi lleoliadau ysgol gynradd yng ngogledd Cymru. Mae'n canolbwyntio ar weithio gyda rhieni, neiniau/teidiau/gofalwyr, a phlant 4-5 oed i gynyddu sgiliau bwyd a maeth ymarferol. Mae amgylchedd yr ysgol yn lleoliad cyfarwydd a chefnogol i ddenu plant a rhieni/gofalwyr i ddysgu gyda'i gilydd ac archwilio sut y gallent elwa o wneud newidiadau cadarnhaol i'w harferion bwyta, siopa a pharatoi bwyd. Mae'r cwrs yn rhan o raglenni Sgiliau Maeth am Oes (Williams & Elliott, 2022) a chafodd ei ddatblygu a'i gyflwyno gan dîm dieteteg iechyd y cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC)

Mae'r cwrs yn annog plant i gymryd rhan mewn paratoi prydau teuluol ac archwilio bwydydd newydd. Mae gan bob un o'r chwe sesiwn thema bwrpasol sy'n dechrau gyda stori, yna dewis o weithgareddau difyr i blant a rhieni ddewis o'u plith.

Mae plant yn dysgu am hylendid bwyd a diogelwch yn y gegin, gan gynnwys sut i gynnwys mwy o ffrwythau a llysiau yn eu prydau a sut i gynnwys llai o siwgr yn eu brecwast a'u cinio. Mae rhieni a neiniau/teidiau hefyd yn gweithio ar y pynciau hyn ochr yn ochr â'u plant, ynghyd â phynciau ychwanegol fel y canllaw Bwyta'n Iach, bwydydd sy'n cynnwys braster, ffibr, siwgr a halen, darllen labeli, addasu ryseitiau, siopa'n graff a chynllunio bwydlenni.

Mae ymchwil yn nodi llawer o fuddion pan fydd rhieni'n coginio gyda'u plant, gan gynnwys datblygu sgiliau bywyd a gwella ansawdd diet, fel bwyta mwy o lysiau (Benson et al, 2021). Mae gwerthusiadau gan rieni sy'n cwblhau ein cwrs yn cyd-fynd â hyn; er enghraifft, dywedodd 7 o bob 10 teulu eu bod yn bwyta mwy o ffrwythau, llysiau a salad, a dywedodd hyd at 9 o bob 10 teulu eu bod yn bwyta llai o fwydydd/diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr.

Credwn fod y cwrs hwn yn arbennig gan ei fod yn cynnig amser i blant a theuluoedd ddysgu gyda'i gilydd yn yr ysgol. Clywn drafodaethau ardderchog ymhlith teuluoedd am y pethau maen nhw'n rhoi cynnig arnynt neu'n eu newid gartref bob wythnos.



Caiff prydau eu bwyta gyda'i gilydd yn yr ysgol, neu adref i'w mwynhau gyda gweddill y teulu, gan helpu i roi ychydig o gymorth â chost bwyd/yr argyfwng costau byw. Mae pobl plentyn yn cael llyfr ryseitiau, sy'n galluogi teuluoedd i barhau i goginio'r prydau gartref gyda'i gilydd.

Rhannodd Rachel Connell, pennaeth Ysgol Gynradd Bryn Teg, Wrecsam, y dyfyniad hwn o gwrs llwyddiannus ym mis Tachwedd/Rhagfyr 2022

'Cefais adborth cadarnhaol gan y rhieni a'u plant. Roedd y sesiynau'n llawn hwyl ac mae mwy o hyder, gwybodaeth a sgiliau ganddynt nawr; maen nhw'n edrych ymlaen at gopïo'r prydau gartref'.

Ewch i wefan y [Tîm Dieteteg Iechyd y Cyhoedd](#) i ddysgu rhagor am fwyd iach, maeth a'r amrywiaeth o gyrsiau maeth sydd ar gael.

Cyfeiriadau:

Benson, T. et al (2021) From the pandemic to the pan: the impact of COVID-19 on parental inclusion of children in cooking activities: a cross-continental survey. Public Health Nutrition 25(1), 36-42. Ar gael o: [From the pandemic to the pan: the impact of COVID-19 on parental inclusion of children in cooking activities: a cross-continental survey \(cambridge.org\)](#)

Williams & Elliott, M (2022) Promoting Healthy Environments, skills and communities in Wales: the Nutrition Skills for Life programme. Perspectives in Public Health, 142 (6), 316-318.



Vintage Kitchen – Llyfr Ryseitiau sy'n Pontio'r Cenedlaethau

Awduron – Hannah Watson (Cydlynnydd Pobl Hŷn) a Sam Evans (Cydlynnydd Bwyd Cynaliadwy) – Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf



Nod y prosiect llyfr ryseitiau [The Vintage Kitchen](#) oedd cysylltu pobl hŷn o un o'n Cylchoedd Trafod i Bobl Hŷn 50+ lleol (Llantrisant a'r Cylch) â chenedlaethau iau yn Ysgol Gymuned Tonyrefail, a hynny drwy fwyd cynaliadwy.

Does dim modd gorbwysleisio pwysigrwydd mynd i'r afael â Newid yn yr Hinsawdd. Mae'r ymgyrch [Food for the Planet](#) a ariannodd y prosiect yma yn tynnu sylw at y ffaith bod ein system fwyd yn cyfrannu tua 30% y cant at allyriadau nwyon tŷ gwydr byd-eang - mwy na thrafnidiaeth neu ynni. Yn ogystal â hyn, mae traean o'r bwyd rydyn ni'n ei gynhyrchu yn mynd yn wastraff. Mae gwella'r system bwyd, ffermio a physgota felly yn un o'r ffyrdd hanfodol ar raddfa fawr o helpu i atal newid yn yr hinsawdd ac adfer byd natur.

Y cysyniad ar gyfer y prosiect oedd bod yr oedolion hŷn yn rhannu rysâit teuluol a'r stori sy'n cyd-fynd ag ef. Aeth y disgyblion â'r syniad yma yn ei flaen gan feddwl am gyfnewid rhai o'r cynhwysion gydag opsiynau cynaliadwy, a dylunio'r gwaith celf ar gyfer y llyfr ryseitiau. Mae'r prosiect yn cysylltu â'r gwaith ehangach sydd ar y gweill, lle mae'r prydau y mae'r Cyngor yn eu darparu yn cael eu hadolygu i'w gwneud yn fwy cyfeillgar i'r hinsawdd. Dyma ymrwymiad gan y Cyngor yn rhan o'r [Strategaeth Newid yn yr Hinsawdd](#).



Daeth y prosiect i ben gyda dathliad yn Ysgol Gymuned Tonyrefail pan lanswyd y llyfr gorffenedig yn swyddogol gan Aelodau'r Cabinet. Aeth aelodau'r Cylch Tafod a gyfrannodd at y llyfr at i flasau'r ryseitiau a gafodd eu paratoi a'u gweini gan y disgyblion.

Siaradodd aelodau'r Cabinet am bwysigrwydd ein traddodiadau diwylliannol a pha mor werthfawr ydy trosglwyddo hyn i genedlaethau'r dyfodol. Nodwyd hefyd yr her o fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd gan gyfeirio at Strategaeth Newid yn yr Hinsawdd y Cyngor.

Dyweddodd nifer o aelodau'r Cylch Trafod 50+ fod y disgyblion wedi gweithio'n galed iawn wrth ddylunio'r llyfr a pharatoi ar gyfer yr achlysur. Dyma rai o'u sylwadau:

"Am brofiad hyfryd- roedd y croeso'n gynnes iawn a'r disgyblion a'r athrawon mor barod eu cymwynas'

"Daeth y llyfr coginio yn fyw gyda'r holl dameidiau blasus a'r ryseitiau -syniad gwych"

"Roedd yn hyfryd cael siarad â'r disgyblion oedd wedi coginio'r ryseitiau- roedd rhai ohonyn nhw'n llawn balchder, ac yn llawn haeddu hynny"

Siaradodd disgyblion o'r ysgol yn gadarnhaol am y profiad fel a ganlyn, gan ddweud: "Fe wnes i fwynhau coginio'r ryseitiau o'r llyfr. Rydw i am barhau i'w coginio gartref"

"Fe wnes i fwynhau helpu aelodau eraill y dosbarth ac fe wnes i fwynhau rhai o'r ryseitiau gwahanol a goginion ni. Roedd yn hyfryd gweld sut mae modd eu haddasu i fod yn gynaliadwy."

Mae'r prosiect yma'n dangos sut mae modd i newidiadau bach i'r hyn rydyn ni'n ei fwyta gael effaith gadarnhaol ar ein planed, a sut, drwy gydweithio a gwneud y newidiadau hyn nawr, mae modd i ni helpu i ddiogelu'r blaned er mwyn i genedlaethau'r dyfodol ei mwynhau.

Roedd yn gyfle gwych i genedlaethau gwahanol gydweithio i rannu a datblygu syniadau. Roedd yn ategu'r gwaith parhaus i ddatblygu Rhondda Cynon Taf Oed Gyfeillgar, lle mae pobl hŷn yn cael eu parchu, eu gwerthfawrogi a'u cynnwys yn eu cymuned.



FareShare Cymru yn Cefnogi Prosiectau Bwyd Cymunedol i Ddarparu Prydau Maethol

Katie Padfield, Pennaeth Datblygu, FareShare Cymru



Mae [FareShare Cymru](#) yn elusen aildosbarthu bwyd wedi'i lleoli yng Nghaerdydd, yn gweithredu ledled De Cymru. Yn FareShare Cymru rydym yn gweithio gyda chyflenwyr yn y diwydiant bwyd a diod, gan gynnwys ffermwyr, gweithgynhyrchwyr, cyfanwerthwyr a chanolfannau dosbarthu, i gael gafael ar eu bwyd dros ben, bwyd a fyddai wedi mynd yn wastraff fel arall. Rydym yn aildosbarthu'r bwyd hwn i elusennau a grwpiau cymunedol sy'n defnyddio bwyd i gefnogi pobl agored i niwed yn eu cymunedau.

Yn ôl Wrap, mae gweithgynhyrchu, lletygarwch a gwasanaeth bwyd, a manwerthu yn cyfrif am dros 30% o gyfanswm y bwyd sy'n cael ei wastraffu bob blwyddyn yn y DU ar ôl giât y fferm. Yn FareShare Cymru rydym yn troi problem amgylcheddol yn ateb cymdeithasol, trwy sicrhau bod bwyd dros ben yn cyrraedd pobl yn hytrach na chael ei wastraffu.

Yn 2021-22 ailddosbarthodd FareShare Cymru ddigon o fwyd ar gyfer dros 3.5 miliwn o brydau, 740 tonnall ohono yn fwyd dros ben. Bob wythnos rydym yn ailddosbarthu bwyd dros ben i dros 185 o elusennau a grwpiau cymunedol ar draws De Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys clybiau brecwast, clybiau cinio, pantris cymunedol, hosteli digartrefedd, canolfannau adsefydlu cyffuriau ac alcohol a llawer mwy. Mae'r elusennau a'r grwpiau cymunedol rydym yn gweithio gyda nhw yn defnyddio bwyd i gefnogi pobl i gael mynediad at brydau iach, cytbwys a maethlon. Yn 2022 ailddosbarthodd FareShare Cymru dros 355 tonnall o ffrwythau a llysiau.

“Mae'r cyflenwadau a gawn gan FareShare Cymru yn cefnogi ein Storfeydd Cymunedol a'n gwasanaethau dosbarthu bwyd, sy'n rhoi mynediad wythnosol i deuluoedd ledled Gorllewin Cymru at fwyd ffres ac iach nad yw'n torri'r banc” – Foothold Cymru

Yn ogystal â bwyd, maent yn cynnig cymorth ychwanegol a gwasanaethau cofleidiol gan gynnwys llety, cymorth lles neu weithio mewn partneriaeth ag asiantaethau eraill i roi mynediad i'w haelodau at gyngor tai, cyngor ariannol a/neu redeg cyrsiau mewn maetheg a sgiliau coginio. “Rydym yn darparu anghenion y gymuned gyfan, a rhan bwysig ohonom yn gallu gwneud hynny yw'r ffaith ein bod yn elwa o weithio gyda FareShare Cymru” – Emmaus

Er mwyn ein galluogi i arbed bwyd dros ben da i'w fwyta rydym wedi ail-lansio Cronfa Bwyd Dros Ben ag Amcan Cymru, sy'n galluogi busnesau bwyd i gyfrannu eu bwyd dros ben heb unrhyw gost ychwanegol. Gall y gronfa dalu costau cynaeafu, labelu, cludiant a chostau eraill. Y nod yw ei gwneud yn gost-niwtral i fusnesau bwyd gyfrannu eu bwyd dros ben bwytdwy i'w ddefnyddio gan yr elusennau a'r grwpiau cymunedol y mae FareShare Cymru yn eu cefnogi.

“Pan mae staff wedi tyfu a meithrin cnwd does dim byd gwaeth iddyn nhw na gweld bwyd yn cael ei wastraffu. Yn hytrach na'u gadael yn y caeau, fe benderfynon ni y byddai'n syniad da eu rhoi i'r fenter wych hon gan FareShare. Mae'r fenter Bwyd dros Ben ag Amcan yn cynnig ateb i broblem gwastraff bwyd, drwy ganiatáu inni dalu ein costau cynaeafu a llafur ein hunain ar gyfer rhoi bwyd dros ben a fyddai fel arall yn fasnachol anhyfyw” – Puffin Produce

info@fareshare.cymru

02920 362111



Galw am addunedau i wneud Caerdydd yn un o'r Lleoedd Bwyd mwyaf Cynaliadwy yn y DU

Siân-Elin Davies, Synnwyr Bwyd Cymru



Mae Bwyd Caerdydd, partneriaeth dinas gyfan sy'n cynnwys mwy na 200 o unigolion a sefydliadau - yn gofyn i bobl o bob cefndir 'wneud addewid' a gweithredu, i helpu Caerdydd i gyflawni statws [Lleoedd Bwyd Cynaliadwy Aur](#) erbyn 2024.

Mae'r addunedau'n rhan o ymgyrch newydd sy'n gobeithio rhoi Caerdydd ar y trywydd i fod yn un o'r lleoedd bwyd mwyaf cynaliadwy yn y DU. Y gobaith yw y bydd yr addewidion yn grymuso pobl Caerdydd i greu economi fwyd leol ffyniannus, lle mae pawb yn gallu cael gafael ar fwyd sy'n iach ac yn amgylcheddol gynaliadwy.

Lle Bwyd Cynaliadwy

Yn 2021, dyfarnwyd statws [Lleoedd Bwyd Cynaliadwy Arian](#) i Gaerdydd – ac felly daeth y lle cyntaf yng Nghymru (ac un o ddim ond chwe lle yn y DU) i gyflawni'r anrhydedd fawreddog; mae'r cynllun yn seiliedig ar gyflawniadau efydd, arian ac aur ar draws chwe mater bwyd cynaliadwy allweddol.

Mae busnesau annibynnol, cwmnïau cydweithredol, sefydliadau'r trydydd sector, a sefydliadau mawr (fel Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Chyngor Caerdydd) bellach am weld Caerdydd yn ymdrechu i gyflawni'r safon aur, i ddod yn un o'r lleoedd bwyd mwyaf cynaliadwy yn y DU.

I gefnogi hyn, mae Bwyd Caerdydd wedi cynhyrchu cyfres o ffilmiau sy'n tynnu sylw at rai o'r addunedau ar waith; mae'r cyntaf yn edrych ar fudd siopa a bwyta gyda chynaliadwyedd mewn golwg.

Mae mwy o fideos astudiaeth achos yn tynnu sylw at y ffyrdd y gall pobl addo gwneud sîn fwyd Caerdydd yn iachach, yn fwy cysylltiedig ac yn fwy grymus gyda ffocws mwy lleol.

Ynglyn ag ymgyrch #BwydDaCaerdydd

Mae'r ymgyrch i wneud Caerdydd yn ddinas fwyd fwy cynaliadwy yn cael ei chydlynu gan [Bwyd Caerdydd](#), partneriaeth fwyd y ddinas sy'n tyfu'n gyflym ac sydd wedi esblygu'n rhwydwaith dinas gyfan deinamig a chynhwysol.

Esboniodd Pearl Costello, Cydlynnydd Lleoedd Bwyd Cynaliadwy Bwyd Caerdydd: “Mae Bwyd Caerdydd yn credu bod y bwyd rydym yn ei fwyta yn effeithio’n enfawr ar fywyd yng Nghaerdydd – nid yn unig ar iechyd pobl, ond ar gymunedau a busnesau, ffermwyr a chynhyrchwyr bwyd, a'r amgylchedd hefyd. Mae bwyd da’n creu cymunedau cryf, iach a gwydn sy'n ffynnu. Rydym yn edrych ymlaen at lansio’r ymgyrch hon gan roi cyfle i bob person – a sefydliad – yng Nghaerdydd wneud addewid – neu sawl addewid - a rhoi Caerdydd ar y trywydd i fod yn un o'r dinasoedd mwyaf cynaliadwy yn y DU.”

Mae Bwyd Caerdydd yn rhan o [Synnwyr Bwyd Cymru](#), sy'n ceisio dylanwadu ar sut y caiff bwyd ei gynhyrchu a'i fwyta yng Nghymru, gan sicrhau bod bwyd, ffermio a physgodfeydd cynaliadwy wrth wraidd system fwyd gyfiawn, gysylltiedig a ffyniannus.

Mae bwrdd strategaeth Bwyd Caerdydd hefyd yn cynnwys deg aelod gwirfoddol o amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Cyngor Caerdydd, Marchnadoedd Ffermwyr Glan-yr-Afon, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Gweithredu yng Nghaerau a Threlái yn ogystal â llawer o rai eraill.

Drwy'r rhwydwaith hwn, mae Bwyd Caerdydd yn sbarduno newid ar lefel dinas ac mae'n gweithio i fynd i'r afael â rhai o faterion cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol mwyaf heddiw.



‘Bwyd Iach Staff Iach’ - Dydd Mercher Lles

Andrea Basu – Arweinydd Gwasanaeth Dieteteg Iechyd y Cyhoedd BIPBC a Charlotte Wainwright, Cydlynnydd Hyrwyddwyr Ymyrraeth Iechyd a Lles, BIPBC



Y GIG yw cyflogwr mwyaf y DU, felly mae hoelio sylw ar gynorthwyo staff i gael prydau maethlon a fforddiadwy yn ffocws pwysig i'n tîm cydweithredol o arlwywyr, dietegwyr a chydweithwyr iechyd galwedigaethol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC).

Cychwynnodd ‘Dydd Mercher Lles’ yn wreiddiol yn 2019 (Basu, A, 2019), yn fenter beilot i greu cyfleoedd i staff brynu prydau bwyd ym mhrif ffreuturau ysbytai am bris gostyngol (£1). Caiff opsiynau llysieuol eu cynnwys yn amlach i annog dewisiadau bwyd iach a chynaliadwy. Yn sgil adborth cadarnhaol tu hwnt, mae Dydd Mercher Lles wedi datblygu fel eu bod yn cael eu cynnal yn barhaus, gyda nifer gynyddol o ryseitiau’n cael eu hychwanegu yn 2022. Mae pob rysáit yn darparu 2 ddogn o lysiau/ffrwythau fesul pryd, gan helpu staff i gael 2 o’u 5 y dydd. Rydym yn annog staff i geisio ail-greu’r prydau gartref gan ddefnyddio ein cardiau ryseitiau hawdd eu dilyn sy’n darparu gwybodaeth am kcals (ynni), protein, a chynnwys ffibr fesul pryd, ac amcan o gost cynhyrchu’r pryd i 1 neu i deulu o 4.

Enghreifftiau o adborth gan staff:

‘Mae’r fenter hon yn wych ac mae’n gwneud i mi feddwl am y bwyd yn fy niet’

‘ Fyddwn i ddim wedi dewis bwyta cyrri ffacbys a sbigoglys fel arfer. Roedd yn flasus iawn. Bydda’ i’n bwyta hwnnw eto heb os, ac yn ei goginio gartref’

‘Mae’r cynllun wedi bod yn syniad rhagorol ar gyfer hybu bwyta’n iach ac mae’n addas i bobl â chyllideb fach, ond mae’n faethlon o hyd’

Mae themâu chwarterol fel ‘hydradu iach’ a ‘bwyta’n gall, cynilo’n well’ yn cefnogi ein dull ac rydym wedi datblygu storfa o adnoddau a gweithgareddau i gyd-fynd â’r cardiau ryseitiau. Gallwch fynd at y rhain trwy dudalen ‘Dydd Mercher Lles’ ar y rhyngwrwd (BetsiNet). Mae dros 1800 o staff wedi ymweld â’r dudalen ers ei chreu y llynedd ac edrychwyd ar y cardiau ryseitiau bron i 6,000 o weithiau. Hefyd, rydym yn cynnig cyfleoedd i gynnwys staff mewn sesiynau rhyngweithiol rhithwir gydag aelodau o dîm dieteteg iechyd y cyhoedd.

Mae ein gwaith yn cysylltu ag ymdrechion ehangach ar draws y sefydliad i gefnogi iechyd a lles staff, a chyfrannu tuag at y strategaeth Pwysau Iach Cymru Iach genedlaethol [Pwysau Iach: Cymru Iach \(gov.wales\)](#) trwy geisio creu newid yn ein hamgylchedd bwyd i helpu cefnogi dewisiadau iachach.

Ar hyn o bryd, mae ein hadran gyllid yn asesu hyfywedd ar gyfer ymestyn y cynnig prydau gostyngol ar fwy o ddiwrnodau’r ysgol fel rhan o raglen waith ehangach i gefnogi gweithwyr a gwirfoddolwyr presennol sy’n cael trafferthion ariannol.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: andrea.basu@wales.nhs.uk a Charlotte.Wainwright@wales.nhs.uk

Cyfeiriad: Basu, A. (February, 2019) Healthy Food Healthy Staff, Hospital Caterer

Pecyn Gwybodaeth am fudd-daliadau’n ymwneud â bwyd yn cael ei lansio yng Nghaerdydd a'r Fro

Helen Griffith, Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol BIP Caerdydd a'r Fro



Mae [adnodd digidol](#) wedi’i gyhoeddi’n ddiweddar ar wefan [Symud Mwy, Bwyta’n Iach](#) mewn ymgais i gynyddu ymwybyddiaeth ynghyd â chynyddu’r niferoedd sy’n manteisio ar fuddion sy’n ymwneud â bwyd.

Mae Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro a Thîm Deieteg Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth i dynnu sylw at y gwahanol gynlluniau buddion sy'n ymwneud â bwyd sydd ar gael ledled Cymru, gan ddod â nhw ynghyd yn y pecyn digidol newydd hwn.

Gyda chefnogaeth [Bwyd Caerdydd](#) – partneriaeth fwyd leol y ddinas – cydweithiodd y timau i greu'r adnodd pwysig hwn fel ffordd o rannu gwybodaeth gyda staff rheng flaen ac i roi'r hyder iddynt i annog teuluoedd i gael mynediad at yr hyn y mae ganddynt hawl iddo.

“Er bod nifer o gynlluniau a phhecynnau ar gael i gefnogi teuluoedd ar incwm isel ledled Cymru i gael mynediad at fwyd iach - gan gynnwys Prydau Ysgol am Ddim a Bwyd a Hwyl - dangosodd adolygiad o'r nifer sy'n manteisio ar Dalebau Cychwyn Iach yn lleol yng Nghaerdydd ddiffyg ymwybyddiaeth o'r cynllun ymhlith teuluoedd cymwys yn ogystal ag ymhlith llawer o'r staff rheng flaen sy'n eu cefnogi,” meddai Helen Griffith, Uwch Arbenigwr Hybu Iechyd, Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol BIP Caerdydd a'r Fro.

“Mae'r [adnodd newydd hwn](#) yn amlinellu'r gwahanol gynlluniau sydd ar gael yng Nghymru ac yn egluro'n glir beth yw'r cynllun, pwy sy'n gymwys, sut y gall teuluoedd gael mynediad at y cynllun, a pham ei fod yn bwysig,” ychwanega Helen, sydd wedi bod yn arwain ar ddatblygu'r adnodd hwn. “Gall defnyddwyr hefyd ddod o hyd i wybodaeth am rai o'r prosiectau bwyd lleol gwych sy'n cynnig cymorth sydd mawr ei angen ar deuluoedd.”

Yn ogystal â bod yn arf gwerthfawr i'r rhai sy'n gweithio yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, ynghyd â'r rhai sydd â diddordeb mewn gwaith cymunedol, mae'r [pecyn digidol hwn](#) hefyd yn berthnasol i bobl sy'n gweithio ledled Cymru.

“Hoffem ddiolch i Gangen Iach ac Egniol Llywodraeth Cymru, Synnwyr Bwyd Cymru, Bwyd Caerdydd, Bwyd y Fro a Gwasanaeth Cyngor Ariannol Cyngor Caerdydd am eu rhan yn y broses o roi'r pecyn digidol hwn am fudd-daliadau'n ymwneud â bwyd at ei gilydd,” meddai Helen. “Dyma adnodd pwysig iawn ac rwy'n gobeithio y bydd yn helpu i hysbysu staff rheng flaen yng Nghaerdydd a'r Fro, yn ogystal â'r rhai sy'n gweithio ledled Cymru, am y budd-daliadau'n ymwneud â bwyd sydd ar gael i deuluoedd cymwys.”

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â [Helen Griffith](#), Uwch Arbenigwr Hybu Iechyd, Tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol BIP Caerdydd a'r Fro.



Ymestyn Gwobr Arfer Gorau Boliau Bach!

Alys Roberts, Arweinydd Tîm Dieteteg Iechyd y Cyhoedd y Dwyrain, Adran Maeth a Dieteteg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Datblygwyd Boliau Bach yn 2010 gan Dîm Dieteteg Iechyd y Cyhoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) fel gwobr arfer gorau, a'i brif nod oedd cydnabod a gwobrwyo lleoliadau gofal plant y blynyddoedd cynnar am gyflawni arfer gorau yn eu darpariaeth bwyd a diod i blant 1-4 oed, yn unol â Chanllawiau Llywodraeth Cymru. Mae'r wobwr wedi esblygu'n llwyddiannus yn fodel arfer gorau ar draws gogledd Cymru ac mae ar waith ar draws y 6 sir i gyd.

O ganlyniad i'r wobwr, mae mwy o bobl yn gweithio mewn lleoliadau gofal plant y Blynyddoedd Cynnar â chymwysterau maeth lefel 2 achrededig, ac mae'r bwyd a ddarperir yn adlewyrchu anghenion maeth plant 1-4 oed yn well, gan gynnwys mwy o ffrwythau a llysiau tymhorol, mwy o bysgod olewog a llai o fwydydd siwgraidd ac wedi'u prosesu. Rydym yn gwybod y bydd hyn yn cael effaith gadarnhaol ar y plant yn y lleoliadau gofal plant hyn, gan gefnogi'u hiechyd a'u lles byr a hir dymor.

Gan adeiladu ar lwyddiant gwobr Boliau Bach i blant 1-4 oed ac ar y cyd â phartneriaid, rydym bellach yn bwriadu ymestyn y wobwr er mwyn cynnig hyfforddiant, cymorth a chydabyddiaeth i leoliadau gofal plant yng ngogledd Cymru am eu darpariaeth bwyd a diod i blant o dan 1 oed, gyda gwobr Boliau Bach newydd i blant 0-1. Bydd y dull hwn mewn lleoliadau yn galluogi lleoliadau gofal plant i gael at gymorth a hyfforddiant pwrpasol ar faeth i gynyddu sgiliau a hyder y gweithlu fel eu bod yn gallu mynd ati i gefnogi bwydo ar y fron ac arferion bwydo babanod yn ddiogel. Bydd hyn yn cynnwys helpu rhieni i ddechrau rhoi bwydydd solet a sicrhau bod y bwyd a'r ddiod a ddarperir yn y lleoliad gofal plant yn cyd-fynd â Chanllawiau Llywodraeth Cymru.

Meddai Alys Roberts, Dietegydd Iechyd y Cyhoedd “Mae gwobr Boliâu Bach wedi bod yn cael ei chynnal yn llwyddiannus ers nifer o flynyddoedd ac fe'i cydnabyddir yn helaeth yn rhanbarthol ac yn genedlaethol. Yn ystod y cyfnod hwn, buom yn ffodus i weithio gyda sawl lleoliad gofal plant ymroddedig i'w helpu i gynllunio'u bwydlenni, datblygu polisi bwyd ac ehangu eu gwybodaeth am faeth. Rydym yn edrych ymlaen yn fawr at gynnig gwobr bwrpasol i'r ddarpariaeth bwyd a diod i blant o i 1 oed, ac at bartneriaethau llwyddiannus parhaus â lleoliadau gofal plant tra'n mynd â Boliâu Bach i'r bennod nesaf”.

Am fanylion pellach, cysylltwch â:

Dieteteg Iechyd y Cyhoedd BIPBC:

Wrecsam a Sir y Fflint: BCU.NutritionSkillsForLifeEast@wales.nhs.uk

Conwy a Sir Ddinbych: BCU.NutritionSkillsForLifeCentral@wales.nhs.uk

Ynys Môn a Gwynedd: BCU.NutritionSkillsForLifeWest@wales.nhs.uk

Gwefan Sgiliau Maeth am Oes: [Y Blynyddoedd Cynnar – Sgiliau Maeth am Oes®](#)



Llunio Arferion Bwyta'n Iach yn ystod Amser Byrbryd: Annog y dechrau gorau gyda maeth y blynyddoedd cynnar

Rhiannon Dunlop, Deietegydd Iechyd Cyhoeddus y Blynyddoedd Cynnar – Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro



Mae Gwobr Byrbryd Iach Safon Aur Caerdydd a'r Fro (GSHSA) yn agored i bob darparwr gofal plant ledled Caerdydd a'r Fro. Mae'n cydnabod ac yn dathlu darparu byrbrydau o ansawdd mewn lleoliadau blynyddoedd cynnar, ac yn annog dull lleoliad cyfan o ymdrin â bwyd a maeth drwy ddangos bod lleoliadau'n rhoi argymhellion [Canllawiau Arfer Gorau: Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant](#) Llywodraeth Cymru ar waith. Yn ystod y 12 mis diwethaf, rydym wedi cefnogi 57 o leoliadau i gael eu hachredu.

Arweinir tîm Gweithredu GSHSA gan Ddeietegwyr Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro ac fe'i cefnogir gan asiantaethau partner megis Tîm Datblygu'r Gweithlu Caerdydd, Uned Cymorth Busnes i Ddarparwyr Gofal Plant Caerdydd, Tîm Cynllun Gwên, Dechrau'n Deg, Teuluoedd yn Gyntaf, y Cynllun Cyn-ysgol Iach a Chynaliadwy a Phartneriaeth Plant a Phobl Ifanc Bro Morgannwg.

“Mae angen i blant iau gael byrbrydau iach rhwng prydau sydd o faint dogn priodol ar gyfer eu hoedran, er mwyn bodloni eu gofyn o ran maeth” – Llywodraeth Cymru (2019)

Er mwyn cyflawni'r wobwr, mae meini prawf penodol ynghylch darparu byrbrydau a diodydd iach, amgylchedd bwyta cadarnhaol, hylendid bwyd a diogelwch. Mae angen ymweliad ail-achredu bob 2 flynedd i gynnal y wobwr. Mae tîm GSHSA yn gweithio gyda dros 100 o leoliadau blynyddoedd cynnar i sicrhau bod bwydlenni byrbrydau yn cyd-fynd â'r arfer gorau, gan gynnig byrbrydau iach yn is mewn siwgr, halen ac ychwanegion; ac yn uwch mewn fitaminau, mwynau a ffibr. Darperir rhestr lawn o fyrbrydau iach priodol yn ein taflen.

“Mae plant yn mwynhau'r byrbrydau ac yn fwy tebygol o drïo pethau yma na gartref gan fod y plant eraill sydd o'u cwmpas yn bwyta'r un fath” – Rheolwr Meithrinfa

Mae'r bwyd a diod sy'n cael ei gynnig mewn lleoliadau gofal plant yn chwarae rôl bwysig mewn iechyd plant a gall helpu i ddatblygu arferion bwyta da i'w paratoi ar gyfer y dyfodol. Mae amser byrbryd yn cynnig cyfle i roi cynnig ar flasau a gweadau newydd, ac annog arferion bwyta da; ac amser ychwanegol i ddatblygu sgiliau cyfathrebu, annibyniaeth a rhifedd.

Gall lleoliadau'r Blynyddoedd Cynnar sy'n dymuno cyflawni'r lefel uchaf o'r wobwr, GSHSA Plus, wneud hynny drwy anfon aelod o staff i hyfforddiant Bwyd a Maeth Cymunedol ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar Lefel 2 Agored Cymru, sy'n rhan o hyfforddiant Sgiliau Maeth am Oes Cymru Gyfan. Mae'r cwrs yn darparu gwybodaeth a sgiliau ym maes bwyd a maeth i blant bach, gan helpu i fagu hyder wrth roi'r canllawiau arfer gorau ar waith. Cynhelir hyfforddiant diweddarau rheolaidd i sicrhau bod y rhai sy'n meddu ar y cymhwyster yn gyfarwydd â'r canllawiau maeth diweddaraf. Y llynedd cafodd 3 chwrs eu cyflwyno yng Nghaerdydd a'r Fro, gydag 16 aelod o staff y blynyddoedd cynnar yn mynychu a 42 yn bresennol mewn hyfforddiant diweddarau.

“Mae'r hyfforddiant wedi bod o fudd mawr a bydd yn gwneud gwahaniaeth i'r ffordd rwy'n gweithio” – Gwarchodwr Plant

Mae Timau Dieteteg Iechyd y Cyhoedd ledled Cymru'n cynnig mentrau tebyg. I gael rhagor o wybodaeth am hyfforddiant Bwyd a Maeth Cymunedol neu fentrau byrbrydau yn agos atoch chi, ewch i wefan Sgiliau Maeth am Oes.

Gwobr Byrbryd Iach Safon Aur:-

Lleoliadau Dechrau'n Deg: Olivia Howell olivia.howell@cardiff.gov.uk 07866141340

Lleoliadau'r Fro, plant dros 5 oed a lleoliadau nad ydynt yn rhai Dechrau Deg (Caerdydd):

Rhiannon Dunlop rhiannon.dunlop@wales.nhs.uk 02921847693 / 02921847699

Sgiliau Maeth am Oes:-

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: Nutrition.Skillsforlife.cav@wales.nhs.uk

Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol, Gwobrau CLAS Cymru

meggie@farmgarden.org.uk



Drwy ei raglen Gwasanaeth Cyngori Tir Cymunedol Cymru bydd gwobrau Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol yn dathlu gwneud defnydd effeithiol o dir i fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd a gwella mynediad cymunedol at fwyd sydd wedi'i dyfu'n lleol. Bydd y Gwobrau yn dathlu 15 prosiect sy'n llwyddo yn y canlynol:

- Adeiladu iechyd a lles cyfranogwyr
- Cynyddu faint o fwyd a dyfir yn y gymuned
- Gwneud defnydd effeithiol o ofodau sydd heb eu defnyddio ar draws Cymru
- Cynyddu gweithgareddau rhagnodi cymdeithasol
- Gwella natur
- Hybu economïau lleol
- Brwydro yn erbyn unigrwydd
- Meithrin sgiliau a hyder newydd
- Cynyddu cysylltiadau cymunedol
- Dysgu ac addysg awyr agored
- Adeiladu hunan gynhaliaeth
- Cynyddu bwyd lleol
- Coginio gyda chynhwysion ffres
- Lleihau olion traed carbon

Drwy gymorth Llywodraeth Cymru, mae Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol yn gweithio gyda thirfeddianwyr cyhoeddus a phreifat i sicrhau bod tir ar gael yn fwy ar gyfer prosiectau cymunedol ar y tir. Mae prosiectau ledled Cymru yn gallu cefnogi eu cymunedau lleol, tyfu bwyd lleol, lleihau unigrwydd ac unigedd a'u helpu i fagu sgiliau newydd i fynd yn ôl i fyd gwaith. Maent hefyd yn gallu cynyddu hunangynhaliaeth y gymuned, cofleidio natur a lleihau eu hól troed carbon. Mae'r holl brosiectau a ddyfarnwyd sy'n cael sylw wedi cwblhau Cynllun Gwytnwch Safle Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol er mwyn dangos i gyrff cyhoeddus a chyllidwyr posibl eu priodoleddau a'r cyflawniadau posibl yn unol â Nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.

Am yr ail flwyddyn yn olynol rydym wedi bod yn ddigon ffodus i gael ein grwpiau yn ôl yn eu safleoedd a, gyda chymorth [TAPE Community Music and Film](#), dathlu'r grwpiau hyn a'u gwaith trwy sawl ffilm fer. Bydd y ffilmiau'n cael eu dangos mewn pedwar clwstwr rhanbarthol yn y Seremoni Wobrwyo a byddant yn cael eu cynnal ar ein [gwefan](#).

Eleni, am y tro cyntaf ers pandemig COVID-19, rydym yn cynnal ein Gwobrau fel digwyddiad hybrid lle bydd y rhai sy'n cael eu gwobrwyo yn gallu ymuno â ni wyneb yn wyneb, neu ar-lein. Byddwn ni'n cynnal digwyddiad wyneb yn wyneb yng [Nghanolfan Ymwelwyr a Chymunedol Hafan Yr Afon ym Mhowys](#).

Gweithredu rhaglen gwyllo ffitrwydd ac ap sy'n galluogi rhyngweithio rhithwir i gefnogi gosod nodau ym maes rheoli pwysau plant

*Moynihan, Dr Sian Moynihan, Pediatregydd Cymunedol Ymgynghorol, Arweinydd Clinigol Gwasanaeth Rheoli Pwysau CYPFH Caerdydd a'r Fro
Hannah R Williams, Swyddog Ymchwil Comisiwn Bevan*



Nod Rhaglen Arloesi Gofal wedi'i Gynllunio Comisiwn Bevan (PCIP), a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yw lleihau amseroedd aros cleifion, mynd i'r afael â'r ôl-groniad cynyddol a lleihau'r galw cyffredinol ar wasanaethau gofal wedi'i gynllunio yng Nghymru drwy gefnogi 18 o brosiectau arloesol ac amrywiol ar draws pob un o saith Bwrdd Iechyd y GIG. a dwy Ymddiriedolaeth GIG.

Mae un prosiect yn gweithio i atal a gwella cyfraddau gordewdra ymhlith plant trwy weithredu platform ward rhithwir (ap) sy'n cefnogi gwisgadwy gradd defnyddiwr (gwyllo ffitrwydd). Mae tystiolaeth yn dangos y gall dyfeisiau gwisgadwy helpu gyda cholli pwysau a nodau gweithgaredd, megis cyfrif camau (Ringeval M. et al. 2020). Bydd yr oriawr gwisgadwy yn gysylltiedig ag ap a fydd â mynediad at gynlluniau ffitrwydd, heriau gweithgaredd, ryseitiau a grwpiau cymorth, a bydd yn gallu monitro cymeriant hylif, data cysgu, cyfrif camau ac olrhain ymarfer corff. Bydd hefyd yn darparu hysbysiadau i gyfyngu ar amser eisteddog. Bydd cleifion yn cael eu hannog i osod nodau personol ac olrhain eu cynnydd.

Hyd yma, mae cangen gymharu'r prosiect wedi'i chwblhau (gwyliau heb eu cysylltu ag ap), a chasglwyd adborth gan weithwyr proffesiynol a theuluoedd cleifion. Dangosodd y gwerthusiad fod plant mor ifanc â 10 oed yn awyddus i ymgysylltu ag oriawr. Heb y rhyngwyneb ward rhithwir, roedd cyswllt â chleifion yn cymryd tua 10 munud o amser proffesiynol. Cafwyd adborth cymysg gan deuluoedd.

Roedd yr adborth cadarnhaol yn awgrymu bod y gwyliadwriaeth ddi-rhyngwyneb yn rhoi mwy o ymwybyddiaeth i blant a theuluoedd o newidiadau yn eu ffordd o fyw, er enghraifft cyfrif camau. Fodd bynnag, collodd y plant ddiddordeb yn gyflym. Y gobaith yw y bydd yr oriawr â rhyngwyneb yn ymgysylltu'n well â'r plant a'r teuluoedd.

Bydd cam nesaf y prosiect yn gweld gwylio rhyng-gysylltiol yn cael ei dreialu gyda grŵp o gleifion a'u teuluoedd. Nod yr ateb digidol hwn yw cynyddu'r gallu i fonitro adolygiadau cleifion allanol, cynyddu effeithlonrwydd y tîm a grymuso cleifion i hunanfonitro. Effeithiau posibl hyn yw llai o ymweliadau cleifion allanol ag ysbytai a llai o amserau aros ar gyfer cleifion newydd. Os bydd yn llwyddiannus, gallai'r prosiect gael ei raddio i wasanaethau tebyg ledled Cymru. Er enghraifft, oedolion ag anawsterau rheoli pwysau tebyg neu wasanaethau plant haen 3 ledled Cymru.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Hannah R Williams, hannah.williams@swansea.ac.uk

Cyfeiriadau

[Journal of Medical Internet Research - Ymyriadau Seiliedig ar Fitbit ar gyfer Canlyniadau Ffordd o Fyw Iach: Adolygiad Systematig a Meta-ddadansoddiad \(jmir.org\)](#)

Bwyta i'r Blaned

Bethan Griffiths, Arweinydd Iechyd Gwyrdd Cymru ar gyfer Maeth Planedau a Chyflenwadau Bwyd Cynaliadwy



Mae bwyd wedi ei labelu fel yr eliffant yn yr ystafell wrth drafod iechyd planedol. Mae'n bwnc emosynol, gyda llawer o gysylltiadau cymdeithasol a diwylliannol, ac yn aml yn codi'r ddadl o ddewis ynghylch yr hyn a ddefnyddiwn.

Ar y llaw arall, mae symudiad cynyddol yn gweithio i ddefo a chrebachu'r eliffant. Roedd comisiwn EAT-Lancet, a gafodd y dasg o ddatblygu strategaeth i fwydo poblogaeth fyd-eang o 10 biliwn erbyn 2050 yn gynaliadwy ac yn iach, yn cydnabod bwyd fel 'y lifer unigol cryfaf i wneud y gorau o iechyd dynol a chynaliadwyedd amgylcheddol ar y Ddaear' (1). Mae ein dewisiadau bwyd yn ymestyn y tu hwnt i'n hiechyd personol ac yn effeithio ar iechyd ein planed mewn sawl ffordd. Mae gan osgoi, neu leihau'n sylweddol, gynhyrchion anifeiliaid ac anifeiliaid y potensial i (2):

- Lleihau allyriadau carbon a gwella ansawdd aer
- Cynyddu argaeledd tir ar gyfer ail-wylltio, dal a storio carbon, a hamdden
- Gwella mynediad byd-eang i ddŵr croyw
- Lleihau ewtroffeddio, gan wella ansawdd dŵr
- Dylanwadu'n gadarnhaol ar y dirywiad mewn bioamrywiaeth
- Lleihau'r risg o ymwrthedd i wrthfotigau a chlefydau milheintiol

Gan fod cysylltiad annatod rhwng iechyd dynol a phlaned, bydd y newidiadau hyn o fudd pellach i iechyd pobl. Mae hyn wedyn yn codi'r cwestiwn a ydym ni ym maes gofal iechyd, sydd ar hyn o bryd wedi'n llethu gan faich cynyddol clefydau cronig ac sydd â'r dasg o gyflawni GIG sero net, yn colli tric drwy beidio â rhoi mwy o ffocws ar fwyd a systemau bwyd.

Mae llawer yn credu mai'r unigolyn sy'n dewis beth i'w fwyta bob dydd, fodd bynnag gyda bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth sydd wedi'u cynllunio i fod yn gaethiwus, miliynau o bunnoedd yn sybsideiddio cost cig a chynnyrch anifeiliaid, a chostau byw cynyddol gwneud ffrwythau ffres a llysiau yn anfforddiadwy i nifer cynyddol o bobl, yn gwaethygu ymhellach annhegwch iechyd (3), faint o gyfrifoldeb y gellir yn onest ei roi ar yr unigolyn? Mae angen strategaeth glir arnom i fynd i'r afael â'r niwed y mae ein systemau bwyd yn ei achosi ar hyn o bryd.

Rhaid cyfaddef bod angen ymagwedd amlochrog ar faterion cymhleth fel hyn, ac ochr yn ochr â symudiad byd-eang tuag at ddietau iachach mae angen i ni hefyd wella arferion cynhyrchu bwyd a lleihau colledion bwyd a gwastraff (1). Fodd bynnag, o fewn Ymarfer Gwyrddach, rydym yn cydnabod fel gweithwyr gofal iechyd proffesiynol fod gennym rôl allweddol i'w chwarae yn y mudiad hwn ac rydym yn datblygu cwmpas ymarfer, ochr yn ochr â sefydliadau allweddol eraill, i wneud Cymru yn lle gwyrddach, iachach i fyw, gweithio a chwarae ynddo.

Rydym yn annog clinigwyr a staff rheng flaen i fyfyrion ar eu harferion dietegol eu hunain a chynnwys maeth fel rhan o'u hasesiad clinigol a'u cynlluniau rheoli.

Rydym yn cefnogi'r gwaith sy'n mynd rhagddo i werthuso bwydlenni ar gyfer ysbytai a lleoliadau gofal iechyd i'w halinio â'r agenda cynaliadwyedd.

Yn ogystal, er bod datblygiad y cynllun ffermio cynaliadwy yng Nghymru yn galonogol, rydym yn cefnogi'r alwad am werthuso cymorthdaliadau'r llywodraeth (4), cyfyngu ar yr hyn sy'n cael ei wario ar arferion sy'n dinistrio'r blaned a defnyddio cyllid i gefnogi ffermwyr i arallgyfeirio a gwrthbwysu'r gost o wneud hynny. ffrwythau a llysiau.

Mae heriau mawr yn galw am nodau uchelgeisiol. Os hoffech fod yn rhan o grŵp ffocws, ymunwch â ni yn rhithwir ar ddydd Mawrth 28 Chwefror 1300 – 1330. Anfonwch e-bost at bfcgriffiths@doctors.org.uk i gael dolen i'r sesiwn.

Fel arall, os hoffech ragor o wybodaeth, os oes gennych unrhyw sylwadau neu gwestiynau, cysylltwch â: bfcgriffiths@doctors.org.uk

1. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>
2. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
3. <https://www.foodfoundation.org.uk/publication/levelling-regional-dietary-inequalities-data-story>
4. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2022/jun/20/minority-rural-britons-farmers-farming-countryside-environment>

Ar y grawnwin

Monitro Gweithredol yn darparu cymorth iechyd meddwl rhad ac am ddim

Gwasanaeth hunangymorth dan arweiniad yw Monitro Gweithredol Mind Cymru, sy'n cynnig sesiynau rhad ac am ddim am gyfnod o chwe wythnos i unrhyw un dros 18 oed. Yn seiliedig ar egwyddorion therapi gwybyddol ymddygiadol, mae'r gwasanaeth wedi'i gynllunio i helpu pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ysgafn a chymedrol, fel gorbryder, hwyliau isel, straen a mwy. Mae ganddo sylfaen dystiolaeth gadarn ac mae wedi helpu dros 14,000 o bobl yng Nghymru.

“Y cymorth rwy'n ei gael gan Monitro Gweithredol yw'r cymorth gorau i mi ei gael erioed; mae'r ffaith fy mod yn dal i'w ddefnyddio 18 mis yn ddiweddarach yn brawf o hynny.” Cleient Gwasanaeth Monitro Gweithredol

Mae'r gwasanaeth ar gael ar-lein yn mind.org.uk/AMWales, neu drwy gysylltu â'ch sefydliad Mind lleol. Gall unrhyw un sydd dros 18 oed naill ai gyfeirio eu hunain, neu gael eu hatgyfeirio gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol, ac mae'r gwasanaeth ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

- Byddai 99% o'n cleientiaid yn argymhell y gwasanaeth i ffrindiau a theulu
- Ar gyfartaledd, rhoddodd y cleientiaid sgôr o 9.5/10 i'r gwasanaeth

Bydd ymarferydd Monitro Gweithredol hyfforddedig yn darparu asesiad ac yn trefnu amser a dyddiadau ar gyfer y sesiynau parhaus. Bydd y cleient yn cael hyd at chwe sesiwn un-i-un gyda'i ymarferydd. Boed hynny drwy sesiynau wyneb yn wyneb neu ar-lein, bydd yr ymarferydd yn gweithio drwy un o'r saith llwybr, sy'n cynnwys adnoddau a strategaethau defnyddiol mewn llyfrau gwaith ac adnoddau hunanreoli.

Mewn arolwg diweddar:

- Roedd 85% o'n cleientiaid yn teimlo bod eu hiselder wedi gwella a;
- Roedd 85% yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwella (WEMWBS).

Ymyriad Haen 1 yw Monitro Gweithredol, ac mae'n cyd-fynd yn dda â gweledigaeth Cymru ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl aml-haen integredig. Mae hefyd yn cyd-fynd â rhan 1 o Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) a chanllawiau clinigol NICE ar gyfer problemau iechyd meddwl ysgafn a chymedrol. Fe'i datblygwyd fel gwasanaeth iechyd meddwl gofal sylfaenol ar y cyd â phraxis meddygon teulu.

"Rwy'n credu y dylai pawb gael mynediad at wasanaeth fel hwn – gan fod pobl yn gorfod aros mor hir am gymorth iechyd meddwl, byddai'n wych pe bai pawb yn cael ymarferydd hyfforddedig i siarad ag ef am unrhyw broblemau iechyd meddwl sydd ganddynt." Meddyg Teulu
Gall Monitro Gweithredol gefnogi eich gwasanaethau iechyd meddwl drwy helpu'r bobl ganlynol:

- Pobl sydd ag anghenion llai difrifol
- Pobl sy'n gorfod aros yn hir am gwrs neu gefnogaeth Haen 1 arall
- Pobl sy'n barod i symud i lawr o wasanaethau lefel uwch
- Pobl fyddai'n elwa o gael cymorth yn y gymuned, ac o gael eu rhoi mewn cysylltiad â gwasanaethau iechyd meddwl eraill o fewn sefydliadau Mind lleol.

Fideos

Watch our latest videos

Cymryd camau mewn perthynas â'r argyfwng costau byw yng Nghymru

Nid gwasgfa economaidd dros dro yn unig yw'r argyfwng costau byw presennol, yn hytrach mae'n fater iechyd y cyhoedd hirdymor sy'n effeithio ar y boblogaeth gyfan. Gallai'r effaith ar iechyd a llesiant yng Nghymru gael ei roi ar yr un raddfa â'r pandemig COVID-19, a oedd eisoes wedi gwaethgu'r anghydraddoldebau presennol yng Nghymru. Mae'r argyfwng costau byw yn cael, a bydd yn parhau i gael, effeithiau eang a hirdymor ar anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru.



Watch

Communities4Change (C4C) Cymru

Roedd y gweminar hwn yn rhoi trosolwg o ddull gweithredu C4C Cymru, y ffordd y mae gwaith CTMHHP wedi esblygu ers cymryd rhan yng nghynllun peilot C4C Cymru a phwyntiau dysgu allweddol o'r gwerthusiad.



Watch

See all videos

Newyddion Diweddaraf

See all news



26-01-2023

[Ymestyn y Gwasanaeth Llesiant Ysgolion fel rhan o becyn cyllid £600,000](#)



17-01-2023

[£2.3 miliwn ar gyfer Iechyd Meddwl Myfyrwyr](#)



11-01-2023

[Mae addysg a gofal plentyndod cynnar yn rhoi budd triphlyg i gymdeithas](#)



10-01-2023

[Ai torri allyriadau carbon yw'r adduned Blwyddyn Newydd orau y gallem i gyd ei gwneud?](#)



03-01-2023

[Prynu Bwyd Addas at y Dyfodol](#)



22-12-2022

[Arloesi mewn technolegau iechyd digidol wedi'i rwystro gan annhegwch](#)

Digwyddiadau



09-02-2023, 09:30-12:30

[Cynllunio ar gyfer dyfodol iach: cydweithio i greu cymunedau iachach](#)

Topics

[See all topics](#)

- A** Accidents and injury prevention
Adverse Childhood Experiences
Air Quality
Alcohol and substance use and misuse
Approaches and methods in public health practice
Arts and health
- B** Behaviour change
Biodiversity and greenspace
Built environment
Cancers
Cardiovascular conditions
Carers
Children and young people
Climate change
Communicable diseases
Community
Community assets
COVID-19
- D** Debt and benefits
Diabetes
Diet and nutrition

Early Years
Education and training
Employment
Environment
Ethnicity
Evaluation
- F** Foodborne communicable diseases
Fuel Poverty
Further, higher and tertiary education
- G** Good, fair work
- H** Health in all policies
Health inequalities
Health related behaviours
Homelessness
Housing
Housing quality
Human rights and social justice
- I** Income and resources
Influenza
- L** Learning difficulties
LGBTQ+
- M** Maternal and new born health
Men
Mental health conditions
Mental ill-health
Mental wellbeing
- N** Natural environment
Non-communicable diseases
- O** Offenders
Older adults
Oral health
- P** People
Physical activity
Planning
Poverty
Precarious work
Preschool (including WNHPSS)
Prevention in healthcare
- R** Respiratory conditions
- S** School (Including WNHPSS)
Sexual health
Sexually Transmitted Infections
Smoking and vaping
Social capital
Spirituality
Stress, coping and resilience
Suicide and suicide prevention
Sustainable development
Systems thinking in public health
- T** Transport
- U** Unemployment
- W** Water and sanitation
Wellbeing of Future Generations
Wider determinants of health
Women
Working age adults

Rhifyn Nesaf

Argyfwng Costau Byw yng Nghymru

Mae'r argyfwng costau byw yn cael, a bydd yn parhau i gael, effeithiau eang a hirdymor ar anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru. A yw eich gwaith yn canolbwyntio ar fynd i'r afael ag achosion sylfaenol yr anghydraddoldebau iechyd a achosir gan dlodi? A ydych yn cymryd camau i helpu i liniaru effaith yr argyfwng costau byw yng Nghymru? Os felly rydym eisiau clywed oddi wrthy.

Rydym yn chwilio am gyflwyniadau ar gyfer ein e-fwletin nesaf a fydd yn amlygu prosiectau, mentrau, rhaglenni neu ymyriadau polisi sy'n canolbwyntio ar yr argyfwng costau byw yng Nghymru.

Bydd ein ffurflen cyflwyno erthyglau yn rhoi mwy o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun eich erthygl ac arweiniad ar gyfer delweddau.

Anfonwch erthyglau i Rhwydwaith.IechydCyhoeddus@wales.nhs.uk erbyn 17 Chwefror 2023.

