



RHWYDWAITH IECHYD CYHOEDDUS CYMRU E-FWLETIN

GORFFENNAF 2025

BWYD A MAETH





Croeso

Mae bwyta deiet iach drwy gydol oes yn allweddol i iechyd a llesiant da. Mae deiet maethlon yn cefnogi'r twf a datblygiad gorau posibl, yn helpu i atal diffyg maethiad a chlefydau anhrosglwyddadwy fel diabetes math 2, clefyd y galon, strôc, a rhai mathau o ganser, ac mae'n cyfrannu at gyflawni a chynnal pwysau corff iach.

Mae'r e-fwletin hwn yn cynnwys amrywiaeth o brosiectau a mentrau sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig â diet sy'n cael eu gyrru gan ffactorau gan gynnwys incwm, addysg, amgylchedd, ethnigrwydd a diwylliant, ac maent yn chwarae rhan allweddol wrth yrru canlyniadau iechyd annheg ac y gellir eu hosgoi.

4 Penawdau

Hyrwyddo Iechyd ac Ymgysylltiad Teuluol Trwy Fenter Ysgolion Bro

Carly Geake, Swyddog Cymunedol ac Ymgysylltiad Teuluol
Ysgolion Bro – Burdeistref Sirol Merthyr Tudful

Practice

Gwella mynediad at Fitaminau Cychwyn iach ar draws Gogledd Cymru

Andrea Basu ar ran Tîm Deieteg Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Tanio'r Cenedlaethau i Ddod: Rôl Canolfannau Cymunedol sy'n Ffocysu ar Faeth wrth Ymdrin ag Ansefydlogrwydd Bwyd

Bethan Cook, Arweinydd Marchnata a Chyfathrebu, FareShare Cymru

Newidiadau bach i chi iachach: Mynd i'r afael â lefelau dros bwysau a gordewdra yng Nghymru

Iiona Johnson, Ymgynghorydd mewn Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Jessica Rayner, Rheolwr Ymgyrchoedd a Chyfathrebu, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Daniel Evans, Arweinydd Rhaglen Marchnata Cymdeithasol, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Rachel Cooke, Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Lleihau Anghydraddoldebau mewn Amgylcheddau Bwyd Ysgol (RISE): Cefnogi'r ddarpariaeth, y niferoedd a'r defnydd o Brydau Ysgol Am Ddim mewn ysgolion cynradd

Dr Sara Long, Cymrawd Ymchwil, Prifysgol Caerdydd; Arweinydd Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Dr Kelly Morgan, Cyd-arweinydd, Thema Iechyd y Boblogaeth; Cyfarwyddwr Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion, Prifysgol Caerdydd
Dr Rochelle Embling, Uwch-swyddog Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Judith Gregory, Rheolwr Busnes Arlwygo Addysg, Cyngor Caerdydd; Cadeirydd Cenedlaethol, LACA
Lucy Jayne, Uwch Maethgydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru
Prof John McKendrick, Athro Cyfiawnder Cymdeithasol, Cyd-Gyfarwyddwr, Scottish Poverty and Inequality Research Unit, Prifysgol Caledonian Glasgow;
Dr Jemma Hawkins; Cyfarwyddwr Cynorthwyol ac Arweinydd ar gyfer Ymgysylltu â Rhanddeiliaid, Prifysgol Caerdydd
Prof Kevin Morgan, Athro Llywodraethu a Datblygu, Prifysgol Caerdydd
Dr Suzanne Spence, Darlithydd, Human Nutrition and Exercise Research Centre, Prifysgol Newcastle
Prof Jayne Woodside, Cyfarwyddwr y Ganolfan, Ysgol Meddygaeth, Deintyddiaeth a Gwyddorau Biofeddygol, Institute for Global Food Security, Centre for Public Health, Prifysgol y Frenhines Belfast

Casglu Profiadau Byw i Hyrwyddo Deietau iach yng Nghwm Taf Morgannwg

Claire Turbutt, Prif Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
Libby McIntosh, Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
Helen Walters, Uwch Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
Rachel Reed Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

UPF a HFSS - labeli gwahanol, yr un bwydydd? Dadansoddiad Nesta o ble mae bwydydd uwch-prosesu'n cwrdd â'r rhai sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen

Sara Elias, Cynghorydd Polisi, Nesta

Troi'r cydbwysedd tuag at amgylchedd bwyd iachach y tu allan i'r cartref: digwyddiad gweithio systemau cydweithredol

Sophia Bird, Prif Arbenigwr Hyrwyddiad Iechyd
Xanthe Bevis, Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Carreg Filltir i bolisi bwyd yng Nghymru

Katie Palmer, Pennaeth Synnwyr Bwyd Cymru

24 Trwy glep a si

Coetir Enfys Ros

Bryony Rees, Cydlynnydd Ysgolion Awyr Agored Sir Benfro, Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro

28 Fideos

30 Newyddion & Adnoddau

32 Rhifyn Nesaf

Penawdau





Ymarfer

Hyrwyddo Iechyd ac Ymgysylltiad Teuluol Trwy Fenter Ysgolion Bro

Carly Geake,

Swyddog Cymunedol ac Ymgysylltiad
Teuluol
Ysgolion Bro – Bwrdeistref Sirol Merthyr
Tudful

Ym Merthyr Tudful, yn ôl y Cynllun Mesur Plant Cenedlaethol 2024/2024, mae 25.5% o blant yn dioddef o ordewdra neu maent dros eu pwysau. Mewn cydnabyddiaeth o'r cynnydd mewn gordewdra ymysg plant, aeth Ysgol Gynradd Gwaunfarren ati, mewn partneriaeth ag Ysgolion Bro, i gymryd rhan mewn prosiect peilot gan ddefnyddio'r rhaglen TastEd i gefnogi arferion bwyta iach ymysg disgyblion y Derbyn. Mae'r fenter hon yn cysylltu â'r siwrnai Ysgolion Iach gyda'r bwriad o greu profiadau cadarnhaol gyda llysiau a ffrwythau, wrth hyrwyddo ymgysylltiad gan rieni. Drwy dargedu'r blynyddoedd

cynnar, mae'r prosiect yn cefnogi newid hirdymor mewn ymddygiad ac mae'n cyfrannu at y nod ehangach o leihau anghyfartaledd iechyd ar draws Cymru.

Cafodd y cynllun peilot hwn ei lywio gan dystiolaeth yn y bwletin 'Ysgolion sy'n Hyrwyddo Iechyd', a oedd yn tanlinellu'r faith bod ysgolion yn amgylcheddau hanfodol ar gyfer llunio ymddygiad iechyd disgyblion. Gyda phlant yn treulio 40% o'u horiau effro yn yr ysgol, mae mentrau sy'n hyrwyddo lles trwy addysgu'r plant ynghylch bwyd a ffyrdd iach o fyw yn hanfodol.

Mewn ymateb, cynigiodd Swyddog Cymunedol ac

Ymgysylltiad Teuluol brosiect peilot gyda disgyblion Derbyn ysgol Gwaunfarren, ysgol sydd ar fin cychwyn ei siwrnai gydag Ysgolion Iach. Dewiswyd y rhaglen TastEd am ei fod yn canolbwyntio ar y synhwyrau ac mae iddo ddull hamddenol o gyfarwyddo'r plant gyda ffrwythau a llysiau. Gyda mynediad am ddim i'w hadnoddau wedi'i ganiatáu gan TastEd yn dilyn y cynnig am brosiect, datblygwyd rhaglen chwe wythnos wedi'i theilwra gan ddefnyddio eu hadnoddau ar-lein.

Archwiliodd pob sesiwn un o'r synhwyrau, gan gynorthwyo disgyblion i gyfarwyddo a theimlo'n gyfforddus gyda bwyd iach. Yn ystod y sesiwn

olaf bydd rhieni/gofalwyr yn ymuno â'r plant er mwyn paratoi pryd syml ac iach o fwyd – pizza bara pita neu frechdanau – gan ddefnyddio llyfrynau ryseitiau Pipyn. Bydd y profiad hwn yn dirwyn i ben gyda phicnic tedi bêrs yn ardal natur yr ysgol, rhywbeth fydd hefyd yn cefnogi un o'r nodau ar restr brofiadau'r ysgol '100 Gwaunfarren'. Mae'r fenter yn cefnogi ymyrraeth gynnar, ymgysylltiad ysgol-gyfan, ac ymateb amlasiantaethol yn unol â pholisi cenedlaethol ac amcanion y cwricwlwm.

Mae disgyblion wedi dangos cynnydd mewn hyder wrth iddynt brofi bwydydd newydd a dealltwriaeth gynyddol o bwysigrwydd bwyta'n iach. Mae athrawon wedi sylwi bod y plant yn ymgysylltu'n well yn yr ystafell ddosbarth wrth drafod bwyd, iechyd a llesiant. Bydd y sesiwn gyda rhieni, sydd ar y gorwel, yn cynnig cyfle gwerthfawr i gryfhau'r berthynas rhwng yr ysgol a'r cartref, fydd yn ei dro'n cefnogi cysondeb yn y negeseuon ynghylch iechyd. Mae'r prosiect hefyd wedi helpu Gwaunfarren i wneud cynnydd ar ei siwrnai Gwobr Ysgolion Iach. Yn fwy na dim, mae'n dangos sut y gall ymyrraeth gynnar, ar y cyd â phrofiadau synhwyrus a rhieni'n cymryd rhan, yn gallu cefnogi ffordd iachach o fyw a chyfrannu at y broses o fynd i'r afael â gordewdra plentyndod o fewn cymunedau lleol.

Mae ymyrraeth gynnar yn

gweithio. Mae prosiectau o'r math hwn yn dangos bod cyfarwyddo gyda bwyd iach mewn amgylchedd diogel a difyr yn cael effaith hirdymor ar y sawl sy'n cymryd rhan. Mae ysgolion yn hanfodol wrth greu arferion gydol oes, ond mae cydweithrediad yn allweddol – rhwng addysg, iechyd, teuluoedd a chymunedau. Mae rhaglenni megis TastEd yn darparu adnodd syml ond pwerus sy'n plannu hadau bwyta'n iach yn gynnar. Clywch ein cri: buddsoddwch a rhowch flaenoriaeth i fentrau llesiant yn yr ysgol sy'n canolbwyntio ar y teulu. Drwy wneud hynny, nid yn unig ydym yn gwella'r canlyniadau presennol ond rydym hefyd yn creu cenedlaeth iachach, fwy gwydn drwy Gymru gyfan.

Llywodraeth Cymru. *Bwyta'n iach mewn ysgolion*. Cyrchwyd Gorffennaf 2025. Ar gael yn: <https://www.llyw.cymru/bwytan-iach-mewn-ysgolion-html>

Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rhaglen Mesur Plant Cymru 2023/24: Adroddiad ar gyfer Merthyr Tudful. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2024.

TastEd - Addysg Blas. Dysgu plant i archwilio ffrwythau a llysiau gan ddefnyddio eu synhwyrâu. Cyrchwyd Gorffennaf 2025. Ar gael yn: <https://www.tasteeducation.com>

Cwricwlwm Cymru. *Pedwar*

diben y cwricwlwm ar gyfer Cymru. Llywodraeth Cymru, 2022. <https://hwb.gov.wales/cwricwlwm-i-gymru/cynllunio-eich-cwricwlwm/datblygu-gweledigaeth-ar-gyfer-cynllunio-cwricwlwm/#curriculum-design-and-the-four-purposes>

Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rhwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru: Gwobr Ansawdd Genedlaethol. Cyrchwyd Gorffennaf 2025. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/schools-and-early-years/healthy-schools/>

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Llyfryn Ryseitiau Pipyn: Ryseitiau Syml, Iach i Deuluoedd. Cyrchwyd Gorffennaf 2025. Ar gael yn: <https://cwmtafmorgannwg.wales>



Gwella mynediad at Fitaminau Cychwyn Iach ar draws Gogledd Cymru

Andrea Basu

ar ran Tîm Deieteg Iechyd Cyhoeddus,
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae'r **cynllun Cychwyn Iach**¹ yn helpu i ddarparu rhwyd ddiogelwch maethol ar gyfer merched a theuluoedd incwm isel sydd â phlant sy'n iau na 4 mlwydd oed. Mae hyn yn cynnwys darparu fitaminau am ddim i gyd-fynd ag argymhellion iechyd cyhoeddus cyfredol ar gyfer asid ffolig ac atchwanegiadau fitamin D. Yng Nghymru, mae byrddau iechyd yn gyfrifol am ddosbarthu fitaminau Cychwyn Iach trwy dimau bydwreigiaeth ac ymwelwyr iechyd. Fodd bynnag, cydnabyddir yn eang bod y niferoedd sy'n manteisio ar y fitaminau yn isel o'i gymharu â'r niferoedd sy'n manteisio ar y cynllun ehangach².

Fel rhan o adolygiad tystiolaeth yn 2025³, mae NICE yn tynnu sylw at

bwysigrwydd gweithwyr proffesiynol gofal iechyd gan gynnwys gwybodaeth am yr hyn y mae atchwanegiadau Cychwyn Iach yn ei gynnwys wrth drafod y cynllun gyda merched a theuluoedd. Mae trafodaethau o'r fath yn hanfodol wrth sicrhau mwy o wybodaeth a hyder i gynorthwyo pobl i gymryd rhan, fel rhan o ddull newid ymddygiad. Mae pecyn E-ddysgu ar gyfer gweithwyr proffesiynol gofal iechyd sy'n gweithio gyda merched beichiog a theuluoedd sydd â phlant sy'n iau na 4 mlwydd oed wedi'i wneud yn orfodol gan Lywodraeth Cymru⁴, gyda mynediad trwy ESR a Dysgu@Cymru.

Wedi'i ddatblygu'n wreiddiol fel prosiect Enghreifftiol Bevan yn Wrecsam a Sir y Fflint,

mae'r tîm deieteg iechyd cyhoeddus yn cydweithio â fferyllfa gymunedol BIPBC a fferyllfeydd annibynnol dethol i wella mynediad at fitaminau Cychwyn Iach ar draws y rhanbarth. Rydym bellach wedi llwyddo i ymgysylltu â 32 o fferyllfeydd ar draws 6 sir yng Ngogledd Cymru i weithredu fel mannau casglu ychwanegol ac ategu'r ddarpariaeth bresennol o fewn gwasanaethau bydwreigiaeth ac ymwelwyr iechyd. Rydym wedi croesawu cymorth fferyllfeydd gymunedol sydd wedi cytuno i weithio gyda ni fel rhan o'u cyfrifoldeb iechyd cyhoeddus craidd i hyrwyddo ffyrdd iach o fyw. Er mwyn lleihau'r effaith ar eu hamser, ar hyn o bryd, mae dietegwyr yn archebu, yn dosbarthu ac yn ail-stocio'r fitaminau. Mae hyn yn bosibl trwy

rywfaint o gapasiti deieteg ychwanegol a ddarperir trwy'r grant Atal a Blynnyddoedd Cynnar. Yn ogystal, rydym wedi darparu hyfforddiant byr ar gyfer staff cownter fferyllfeydd, ac rydym yn cynnal cyswllt bob pythefnos i gefnogi cyfranogiad parhaus. Rydym hefyd yn annog eu staff i gael mynediad at becyn E-ddysgu Cychwyn Iach i gael gwybodaeth fanwl am y cynllun.

Fel tîm, rydym yn hyrwyddo mynediad at fitaminau trwy dudalennau Hwb Dechrau Gorau BIPBC, [Mannau Casglu o Fferyllfeydd Cymunedol - Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#), ac o fewn ein sesiynau a'n cyrsiau ymgysylltu wyneb yn wyneb cymunedol sy'n cael eu hwyluso'n uniongyrchol gennym, neu drwy weithwyr cymunedol yr ydym wedi'u hyfforddi.

Mae adborth anffurfiol gan deuluoedd yn nodi eu bod yn gwerthfawrogi cyfleustra ychwanegol y mannau casglu, yn enwedig pan fydd angen cyflenwad newydd arnynt:

'Rwy'n hynod falch y gallaf eu casglu o fan hyn nawr, mae'n ei gwneud hi'n llawer haws i mi'. [Rhiant sy'n derbyn Cychwyn Iach](#).

Mae staff fferyllfeydd yn teimlo bod eu hymgyssylltiad yn werth chweil: *'Mae rhieni sy'n dod i mewn gyda'u cerdyn yn dweud ei bod yn wych cael*

gwybod lle y gallant ddod i gasglu eu fitaminau, mae wedi ei gwneud yn llawer haws iddynt. Maent yn dweud wrth eu ffrindiau hefyd.' [Cownter Fferyllfa – aelod o staff](#)

Nawr ein bod wedi sefydlu fferyllfeydd sy'n cymryd rhan ar draws y rhanbarth, rydym yn bwriadu adolygu'r nifer sy'n manteisio ar y cynnig yn ystod 2025/26 a gweithredu rhai gweithgareddau hyrwyddo gwell o fewn cymunedau o amgylch y fferyllfeydd i helpu i hybu ymwybyddiaeth a nifer y bobl sy'n manteisio arno.

Cyfeiriadau

[Tudalennau Cynllun Cychwyn Iach: Get help to buy food and milk \(Healthy Start\)](#)

Moonan et al (2022). An exploration of the statutory Healthy Start vitamin supplementation scheme in North West England. BMC Public Health 22:392. Ar gael o: [An exploration of the statutory Healthy Start vitamin supplementation scheme in North West England | BMC Public Health | Full Text](#)

NICE (2025) Maternal and child nutrition: evidence reviews for interventions to increase uptake of vitamin supplements (including Healthy Start vitamins) in line with government advice. Ar gael o: [NG247 Maternal and child nutrition: Evidence review E 15/01/2025](#)
Llywodraeth Cymru (2023).

Cwrs E-Ddysgu Cychwyn Iach (WHC/ 2023/038). Ar gael o: [Cwrs E-Ddysgu Cychwyn Iach \(WHC/2023/038\) \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#) ac [Instructions for accessing the Healthy Start eLearning resource FINAL.pdf](#)



Ymarfer

Tanio'r Cenedlaethau i Ddod: Rôl Canolfannau Cymunedol sy'n Ffocysu ar Faeth wrth Ymdrin ag Ansefydlogrwydd Bwyd

Bethan Cook,

Arweinydd Marchnata a Chyfathrebu,
FareShare Cymru



Mae ansefydlogrwydd bwyd yn un o'r heriau iechyd cyhoeddus mwyaf brys sy'n wynebu Cymru heddiw. Mae'r ffigurau diweddaraf yn datgelu realiti pryderus: mae 14% o aelwydydd yn mynd heb ddigon i ddiwallu anghenion sylfaenol o bryd i'w gilydd, ac mae chwarter wedi gorfod hepgor neu leihau prydau bwyd oherwydd pwysau ariannol. Yn fwy pryderus fyth, mae 21% o rieni'n dweud eu bod wedi gorfod torri nôl ar fwyd eu plant. Ymhlith y rhai sy'n derbyn Credyd Cynhwysol, mae'r ffigur hwn yn codi i 44%. Nid ystadegau'n unig yw'r rhain – maent yn cynrychioli pobl go iawn sy'n

wynebu dewisiadau poenus bob dydd rhwng bwyd a hanfodion eraill.

Plant a phobl ifanc sy'n dwyn y baich mwyaf o'r argyfwng hwn. Mae bron hanner (45%) o blant 7–11 oed yn poeni am gael digon i'w fwyta, ac mae dros hanner y rhai 7–18 oed yn poeni am allu eu teulu i fforddio'r pethau sylfaenol. Pan fydd plant yn tyfu i fyny mewn aelwydydd sy'n profi ansefydlogrwydd bwyd, mae'r effaith yn mynd y tu hwnt i faeth – gan effeithio ar eu lles emosiynol, datblygiadol, ac yn aml yn y tymor hir.

Mewn ymateb i'r argyfwng

cynyddol hwn, mae canolfannau bwyd cymunedol wedi dod yn achubiaethau. Mae'r mentrau lleol hyn yn cynnig mwy na bwyd yn unig – maent yn darparu urddas, cysylltiad ac ymdeimlad o rymuso. Drwy ddarparu cynhwysion ffres a maethlon mewn amgylcheddau croesawgar, mae canolfannau bwyd yn lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â derbyn cymorth, tra'n gosod sylfeini ar gyfer iechyd gwell a chymunedau cryfach.

Mae FareShare Cymru ar flaen y gad yn y mudiad hwn. Trwy bartneru â dros 250 o sefydliadau cymunedol

ledled Cymru, maent yn ailddosbarthu bwyd dros ben i'r llefydd lle mae'r angen fwyaf – gan gyflenwi mwy na 45 o ysgolion a phantriau ysgol yn y broses. Ond mae'r galw'n tyfu'n gyflym: mae 190 o elusennau'n dal ar y rhestr aros, sy'n adlewyrchu graddfa'r angen ledled y wlad.

Gellir gweld effaith gwaith FareShare Cymru mewn mentrau fel Gwirfoddolwyr Cymunedol Cymru (CVW) yn Rhymni. Gan ddefnyddio bwyd ailddosbarthedig, mae CVW yn rhedeg cegin gymunedol lle mae trigolion yn dod at ei gilydd i goginio, dysgu a rhannu. Mae Tara, aelod o dîm CVW, yn ei ddisgrifio'n hyfryd: "Mae coginio gyda fy nheulu yn rhoi llawenydd i mi ac yn dysgu rhifedd, cyfathrebu a datrys problemau." Yma, nid calorïau'n unig yw maeth – mae'n ymwneud â chysylltiad, hyder a sgiliau bywyd.

Mae canolfannau bwyd cymunedol hefyd yn borth at gymorth ehangach. Mae llawer yn cynnig gweithdai ar gyllidebu, cyfeirio at wasanaethau iechedd a lles cymdeithasol, a chyfleoedd i gymdeithasu – gan helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd. Wrth wneud hynny, maent yn meithrin nid yn unig lles corfforol, ond hefyd gwytnwch emosiynol ac ysbryd cymunedol.

Pam mae hyn yn bwysig i iechedd cyhoeddus? Oherwydd bod mynediad at fwyd maethlon yn hanfodol ar gyfer maeth ac iechedd da. Mae canolfannau bwyd cymunedol

yn gwella ansawdd deiet drwy ddarparu cynnyrch ffres a phrydau cytbwys, tra'n helpu pobl i ddatblygu'r sgiliau a'r hyder i goginio o'r newydd. Maent yn cyd-fynd yn agos ag amcanion maeth iechedd cyhoeddus, gan gynnig atebion lleol, hyblyg a graddadwy i broblem genedlaethol.

Mae plant a phobl ifanc yn arbennig o ddibynnol ar ddeietau cytbwys a maethlon i ffynnu – yn gorfforol, yn feddyliol ac yn gymdeithasol. Gall diffyg maeth yn ystod blynyddoedd ffurfiannol gael effaith hirdymor ar berfformiad academiaidd, ymddygiad a chanlyniadau iechedd. Mae ansefydlogrwydd bwyd yn bygwth nid yn unig eu presennol, ond eu dyfodol.

Yn FareShare Cymru, rydym yn credu bod bwyd yn fwy na thanwydd. Mae'n ffynhonnell urddas, yn sbardun cymunedol, ac yn sylfaen i les hirdymor. Trwy ailddosbarthu bwyd da i ysgolion, pantriau a chanolfannau, rydym yn sicrhau nad yw unrhyw fwyd bwytaadwy yn mynd yn wastraff – tra'n mynd i'r afael â newyn yn uniongyrchol. Mae ein partneriaid yn adeiladu mwy na phrydau – maent yn adeiladu hyder, gwytnwch a newid parhaol.

Mae mynd i'r afael ag ansefydlogrwydd bwyd yn galw am ymateb cydgysylltiedig sy'n cynnwys newid polisi, arweinyddiaeth gymunedol, a buddsoddi mewn addysg. Mae canolfannau bwyd cymunedol yn cynnig model grymus o'r hyn sy'n bosibl

pan fyddwn yn cyfuno tosturi ag weithredu. I wirioneddol danio'r cenedlaethau i ddod, rhaid i ni sicrhau bod gan bob plentyn, teulu a chymuned yng Nghymru fynediad dibynadwy nid yn unig at fwyd maethlon, ond hefyd at y sgiliau, y cymorth a'r cysylltiad sy'n rhan annatod ohono.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch: info@fareshare.cymru

Ffynonellau

Community Housing Cymru – *Tlodi Bwyd yng Nghymru: Datgelu Effaith yr Argyfwng Costau Byw ar Denantiaid Tai Cymdeithasol*

<https://chcymru.org.uk/news-and-blog/food-poverty-in-wales-exposing-the-impact-of-the-cost-of-living-crisis-on-social-housing-tenants>

Comisiynydd Plant Cymru – *Safbwynt Polisi: Gordewdra a Pwysau Iach (Ymchwil dan arweiniad plant ar dlodi, pwysau a lles)*

<https://www.childcomwales.org.uk/our-work/policy-positions/obesity-healthy-weight/>

FareShare Cymru – Gwefan Swyddogol

<https://fareshare.cymru/>

Cardiff Journalism – *Elusennau dan bwysau yn sgil cynnydd mewn ansefydlogrwydd bwyd yng Nghymru*

<https://cardiffjournalism.co.uk/altcardiff/2024/11/20/charities-under-pressure-following-food-insecurity-increase-wales/>



Ymarfer

Newidiadau bach i chi iachach: Mynd i'r afael â lefelau dros bwysau a gordewdra yng Nghymru

Ilona Johnson,

Ymgynghorydd mewn Iechyd y Cyhoedd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Daniel Evans,

Arweinydd Rhaglen Marchnata Cymdeithasol, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rachel Cooke,

Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Jessica Rayner,

Rheolwr Ymgyrchoedd a Chyfathrebu, Iechyd Cyhoeddus Cymru

ng Nghymru, mae dros 60% o oedolion yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra, sef un o'r ffactorau risg mwyaf arwyddocaol ar gyfer iechyd gwael ac anghydraddoldebau iechyd. Gan fod hyn yn cynyddu o flwyddyn i flwyddyn, sefydlodd Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) gynnig lefel un awdurdodol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i gefnogi oedolion yng Nghymru i gyflawni a chynnal pwysau iach mewn ffordd gynaliadwy. Pwysau Iach Byw'n Iach yw'r adnodd dwyieithog cyntaf o'i fath sy'n cynnig cefnogaeth

hunangyfeiriedig i oedolion sy'n awyddus i ofalu am eu hiechyd yn y dyfodol. Cafodd ei lansio a'i drosglwyddo ledled Cymru gydag ymgyrch marchnata cymdeithasol ymwybyddiaeth dorfol.

Fel rhan o strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach, comisiynodd Llywodraeth Cymru ICC i ddatblygu gwasanaeth rheoli pwysau i ddarparu Lefel 1 o Lwybr Rheoli Pwysau Cymru Gyfan.

Sefydlwyd y cynnig digidol fel ymyrraeth Lefel 1, sy'n

seiliedig ar dystiolaeth, i ddarparu adnodd Unwaith i Gymru, ar y we. Diffinnir Rheoli Pwysau Lefel 1 fel a ganlyn: "Y rhai sydd â BMI o 25-30 kg/m² heb gydafrachedd, neu 22.5-27.5kg/m² ar gyfer pobl o grwpiau Affricanaidd Du, Affricanaidd-Caribiaidd ac Asiaidd." Mae Lefel 1 yn ymyrraeth gyffredinol sy'n canolbwyntio ar hunanreolaeth a chynghor proffesiynol byr, a elwir yn aml yn ymyrraeth gynnar, i alluogi cynnal neu gyflawni pwysau iach.

Ochr yn ochr â'r rhaglen ddigidol, sefydlwyd ymgyrch marchnata cymdeithasol i godi ymwybyddiaeth o'r brandiau 'Pwysau Iach Byw'n Iach' a 'Healthy Weight Healthy You' ynghyd â chefnogi oedolion i gyflawni a chynnal pwysau iach mewn ffordd iach a chynaliadwy. Cafodd strategaeth yr ymgyrch ei llywio gan dystiolaeth o 'fodel hierarchaeth effeithiau' yr Obesity Evidence Hub. Canfu'r adolygiad systematig hwn o ymgyrchoedd cyfryngau torfol atal gordewdra fod y dull yn effeithiol wrth newid ymddygiadau iechyd y boblogaeth a dylanwadu ar wybodaeth, agweddau a bwriadau.

Nid yw gordewdra ac afiechyd cysylltiedig wedi'i ddosbarthu'n gyfartal ledled Cymru. Mae pwysau gormodol a gordewdra yn ffactorau sy'n ysgogi ac yn cael eu hysgogi gan anghydraddoldebau,

ac mae mwy o'r rhai sy'n profi gordewdra ac anghydraddoldebau iechyd yn dod o gymunedau difreintiedig a chefnidiroedd Du Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd. Arweiniodd ymchwil at sefydlu grwpiau blaenoriaeth, ffocws i'r ymgyrch. Hyrwyddodd yr ymgyrch fynediad am ddim i'r adnodd dan arweiniad arbenigwyr ac mae dros 250,000 o ddefnyddwyr bellach wedi cyrchu'r wefan.

Dangosodd y llinell sylfaen ar gyfer ymwybyddiaeth o frand a gwybodaeth am gamau i'w cymryd i gynnal pwysau iach gynnydd cadarnhaol, sy'n ddangosydd o newid ymddygiad y cyhoedd.

Roedd dystiolaeth a mewnwleidiad yn allweddol wrth sefydlu negeseuon a oedd yn atseinio â chynulleidfaoedd blaenoriaeth, ac roedd ymchwil yn cael ei chynnal i

gael cipolwg ar sut mae pobl Cymru yn asesu pwysau, rhwystrau a bwriadau cyfredol.

Mae taith rheoli pwysau pawb yn unigryw, rhannwyd cynulleidfaoedd, a chrëwyd a phrofwyd personâu gyda'r gynulleidfa darged. Gwnaeth y grwpiau ffocws lywio negeseuon.

Datgelodd ymchwil fod angen i negeseuon gael eu teilwra i'r unigolyn, heb stigma, yn gynhwysol, gan gynnwys pobl 'fel fi' gan arwain at ein neges graidd 'Mae Pwysau Iach' yn hanfodol ar gyfer 'Byw'n Iach' gan annog pobl Cymru i ystyried eu pwysau gan eu grymuso i gymryd rheolaeth.

[Am ragor o wybodaeth ewch i wefan Pwysau Iach Byw'n Iach yma.](#)



Ymchwil

Lleihau Anghydraddoldebau mewn Amgylcheddau Bwyd Ysgol (RISE): Cefnogi'r ddarpariaeth, y niferoedd a'r defnydd o Brydau Ysgol Am Ddim mewn ysgolion cynradd

Dr Sara Long, Cymrawd Ymchwil, Prifysgol Caerdydd; Arweinydd Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Kelly Morgan, Cyd-arweinydd, Thema Iechyd y Boblogaeth; Cyfarwyddwr Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion, Prifysgol Caerdydd

Dr Rochelle Embling, Uwch-swyddog Ymchwil a Gwerthuso, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Judith Gregory, Rheolwr Busnes Arlwyio Addysg, Cyngor Caerdydd; Cadeirydd Cenedlaethol, LACA

Lucy Jayne, Uwch Maethegydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Prof John McKendrick, Athro Cyfiawnder Cymdeithasol, Cyd-Gyfarwyddwr, Scottish Poverty and Inequality Research Unit, Prifysgol Caledonian Glasgow;

Dr Jemma Hawkins; Cyfarwyddwr Cynorthwyol ac Arweinydd ar gyfer Ymgysylltu â Rhanddeiliaid, Prifysgol Caerdydd

Prof Kevin Morgan, Athro Llywodraethu a Datblygu, Prifysgol Caerdydd

Dr Suzanne Spence, Darlithydd, Human Nutrition and Exercise Research Centre, Prifysgol Newcastle

Prof Jayne Woodside, Cyfarwyddwr y Ganolfan, Ysgol Meddygaeth, Deintyddiaeth a Gwyddorau Biofeddygol, Institute for Global Food Security, Centre for Public Health, Prifysgol y Frenhines Belfast

Disgrifiad byr o'ch prosiect / y mater a pham ei fod yn bwysig

Mae llawer o deuluoedd yn cael trafferth gyda chostau byw (1). Mae prisiau wedi codi, ac yn aml bydd bwyd llai iach ar gael yn rhatach ac yn haws i ddod o hyd iddo (2). Yn aml, fydd plant sy'n byw yn yr ardaloedd tlotaf ddim yn bwyta digon o ffrwythau, llysiau a bwydydd eraill sy'n rhan o deiet iach a chytbwys (3).

Gall cynghorau lleol ac ysgolion helpu drwy ddarparu

prydau ysgol fforddiadwy ac iach (4). Mae rhai ardaloedd yn mynd gam ymhellach ac yn gwneud prydau ysgol am ddim i bob plentyn, gyda'r nod o wella'r nifer sy'n bwyta bwyd ysgol a chael mynediad at ddeiet iach.

Disgrifiad llawnach o'ch gwaith, gan gynnwys unrhyw ymchwil, tystiolaeth a gwybodaeth gefndirol

Bydd darpariaeth prydau ysgol yn ogystal â nifer a chanran y disgyblion sy'n eu defnyddio yn destun ymchwil astudiaeth

dan arweiniad academyddion ym Mhrifysgol Caerdydd.

Ariennir yr astudiaeth tair blynedd gwerth £1.6m gan Ymchwil ac Arloesi'r DU (UKRI) yn rhan o'i gwaith i greu cyfleoedd a gwella deilliannau (5). Mae'n cael ei chynnal mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, LACA – the School Food People, Prifysgol Newcastle, Prifysgol y Frenhines Belfast, Prifysgol Caledonian Glasgow, yn ogystal â chynghor gan Gomisiynydd Plant Cymru.

Mae'r gallu i gyrchu Prydau Ysgol Am Ddim i Bawb (UFSM) – sef cynnig prydau ysgol i blentyn waeth beth fo'i statws ariannol – yn amrywio ledled y DU (4). Mae UFSM ar gael mewn rhai lleoedd yn Lloegr. Yn yr Alban, mae ar gael hyd at flwyddyn pump, ac mae rhai awdurdodau lleol yn ymestyn y ddarpariaeth y tu hwnt i'r grŵp blwyddyn hwnnw. Cymru yw'r genedl gyntaf yn y DU i gyflwyno'r polisi i bob plentyn oedran cynradd.

Mae'r polisi mwy cyffredin, sef Prydau Ysgol am Ddim yn seiliedig ar brawf moddion (4).

Yn yr astudiaeth hon, bydd ymchwilwyr yn gweithio gyda staff ysgolion, cynghorau lleol, arlwywyr, arbenigwyr iechyd cyhoeddus a gwleidyddion ledled pedair rhan y DU, i ymchwilio i'r bwyd sy'n cael ei ddarparu a'i fwyta yn yr ysgol.

Pa wahaniaeth mae'r prosiect wedi'i wneud
Bydd y tîm yn gweithio'n agosach gyda dau awdurdod lleol yng Nghymru i astudio cynnwys maeth bwydlenni

ysgolion ac ymchwilio i'r hyn y mae plant yn ei fwyta go iawn. Bydd hyn yn ein helpu i ddeall a yw un o fwriadau polisi UFSM, sef bwyta pryd iach a maethlon cytbwys yn yr ysgol gynradd, yn digwydd go iawn.

Bydd yr ymchwilwyr hefyd yn cyfwrdd â staff ysgolion, rhieni/gofalwyr a phlant i wybod beth sy'n dylanwadu ar y ddarpariaeth yn ogystal â nifer a chanran y disgyblion sy'n eu defnyddio. Bydd arolygon blynyddol hefyd yn cael eu hanfon i ysgolion Cymru i ofyn cwestiynau am ddewisiadau bwyd ysgol, a hynny er mwyn monitro tueddiadau tymor hwy. Bydd y data hwn yn cael ei ddefnyddio i gynnig argymhellion i wella darpariaeth, nifer a chanran y disgyblion sy'n bwyta bwyd ysgolion, yn ogystal â chyfrannu at strategaethau i hyrwyddo dewisiadau iachach ymhlith plant a theuluoedd.

Beth yw eich prif negeseuon neu'ch dysgu i eraill? Beth yw eich galwad i weithredu?

Mae'r ymchwil hon yn gyfle unigryw i ddysgu rhagor am y ddarpariaeth ledled y DU, a

hynny er mwyn dysgu gwersi am sut y gellir rhoi'r sylfeini gorau i blant a phobl ifanc gael bywydau iach a hapus.

Cyfeiriadau

<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/food-and-you-2-wave-1.pdf>
<https://www.bbc.co.uk/news/articles/cpq153p9w140#:~:text=28%20January%202025,have%20cut%20down%20on%20vegetables>
<https://assets.publishing.service.gov.uk/>



Ymarfer

Casglu Profiadau Byw i Hyrwyddo Deietau Iach yng Nghwm Taf Morgannwg

Claire Turbutt,

Prif Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Helen Walters,

Uwch Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Rachel Reed

Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Libby McIntosh,

Ymarferydd IC, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Yn BIPCTM, rydym yn ymroddedig i'w gwneud hi'n haws i'n cymunedau gael gafael ar fwyd fforddiadwy o ansawdd da drwy gydol eu cwrs bywyd (1).

Menter allweddol yw casglu profiadau byw trigolion yn nhrefi a phentrefi CTM. Drwy wrando ar leisiau ein haelodau cymunedol, rydym yn cael mewnwelediadau gwerthfawr i'r heriau y maen nhw'n eu hwynebu wrth gael gafael ar fwyd iach. Mae'r wybodaeth hon yn hollbwysig ar gyfer datblygu ymyriadau wedi'u

targedu sy'n gwneud bwyd iach yn fwy hygyrch i bob preswlydd.

Mae ein gwaith gyda Menter Treherbert a Grwpiau Cymunedol Merthyr wedi rhoi tystiolaeth gref i ni o pam mae pobl yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar fwyd iach (2). Mae'r mewnwelediadau hyn yn cael eu defnyddio i roi gwybod i'n uwch ddeiliaid pŵer ar draws y rhanbarth a all wneud penderfyniadau gwell ynghylch dyluniad yr amgylchedd bwyd (3).

Stori Preswlydd:

Gweithiodd Tîm Tai Merthyr gyda'r Tîm Pwysau Iach drwy gydol 2024 i ymgorffori ymchwiliad gwerthfawrogol (AE) yn eu rolau. Mae AE yn offeryn ymchwil ansoddol sy'n seiliedig ar naratif a gynlluniwyd i ganiatáu i'r person sy'n cael ei gyfweld rannu mewnwelediad o'r tu allan i faes gwybodaeth arferol y cyfwelydd.

Mae'r tîm wedi integreiddio cwestiynau AE yn eu pecynnau tenantiaeth ar gyfer pob cartref newydd. Mae hyn

yn ail-ffocysu'r sgysiau cychwynnol hyn ar adeiladu perthynas gyda'r tenant yn hytrach na'i fod yn ymwneud â thrafodion.

O'r sgysiau AE yn 2024, darganfu'r swyddogion datblygu cymunedol fod tenantiaid yn ei chael hi'n anodd cerdded i'r stryd fawr gerllaw oherwydd sut roedd yr ardal yn teimlo, gyda sbwriel yn gwneud iddyn nhw deimlo'n anniogel; hefyd, bod llawer o denantiaid yn cael trafferth cael gafael ar fwyd o ansawdd da. Cefnogodd Karl, o Gymdeithas Tai Merthyr Tudful, y tenantiaid i wneud casglu sbwriel o amgylch eu safle a daeth o hyd i denant yn Nowlais a oedd yn arddwr brwd. Cysylltodd Karl â'r Tîm Datblygu Cymunedol yng Nghyngor RhCT, a gafodd gefnogaeth gan Cadwch Gymru'n Daclus. Darparon nhw gyllid ac arweiniad i gefnogi'r tenantiaid a'r staff i greu lle i dyfu ffrwythau a llysiau.

Dywedodd Karl (Swyddog

Datblygu Cymunedol): "Mae wedi bod yn wych gweld yr ardd yn Stablau Dowlais yn cael ei thrawsnewid, ac mae wedi bod yn wych gwyllo popeth yn dod yn fyw. Mae wedi bod yn bleser bod yn rhan o'r prosiect, ac mae'n hyfryd gweld ein Deiliaid Contract yn mwynhau'r ardd. Mae Mark o Cadwch Gymru'n Daclus wedi bod yn hollol anhygoel."

Mae'r ardd wedi dod yn boblogaidd iawn, gyda'r holl denantiaid yn mwynhau letys ffres o'r ardd, a barbeciws haf bellach yn cael eu cynnal yno. Mae'r prosiect wedi helpu tenantiaid i ddysgu sgiliau newydd, cynyddu eu mynediad at fwyd o ansawdd da, rhoi hwb i'w symudiad bob dydd, a gwella eu lles. Mae wedi darparu cyfleoedd i denantiaid gymdeithasu, gan leihau unigedd ac unigrwydd. Yn ddiweddar, mae blychau ystlumod, porthwyr adar, tŷ draenogod, a gwesty chwilod enfawr wedi'u hychwanegu at yr ardd gan Ieuan, o'r Tîm Bioamrywiaeth yn CBSC.

Dywedodd Julie, preswylydd sy'n defnyddio'r ardd: "Rydw i wrth fy modd â'r ardd, ac ni alla i aros i bopeth ddechrau tyfu eto."

Dywedodd Claire, Arweinydd Y Dull System Gyfan at Bwysau Iach yn BIP CTM: "Rydw i mor falch o weld y newid yn Karl a'i dîm, o'i gefnogi i ddefnyddio ymchwiliad gwerthfawrogol yn ei rôl i wrando ar y pethau rhyfeddol y mae'r gymuned yn Dowlais wedi'u cyflawni. Mae'n gadael i ni wybod pa mor bwysig yw hi i wrando ar ein cymunedau cyn i ni weithredu. Mae creu lleoliadau fel hyn yn allweddol i gefnogi bywydau iachach. Mae'r Ardd Gymunedol nid yn unig wedi darparu bwyd ffres ond hefyd wedi annog symudiad, cysylltiad, ac ymdeimlad o falchder yn yr amgylchedd lleol. Mae gweld sut mae'r tenantiaid wedi cofleidio'r lle hwn yn wirioneddol ysbrydoledig."



Polisi

UPF a HFSS - labeli gwahanol, yr un bwydydd? Dadansoddiad Nesta o ble mae bwydydd uwch- prosesu'n cwrdd â'r rhai sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen

Sara Elias,

Cynghorydd Polisi, Nesta

Mae dadleuon diweddar wedi rhoi bwydydd uwch-prosesu (UPFs) ar flaen y gad o ran trafodaeth ar ein hamgylchedd bwyd. Fodd bynnag, mae ein dadansoddiad yn awgrymu mai canolbwyntio ar y fframwaith rheoleiddio presennol yn seiliedig ar fwydydd sy'n uchel mewn braster, siwgr neu halen (HFSS) yw'r llwybr mwyaf pragmatig ymlaen i wella iechyd y cyhoedd.

Beth yw beth?

Ar hyn o bryd mae'r DU yn diffinio bwydydd 'iach' at ddibenion polisi gan ddefnyddio Model Proffilio Maetholion, gan ddosbarthu cynhyrchion fel HFSS os yw ei sgôr maetholion yn cydbwysu

maetholion cadarnhaol (fel protein a ffibr) yn erbyn rhai negyddol (fel siwgr a braster) ac yn torri'r trothwy 'afiach'. Yn y cyfamser, mae UPFs (bwydydd a weithgynhyrchir yn ddiwydiannol sy'n ddibynnol ar brosesau newydd ac ychwanegion cemegol) bellach yn [cyfrif am dros hanner yr hyn a fwydawn](#).

Beth mae'r dystiolaeth yn ei ddweud?

Er bod tystiolaeth gynyddol o gydb berthynas rhwng [defnydd uchel o UPF a chlefydau sy'n gysylltiedig â diet](#) fel gordewdra, pwysedd gwaed uchel, a diabetes, mae'r Scientific Advisory on Nutrition (SACN) yn rhybuddio [nad oes tystiolaeth](#)

[gref bod prosesu ei hun yn achosi niwed](#).

Aeth Nests ati i archwilio pa gynhyrchion wedi'u prosesu'n uwch sy'n dod o dan y dosbarthiad HFSS presennol, gan ddadansoddi dros 3.3 miliwn o drafodion ar gyfer archfarchnad fawr yn y DU. Canfu ein dadansoddiad fod [gorgyffwrdd sylweddol rhwng y ddau gategori hyn](#):

Mae bron i ddwy ran o dair o galoriau UPF a brynir (64%) yn dod o gynhyrchion HFSS, yn ôl y dadansoddiad. Mae'r gyfran hon yn cynyddu i bron i bedwar rhan o bump (78%) pan gaiff dau brif fwyd - bara ac iogwrt - sydd fel arfer yn UPF ond heb gysylltiad cryf â

chanlyniadau iechyd negyddol, eu heithrio.

Ar gyfer diodydd UPF, dim ond un o bob pump (21%) sy'n cael eu dosbarthu fel HFSS, ond mae'r diodydd HFSS hyn - fel diodydd pefriog a diodydd egni siwgr uchel - yn cyfrif am dros hanner (56%) o'r calorïau a fwyteir o ddiodydd UPF.

Beth mae hyn yn ei olygu i lunwyr polisi?

Mae'r gorgyffwrdd sylweddol hwn yn hanfodol i lunwyr polisi. Mae'n awgrymu y gallai y manteision o newid o ddull polisi sy'n seiliedig ar NPM i ddull polisi sy'n seiliedig ar UPF fod yn ymylol. Mae'r NPM wedi'i [hen sefydlu yn y gyfraith](#) ac yn gyfarwydd i weithgynhyrchwyr, manwerthwyr a llunwyr polisi. O ganlyniad, mae rhwystrau sylweddol i newid paradigm sy'n canolbwyntio ar UPF, na ellid ei gyfiawnhau oni bai bod cynhyrchion niweidiol yn cael eu hanwybyddu.

Nid yw hyn i wrthod pryderon ynghylch UPF. Wrth i ymchwil esblygu, dylai llunwyr polisi ystyried mireinio'r NPM i adlewyrchu tystiolaeth newydd ar yr hyn a allai achosi niwed mewn rhai UPFs. Gwyddom fod hwn yn opsiwn hyfyw, gydag [astudiaeth yn yr Unol Daleithiau](#) yn dangos, trwy ychwanegu elfennau at y diffiniad o HFSS - fel gwellawyr blas, lliwiau ac emwlsyddion - y gellid dal pob UPF.



Polisi

Troi'r cydbwysedd tuag at amgylchedd bwyd iachach y tu allan i'r cartref: digwyddiad gweithio systemau cydweithredol

Sophia Bird,

Prif Arbenigwr Hyrwyddiad Iechyd

Xanthe Bevis,

Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd, Is-adran
Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae'r cymeriant bwyd y tu allan i'r cartref yn y DU wedi newid dros amser. Mae tua 25% o gyfanswm ein cymeriant egni yn dod o fwyta y tu allan i'r cartref. Mae maint dognau wedi cynyddu ac mae bwyd sy'n cael ei baratoi a'i fwyta y tu allan i'r cartref gan amlaf yn cynnwys mwy o egni ac mae'n faethol salach na bwyd sy'n cael ei baratoi yn ffres gartref.

Mae mynediad hawdd at gludfwyd, sy'n fwyd sy'n ddwys o ran egni (uchel mewn calorïau) ac sy'n brin o faethynnau yn gysylltiedig â bod dros bwysau a bod yn ordew, yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd. Mae cyfraddau gordewdra ymhlith plant a phobl ifanc yn

aml yn uwch mewn ardaloedd lle mae siopau bwyd poeth o fewn pellter cerdded hawdd i ysgolion.

Mae nifer a dwysedd siopau cludfwyd poeth wedi cynyddu yng Nghymru, yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd. Mae cynnydd o 40% wedi bod mewn rhai ardaloedd dros y 5 mlynedd diwethaf.

Mae amgylcheddau bwyd lleol yn dylanwadu ar gymeriant bwyd y tu allan i'r cartref. Mae'r system sy'n llunio amgylcheddau bwyd y tu allan i'r cartref yn cynnwys cynllunio, trwyddedu a gorfodi. Mae llawer o gyfleoedd i gefnogi opsiynau iachach.

Daeth Y Pwynt Balans Tyngedfennol â dros 30 o arbenigwyr ynghyd ag arbenigedd mewn cynllunio ac iechyd o awdurdodau lleol; byrddau iechyd; iechyd y cyhoedd; meddygon teulu, a Llywodraeth Cymru ym mis Medi 2024. Roedd y sesiwn yn canolbwyntio ar reoliadau, polisiau, a phrosesau cyfredol a sut maent yn gweithredu yn genedlaethol ac yn lleol. Y nod oedd hyrwyddo trafodaeth a datblygu gweledigaeth a rennir a datblygu argymhellion ynghylch amgylcheddau bwyd iachach y tu allan i'r cartref gan ddefnyddio dulliau presennol a newydd. Roedd y gweithdai'n canolbwyntio ar y weledigaeth

a'r uchelgais ar gyfer newid. Bu'r gweithdai hefyd yn archwilio astudiaethau achos a datblygu ymhellach fapiau yn nodi'r ffactorau amgylcheddol sy'n dylanwadu ar ymddygiad (mapiau achosol) i archwilio'r berthynas rhwng ffactorau sy'n dylanwadu ar fwyd iachach y tu allan i'r cartref. Roedd y rhain yn helpu cydweithwyr i nodi prosesau o fewn y system bresennol a oedd yn gefnogol ac yn heriol a chyfleoedd ac egwyddorion ar gyfer newid. Y weledigaeth ar y cyd ac uchelgais ar gyfer newid:

Lleihau nifer a dwysedd y mannau gwerthu bwyd y tu allan i'r cartref sy'n cynnig bwyd sy'n ddwys o ran egni ac sy'n brin o faethynnau mewn ardaloedd o amddifadedd a/neu ardaloedd â lefelau uchel o fod dros bwysau a bod yn ordew. Gwellu cydbwysedd y bwyd a gynigir mewn siopau bwyd y tu allan i'r cartref o blaid opsiynau iachach.

Cadarnhaodd y digwyddiad nad oes un ateb a bod angen ystod eang o offer a dulliau polisi ar draws y system gynllunio. Gyda'i gilydd, nododd cydweithwyr gyfleoedd i greu dulliau newydd ar lefel genedlaethol, ranbarthol a lleol i adeiladu ar fentrau presennol a'u gwella.

Mae'r rhain yn cynnwys cynlluniau i adolygu gorchmynion dosbarth defnydd y system gynllunio bresennol a chryfhau canllawiau a fframweithiau cynllunio technegol cenedlaethol i alluogi'r system gynllunio i gefnogi amgylcheddau bwyd iachach.

Mae defnyddio'r adnoddau polisi hyn, ochr yn ochr â chymhellion ariannol, ymgysylltu â'r gymuned, ac addysg, yn hollbwysig er mwyn mynd i'r afael ag effeithiau siopau cludfwyd poeth ar ieched. Mae angen datblygu dulliau amlweddol

ar lefel systemau i gefnogi newid a blaenoriaethu cynaliadwyedd hirdymor a buddiannau cenedlaethau'r dyfodol. Mae angen i'r dulliau hyn ystyried cyfleoedd ar gyfer amgylcheddau bwyd iachach, mwy cynaliadwy a mynd i'r afael â chanlyniadau anfwriadol yr arferion presennol.



Carreg Filltir i bolisi bwyd yng Nghymru

Katie Palmer,

Pennaeth Synnwyr Bwyd Cymru

Mae'r flwyddyn hon wedi teimlo fel blwyddyn arwyddocaol i bolisi bwyd yng Nghymru. Mae'r [Cynllun Ffermio Cynaliadwy](#) newydd gael ei gyhoeddi; mae yna [ymgyngoriad ar Fwyta ac Yfed yn Iach mewn Ysgolion a Gynhelir yng Nghymru](#), ac yn gynharach eleni, gwelsom gyhoeddi dau adroddiad pwysig - [Adroddiad Blynnyddol Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol](#) a [Strategaeth Bwyd Cymunedol Llywodraeth Cymru](#). Mae'r ddau ddogfen hyn yn gosod y sylfaen ar gyfer sbarduno a galluogi'r mudiad bwyd da sydd ar gynydd yng Nghymru er mwyn hybu llesiant cymdeithasol, diwylliannol, economaidd ac amgylcheddol Cymru drwy fwyd. Maent

hefyd yn pwysleisio rôl ganolog [Partneriaethau Bwyd Lleol](#) yn y broses o lunio dyfodol bwyd yng Nghymru, ac yn tynnu sylw at y ffordd y mae mentrau arloesol fel [Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion](#), yn gallu manteisio ar botensial prosesau caffael cyhoeddus drwy greu system fwyd fwy cynaliadwy.

Mae [Synnwyr Bwyd Cymru](#) wedi bod ar flaen y gad ers amser maith o ran meithrin partneriaethau bwyd lleol ledled Cymru fel rhan o'r rhaglen Lleoedd Bwyd Cynaliadwy ac mewn cydweithrediad â chymunedau, a Llywodraeth Cymru, datblygwyd rhwydwaith o bartneriaethau cryf a chadarn.

Mae [adroddiad statws](#) sydd newydd gael ei gyhoeddi yn rhoi cipolwg ar y sefyllfa bresennol.

Yn 2023, cyhoeddodd Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru y ddogfen [Cymru Can](#) yn amlinellu ei weledigaeth hirdymor ac yn cyhoeddi mai'r system fwyd oedd ei faes ffocws cyntaf. Ers hynny mae'r Comisiynydd wedi bod yn gweithio gyda Synnwyr Bwyd Cymru, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Chyrff Cyhoeddus i integreiddio polisïau bwyd cynaliadwy yn eu cynlluniau llesiant, gan roi pwyslais arbennig ar gynlluniau bwyd cymunedol sy'n meithrin newid ar lefel leol.

Mae'n galonogol gweld adroddiad Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol yn hyrwyddo llu o gamau gweithredu sy'n ymwneud â bwyd, gan gynnwys datblygu Cynllun Gwydnwch Bwyd Cenedlaethol; y gefnogaeth barhaus i Bartneriaethau Bwyd yn ogystal â chymorth pellach i arddwriaeth a Llythrennedd Bwyd. Mae Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol wedi buddsoddi llawer o egni yn y maes bwyd ac rydym yn sicrhau bod ein gwaith yn cyd-fynd â gwaith y Partneriaethau Bwyd er mwyn eu cefnogi wrth iddynt ddatblygu cyngor i Gyrff Cyhoeddus ar Fwyd. Mae'r gwaith hwn wedi'i driongli â Strategaeth Bwyd Cymunedol Llywodraeth Cymru, sydd hefyd wedi'i chyhoeddi heddiw.

Mae [Partneriaethau Bwyd Lleol](#) wedi cael eu cydnabod yn adroddiad y Comisiynydd a'r Strategaeth Bwyd Cymunedol fel grym sy'n hanfodol i ddod â rhanddeiliaid, polisïau a mentrau ynghyd, gan alluogi gweithredwyr lleol i gydweithio i greu a chyflawni gweledigaeth a strategaeth gyffredin ar gyfer system fwyd fwy cynaliadwy, teg a gwydn. Maent hefyd yn cael eu nodi yn y Nghynllun Ffermio Cynaliadwy ac ry'n ni'n falch iawn o weld gwaith pwysig Partneriaethau Bwyd Lleol yn cael ei gydnabod ac yn edrych

ymlaen at weld sut y gall eu datblygiad pellach gael effaith gadarnhaol ar ein system fwyd yng Nghymru. Yn y pen draw, bydd hyn yn gyfle i randdeiliaid weithio gyda'i gilydd i gryfhau systemau bwyd lleol ac i sicrhau'r amrywiaeth a'r gwydnwch sydd eu hangen yn fawr ar ein system fwyd mewn ffordd sy'n cefnogi lles diwylliannol, economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol pobl yng Nghymru.

Mae Synnwyr Bwyd Cymru hefyd yn cydlynu'r fenter arloesol [Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion](#), prosiect ymchwil weithredol gyfranogol gyda'r nod o gynyddu'r defnydd o gynnyrch organig Cymreig mewn ysgolion. Yn gynharach eleni, cyhoeddwyd [adroddiad](#) newydd yn manylu ar effaith y prosiect ac yn amlygu'r potensial i **25% o'r holl lysiau** a ddefnyddir mewn prydau ysgolion cynradd yng Nghymru fod yn rhai organig sy'n cael eu tyfu'n lleol erbyn 2030.

Drwy fanteisio ar y cyfle yn y farchnad yn sgil polisi Llywodraeth Cymru i ddarparu prydau ysgol am ddim i holl blant ysgolion cynradd, a thrwy gefnogi cyrff cyhoeddus i fodloni eu gofynion statudol, mae [Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion](#) yn sbardun i gynhyrchu llysiau organig yng Nghymru a meithrin gwytnwch ar gyfer

y dyfodol. Mae'r gwaith hwn yn hanfodol os yw cyrff cyhoeddus o ddifrif ynglŷn â chyflawni eu rhwymedigaethau o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn ogystal â chefnogi cymunedau lleol a datblygu'r gallu i wrthsefyll siociau ac effeithiau newid hinsawdd yn y dyfodol.

Darllenwch y [Strategaeth Bwyd Cymunedol yma](#).
Darllenwch [Adroddiad Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol yma](#).

Gallwch ddarllen Adroddiad Statws y Partneriaethau Bwyd Lleol [yma](#) a gwylio'r ffilmiau cysylltiedig [yma](#).

Gallwch hefyd ddarllen adroddiad Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion [yma](#).

Trwy glep a si





Coetir Enfys Ros

Bryony Rees,

Cydlynnydd Ysgolion Awyr Agored Sir Benfro, Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro

Mae Ysgolion Awyr Agored Sir Benfro (PODS) wedi bod yn cyflwyno Coetir Enfys Ros, menter sy'n ceisio creu "coetir ar wasgar" ar draws safleoedd cymunedol ac ysgolion dethol yn Sir Benfro.

Cafodd y prosiect ei greu er cof am gyn Gyfarwyddwr Iechyd y Cyhoedd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Ros Jervis. Yn ogystal â rhoi hwb i fioamrywiaeth a dal carbon yn y Sir, mae Coetir Enfys Ros yn ceisio annog disgyblion i fwynhau'r awyr agored, gwella iechyd a llesiant a darparu adnodd dysgu parhaus.

Cynhelir y cynllun, a drefnwyd gan Cydlynnydd Ysgolion Awyr Agored Bryony Rees, i ganolbwyntio ar ysgolion uwchradd yn ystod y flwyddyn

gyntaf.

Ysgol Penrhyn Dewi yn Nhyddewi, oedd y cyntaf i blannu dros 800 o goed ym mis Mawrth 2024 o amgylch y cae chwarae yng nghefn Campws Dewi. Roedd pob un o'r 156 o ddisgyblion blwyddyn 7 ac 8 wedi plannu'r coed, gyda Thîm Dysgu a Chynnwys Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro, ac cefnogaeth gan EcoDewi, gwirfoddolwyr o'r ardal leol a canolfan y fyddin.

Ym mis Rhagfyr 2024, plannwyd dros 300 o goed brodorol wrth fynedfa campws Ysgol Greenhill yn Ninbych-y-pysgod. Roedd pob disgybl ym mlwyddyn 7 ac 8 wedi plannu coeden fel rhan o'u hwythnos gyfoethogi, gan ganolbwyntio ar gael effaith yn

eu 'Cynefin'. Yn ogystal, roedd pob dosbarth ym mlwyddyn 7 wedi plannu coeden ffrwythau mewn perllan newydd ar ardal fach o fan agored ar y tir.

Ym mis Chwefror 2025, bu Bryony yn gweithio'n agos gyda grŵp bach yn Uned Cyfeirio Disgyblion Neyland i gynllunio ac yna blannu gwrych i greu ardal lesiant ar dir eu hysgol. Ymgysylltwyd â'r myfyrwyr a phlannwyd cymysgedd o rywogaethau coed brodorol fel coed cyll, draenen wen, ysgawen ac afalau yn llwyddiannus.

Rhannwyd cefndir y fenter gyda'r disgyblion, a gafodd eu cyffwrdd gan nodau a haelioni Rosás. Ar ôl dychwelyd i'r ysgolion yn ddiweddar, mae'r coed yn blaguro ac

yn blodeuo, gan ychwanegu ddreif mynediad gogoneddus i'r ysgol yn Ninbych-y-pysgod y mae'r myfyrwyr yn ei phasio bob dydd ar eu taith gerdded i'r ysgol. Yn Nhyddewi, mae'r coed yn blodeuo o amgylch y caeau chwarae, ac maen nhw'n rhoi lliw a phreifatrwydd yn Neyland ar gyfer yr ardal lesiant. Mae'r prosiect wedi cael dylanwad enfawr ar y disgyblion, lle'r oedden nhw'n gallu bod yn rhan o'r gwaith o wella eu mannau awyr agored, cefnogi adferiad natur a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.

"Mae wedi bod yn brosiect hyfryd a theimladwy iawn i'w gyflawni a bod yn rhan ohono. Yn ddiweddar, rhannais y canlyniad â theulu a chydweithwyr Ros, sy'n dweud y byddai Ros wedi bod wrth ei bodd â'r canlyniadau. Mae etifeddiaeth Ros yn parhau, yn y ffordd harddaf un." Bryony Rees, Cydlynnydd Ysgolion Awyr Agored Sir Benfro.

"Hoffem ddiolch hefyd i deulu

a ffrindiau Ros am godi arian i ariannu'r fenter hon. Mae'r cyfle yn sicr wedi annog ein disgyblion i fwynhau'r awyr agored, wedi rhoi hwb i fioamrywiaeth ar dir ein hysgol, a bydd yn gwella iechyd a llesiant disgyblion am flynyddoedd i ddod. Diolch pawb!" Ysgol Greenhill, Dinbych-y-pysgod.

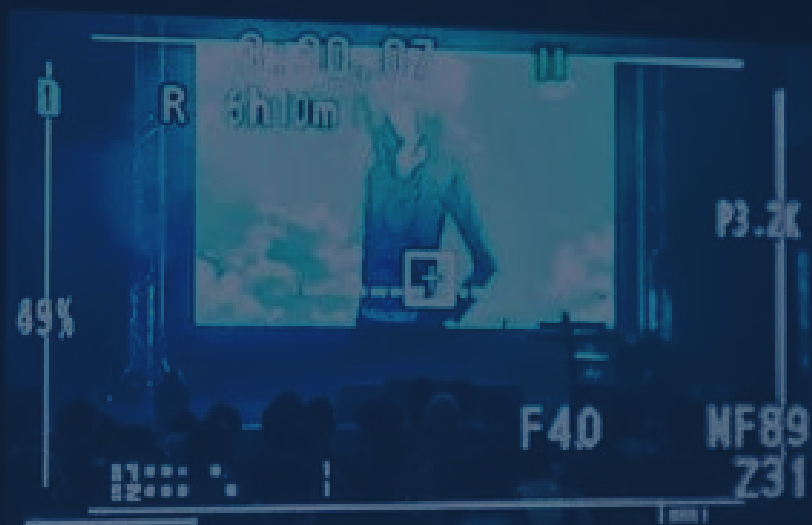
Gwefan: [Ysgolion Awyr Agored Sir Benfro](#)

Dolenni: [Neges Facebook 1](#)

[Neges Facebook 2](#)

Fideo o'r coed wedi'u plannu yn Ysgol Penrhyn Dewi:
<https://www.facebook.com/EcoDewiGroup/videos/729199699334314>

Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER—RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Iechyd yr Ymennydd a Lleihau Risg Dementia – Sut allwn ni effeithio ar newid?

Mae ymwybyddiaeth gyhoeddus gyfyngedig o'r ffactorau risg sy'n cyfrannu at ddementia, er gwaethaf tystiolaeth gynyddol bod tua 45% o achosion yn gysylltiedig â ffactorau y gellir eu newid – fel colli clyw, ysmegu, anweithgarwch ac iechyd cardiofasgwlaidd.

[Gwyllo](#)



Adeiladu Sylfeini Cryf | Cardiff

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

[Gwyllo](#)



Adeiladu Sylfeini Cryf | 26 Mawrth 2025 | Llandudno

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

[Gweld ein
holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau





[Sut mae chwaraeon yng Nghymru yn creu amgylcheddau gwell i ferched a genethod](#)

29-07-2025



[Lleisiau Rhieni wrth Wraidd Fframwaith Gweithredu ar gyfer y Blynnyddoedd Cynnar newydd](#)

01-07-2025



[Bydd rhaglen sgrinio canser yr ysgyfaint genedlaethol i Gymru yn achub bywydau, medd arbenigwyr iechyd](#)

01-07-2025

**Pob
Newyddion**

[The Vision for the Sport and Physical Activity Workforce in Wales](#)

CIMSPA

[Prevention-Based Health and Care A framework to embed prevention in the health and care system in Wales](#)

Public Health Wales

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

IECHYD YR YMENNYDD A LLEIHAU RISG DEMENTIA



Ymwybyddiaeth gyhoeddus gyfyngedig sydd o'r ffactorau risg sy'n cyfrannu at ddementia, er gwaethaf tystiolaeth gynyddol bod tua 45% o achosion yn gysylltiedig â ffactorau y gellir eu newid fel colli clyw, ysmegu, anweithgarwch, ac iechyd cardiofasgwlaidd.

Mae atal yn bosibl ac yn bwerus ac mae angen targedu allgymorth ac ar yr un pryd mynd i'r afael â stigma ac ofn ynghylch diagnosis. Er bod dementia yn un o'n heriau iechyd mwyaf, mae'n isel o hyd ar yr agenda gyhoeddus – gan danlinellu'r angen am weithredu brys a theg sy'n canolbwyntio ar atal ar draws y system.

Ar gyfer ein e-fwletyn sydd ar ddod rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar atal ac yn helpu i gyfyngu ar y ffactorau risg a all gyfrannu at ddementia. Gall y rhain fod yn fentrau, polisïau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein [ffurflen cyflwyno erthygl](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am nifer y geiriau, cynllun

eich erthygl ac arweiniad o ran delweddau.

Anfonwch eich erthyglau i publichealth.network@wales.nhs.uk erbyn 21 Awst 2025.

Contribute