



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Comisiynydd  
Cenedlaethau'r  
Dyfodol  
Cymru

Future  
Generations  
Commissioner  
for Wales



# Bwyta'n Iach

Cydweithio dros systemau bwyd iach cynaliadwy ar gyfer cenedlaethau heddiw ac yfory

Adroddiad Digwyddiad Hydref 2024

## Rhagair gan FGO

### Gweledigaeth

Mewn partneriaeth â swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, ein nod yw archwilio systemau bwyd cenedlaethol a lleol a nodi rhai blaenoriaethau a rennir.

### Pam mae hyn yn bwysig?

Mae'r mwyafrif o oedolion yng Nghymru (61%) bellach naill ai dros bwysau neu'n ordew ac amcangyfrifir bod y gost i'r economi a gwasanaethau yng Nghymru yn £3 biliwn. Pwysau Iach Llywodraeth Cymru: Lanswyd Strategaeth Cymru Iach yn 2019 er mwyn atal a lleihau gordewdra yng Nghymru. Y ffocws craidd o fewn y strategaeth yw arweinyddiaeth a galluogi newid trwy ddull seiliedig ar systemau sy'n galluogi cydweithio, cyfranogiad a gweithredu lleol.

Mae pobl sy'n byw gyda gorbwysedd neu ordewdra angen cefnogaeth gan y system gyfan. Mae ein Dull System Gyfan ar gyfer Pwysau Iach (HW) yn gweithio i ddatblygu dull cydweithredol, integredig a fydd yn arwain at amgylcheddau, cymunedau a sefydliadau sy'n annog ymddygiadau ffordd o fyw cadarnhaol. Bydd y dull yn cefnogi pwysau iachach ac yn nodi rôl rhanddeiliaid allweddol ac ehangach ar draws gwahanol rannau o'r system ehangach.

Mae'r system fwyd fyd-eang sy'n bodoli heddiw yn darparu llawer o'n bwyd. Fodd bynnag, mae'r system hon yn annog masgynhyrchu torfol am gostau isel. Mae bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth bellach yn cyfrif am dros 55% o ddeiet cyfartalog y DU, ac mae'r gyfran yn uwch ymhlith pobl ifanc (66%). Bellach mae perthynas glir rhwng defnyddio bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth ac anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol. Mae pobl mewn ardaloedd o amddifadedd yn fwy tebygol o gael mynediad gwell at, a bwyta mwy o, fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth na'r rhai mewn ardaloedd cyfoethocach oherwydd bod y bwydydd hyn yn cael eu hystyried yn rhatach ac yn gyfleus.

### 1.1 Bwyd iachach

Mae gordewdra yn broblem gymhleth. Mae cydnabyddiaeth gynyddol bod rhyngberthnasau cymhleth rhwng y gwahanol agweddau mewn system sydd wedi'i hymgorffori yn ein hamgylchedd.

Mae bwyd maethlon da yn bwysig ar gyfer lefelau egni, iechyd corfforol a gweithrediad gwybyddol. Mae bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth yn aml yn uchel mewn siwgrau ychwanegol, brasterau afiach, a sodiwm, ac nid ydynt yn cynnwys y maetholion hanfodol sy'n cefnogi ein twf a'n datblygiad.

Fodd bynnag, mae bwyd iach yn aml yn cael ei ystyried yn ddrytach na bwyd llai iach. I rai mae heriau o ran cael mynediad at opsiynau bwyd iach yn eu hardal neu ble maen nhw'n gweithio, boed hynny oherwydd problemau trafniadaeth neu ddewisiadau cyfyngedig. Mae hyn yn arwain at anghydraddoldebau iechyd ehangach ar draws ein cenedl. Mae'n cynyddu ansicrwydd bwyd, diffyg maethiad a gordewdra tra'n effeithio ar ein haddysg, a'n heconomi, yn ogystal â'r amgylchedd.

Mae mapio systemau yn offeryn ym maes gweithio systemau a dulliau system gyfan, a ddefnyddir i gael cipolwg ar yr ystod ehangach o ffactorau a all ddylanwadu ar ymddygiadau. Mae hefyd yn nodi cyfleoedd i weithredu i ddylanwadu ar y system gymhleth bresennol neu ei newid.

Mae ffactorau wedi'u cysylltu trwy saethau i ddangos y berthynas o ddylanwad rhwng ffactorau. Gall hyn fod yn gadarnhaol neu'n negyddol o ran a yw'r perthnasoedd yn atgyfnerthu ei gilydd neu'n helpu i gydbwysu'r system.

## Gweithgarwch

### Bwyta'n Iach

Daeth tua 30 o gydweithwyr Llywodraeth Cymru a system iechyd y cyhoedd ynghyd mewn digwyddiad cenedlaethol wyneb yn wyneb ym mis Hydref 2024 yng Nghaerdydd.

Canolbwyntiodd y digwyddiad ar archwilio systemau bwyd cenedlaethol a lleol a datblygu dealltwriaeth gyffredin o'r ystod o fapio systemau bwyd sy'n digwydd ledled Cymru. Y nod oedd hyrwyddo trafodaeth a nodi rhai ysgogiadau gweithredu cenedlaethol a lleol.

Yn dilyn cyflwyniadau i amlinellu'r cefndir gan Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ac iechyd y cyhoedd, cafodd y cyfranogwyr eu rhannu'n ddau grŵp mawr.

Gan ddefnyddio arddull caffi byd-eang, adolygodd y grwpiau 2 fap achosol a ddatblygwyd yn genedlaethol a archwiliodd ac a nododd yr ystod o ffactorau sy'n ffurfio ein systemau bwyd.

Rhannwyd y prosesau a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r mapiau a thrafodwyd y mapiau terfynol o ran y ffactorau a nodwyd; a oedd eitemau yn ymddangos fel eu bod ar goll, i bob golwg; a pha ffactorau a gydnabuwyd gan gydweithwyr oedd yn cael eu datblygu ar hyn o bryd.

Tynnodd y trafodaethau hyn sylw at y gwahanol dechnegau y gellir eu defnyddio i greu mapiau ffactorau achosol a'r dolenni atgyfnerthu a chydbwysu ynddynt, yn ogystal â chyflwyno dull o nodi gwahanol lefelau o rym a dylanwad dros wahanol ffactorau.

Yn y prynhawn, aethpwyd â chydweithwyr trwy ymarfer gweithio am yn ôl i nodi cyfleoedd i weithredu.

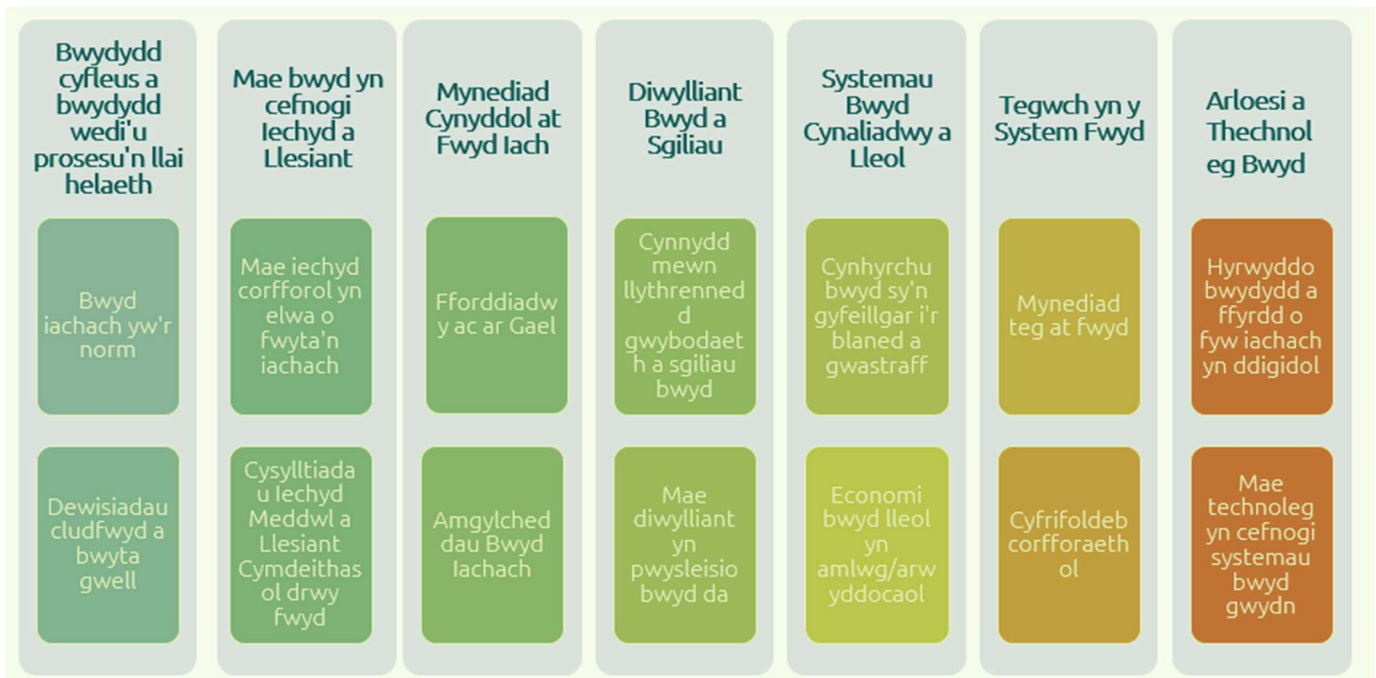
Mae gweithio am yn ôl yn ddull y gellir ei ddefnyddio wrth fynd i'r afael â phroblem systemig. Mae'n helpu cydweithwyr i nodi dyfodol normadol, dewisol a all hefyd fod yn gysylltiedig â set o nodau. Er bod sawl dull gwahanol yn y llenyddiaeth, maent fel arfer yn dechrau gyda'r canlyniadau a ffefrir, o ran gwerthoedd a set gysylltiedig o nodau; yn dod yn ôl i'r presennol ac yn edrych ar yr amodau cychwynnol. Yna mae'n adeiladu llwybrau yn ôl o'r dyfodol ac ymlaen at amcan canolradd, ac yna'n adolygu ac yn alinio'r llwybrau, a hefyd yn chwilio am bwyntiau ysgogiadol ar gyfer y system gyfan ar draws gwahanol lwybrau.



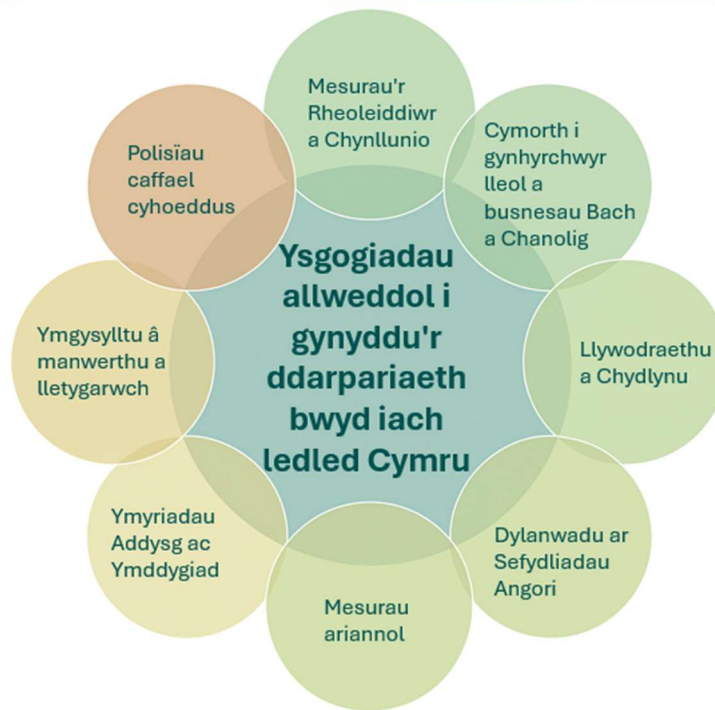
## Allbynnau Themâu gweithio am yn ôl a nodwyd

### Themâu Gweledol ac Is-Themâu, gyda nodau cysylltiedig

Nodwyd 7 thema allweddol yn wreiddiol drwy'r ymarfer Gweithio am yn ôl, ynghyd â nodau cysylltiedig. Gellir gweld y rhain yn fanylach yn Atodiad 2.



Drwy'r ymarfer gweithio am yn ôl, roedd y cyfranogwyr yn gallu nodi'r camau gweithredu sydd eu hangen yn y tymor byrrach a'r tymor hwy i'n galluogi i gyflawni'r weledigaeth. O'r gwaith hwn, nodwyd a rhoddwyd thema i gamau neu ysgogiadau allweddol y system.



## Ysgogiadau Allweddol i Gynyddu'r Ddarpariaeth o Fwydydd Iach Ar Draws Cymru

### 1. Polisiâu Caffael Cyhoeddus

- Caffael Awdurdodau Lleol a'r GIG: Gorchymyn defnyddio bwyd iach, lleol a chynaliadwy mewn ysgolion, ysbytai a ffreuturau cyhoeddus (e.e gan ddefnyddio safonau prynu bwyd Llywodraeth Cymru).
- Bwyd am Oes a Safonau Tebyg: Ymgorffori safonau bwyta'n iach mewn contractau sector cyhoeddus.
- Cadwyni Cyflenwi Byr: Blaenoriaethu cynhyrchwyr lleol i gynyddu gwydnwch a ffresni.

### 2. Mesurau Rheoleiddio a Chynllunio

- Parthau Bwyd Iach: Defnyddio rheolau cynllunio i gyfyngu ar ddwysedd siopau bwyd cyflym, yn enwedig ger ysgolion.
- Safonau Maethol Gorfodol: Ymestyn safonau y tu hwnt i ysgolion i leoliadau blynyddoedd cynnar, cartrefi gofal, a ffreuturau gweithleoedd.

### 3. Cymorth i Gynhyrchwyr Lleol a Busnesau Bach a Chanolig

- Cyllid Grant a Chymhellion: Helpu cynhyrchwyr bach a chanolig i dyfu ffrwythau, llyisiau ac opsiynau bwyd iachach.
- Buddsoddiad mewn Seilwaith: Buddsoddi mewn canolfannau dosbarthu, unedau prosesu bwyd, a marchnadoedd ffermwyr.
- Cydweithfeydd Bwyd a Phrosiectau Tyfu Cymunedol: Cryfhau modelau sy'n dod â chynhyrchwyr yn agosach at ddefnyddwyr.

### 4. Ymgysylltu â'r Sector Manwerthu a Lletygarwch

- Cymhellion Manwerthu Iach: Gweithio gyda siopau, caffis a bwyta'i i flaenoriaethu opsiynau iach trwy gymorthdaliadau neu gynlluniau cydnabyddiaeth.
- Cytundebau Gwirfoddol: Fel Ymrwymiad Courtauld yn Lloegr — addewidion ledled y sector ar ailfformiwleiddio a hyrwyddiadau iachach.
- Cyfyngiad ar Hyrwyddiadau Afiach: Gallai Llywodraeth Cymru adlewyrchu/ehangu cyfyngiadau Lloegr sydd ar ddod ar hyrwyddiadau bwyd sy'n uchel mewn Braster Dirlawn, Halen a Siwgr (HFSS).

### 5. Ymyriadau Addysg ac Ymddygiad

- Cwricwlwm yr Ysgol: Parhau i integreiddio sgiliau bwyd, maeth a choginio i fyd addysg.
- Addysg yn y Gymuned: Cynnal dosbarthiadau coginio a chyllidebu i oedolion, yn enwedig mewn ardaloedd incwm is.



GIG  
CYMRU  
NHS  
W A L E S

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

Ymgynghoedd Marchnata Cymdeithasol Ymgyrchoedd cenedlaethol i ail-lunio bwyta'n iach fel rhywbeth uchelgeisiol, fforddiadwy, a pherthnasol yn ddiwylliannol.

## 6. Ysgogiadau Ariannol

- Cymorthdaliadau ar Fwydydd Iach: Treialu cymorthdaliadau wedi'u targedu ar gyfer ffrwythau, llysiau, a hanfodion eraill (e.e. trwy ehangu Cychwyn Iach).
- Trethiant ar Gynhyrchion Afiach: Os yw pwerau'n caniatáu, ystyried ymestyn ardollau tebyg i dreth siwgr ar gategoriâu bwyd afiach eraill.

## 7. Llywodraethu a Chydlynu

- Partneriaethau Bwyd: Cefnogi datblygiad Partneriaethau Bwyd Lleol (fel yn rhwydwaith Mannau Bwyd Cynaliadwy) i gydlynu gweithredu.
- Strategaeth Bwyd Genedlaethol i Gymru: Gosod pob sector o amgylch system fwyd sy'n iach, yn gynaliadwy ac yn deg.
- Monitro ac Atebolrwydd: Adrodd yn rheolaidd ar argaeledd a defnyddio bwyd iach ar lefel leol a chenedlaethol.

## 8. Dylanwadu ar Sefydliadau Angori

- Prifysgolion, Cymdeithasau Tai, Ymddiriedolaethau'r GIG: Gall y cyflogwyr a'r prynwyr mawr hyn newid normau bwyd trwy sut maen nhw'n bwydo ac yn dylanwadu ar bobl.

Mae adeiladu ar Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn gyfle delfrydol i gefnogi cyrff cyhoeddus i weithio tuag at rai o'r ysgogiadau hyn fel rhan o'u meddwl a'u cynllunio hirdymor.

## Casgliad ac Argymhellion

Galluogodd y dull hwn bawb i nodi a rhannu eu gwledigaeth ar gyfer system fwyd iachach i bawb, yr heriau presennol y mae pawb yn eu hwynebu o ran darparu bwyd iach, a'r cyfleoedd tymor byrrach a thymor hwy wrth edrych tua'r dyfodol i gynyddu'r cynnig bwyd iach ledled Cymru.

Drwy'r gweithdy hwn, nodwyd nifer o'r ysgogiadau ar lefel genedlaethol a rhanbarthol y gall rhanddeiliaid system weithio tuag atynt gyda'i gilydd.

- Bydd y Llywodraeth yn cyhoeddi eu mapiau achosol System Fwyd a'r dull a ddefnyddiwyd i'w creu.
- Cyflwyno techneg a ddefnyddiwyd i nodi cyfleoedd ar gyfer gweithredu lleol lle mae'r pŵer yn lleol a lle bydd effaith y gweithredu yn uchel
- Cynlluniau prosiect wedi'u datblygu i weithredu ar y cyd ar ysgogiadau ar gyfer newid ar lefel genedlaethol a lleol
- Ymgysylltu â'r system i gyflawni'r cynllun
- Gwerthusiad o broses ac effaith newid

## Adnoddau:

Chavez-Ugalde, Y et al. 2024. [Ultra-processed food consumption in UK adolescents: distribution, trends, and sociodemographic correlates using the National Diet and Nutrition Survey 2008/09 to 2018/19](#). *Eur J Nutr* 17 Jul 2024; doi:10.1007/s00394-024-03458-z .

Libuy, N., Church, D., Ploubidis, G., & Fitzsimons, E. 2024. [Fast food proximity and weight gain in childhood and adolescence: Evidence from Great Britain](#) *Health Economics* 33(3), 449–465. doi: 10.1002/hec.4770

## Atodiadau:

**Atodiad 1: Gwahoddiad ac Agenda Bwyta'n Iach**

**Atodiad 2: Gweledigaeth system ac is-nodau wedi'u nodi**



# Atodiad 1: Gwahoddiad ac Agenda Bwyta'n Iach

## Bwyd ar gyfer Iechyd - Cydweithio dros systemau bwyd iach cynaliadwy ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol

Mewn partneriaeth â swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, ein nod yw archwilio systemau bwyd cenedlaethol a lleol a nodi rhai blaenoriaethau a rennir.

Erbyn diwedd y sesiwn hon bydd gennym ddealltwriaeth ar y cyd o'r ystod o fapio systemau bwyd sy'n digwydd ledled Cymru. Byddwn wedi nodi rhai ysgogiadau lleol a chenedlaethol ar gyfer gweithredu

## Food For Health - Working together for sustainable healthy food systems for current and future generations

In partnership with the Future Generations Commissioner's office for Wales', we aim to explore national and local food systems and identify some shared priorities.

By the end of this session we will have a shared understanding of the range of food system mapping happening across Wales, and identified some local and national levers for action.

### Agenda

10:00	<i>Cyrraedd, cofrestru, rhwydweithio, lluniaeth</i>	<i>Arrival, registration, networking, refreshments</i>	
10:30	<b>Croeso</b> a Pharatoi'r Olygfa	<b>Welcome</b> and Setting the Scene	Jonathan Tench, FGCO
10:40	<b>Bwyd ar gyfer Iechyd:</b> Yr Achos dros Weithredu	<b>Food for health:</b> The Case for Action	Ilona Johnson, PH
10:55	Caffi'r Byd	World Café	Sophia Bird, PH
11:30	Trafodaeth bwrdd: <ul style="list-style-type: none"> <li>Yw'r mapiau hyn yn taro deuddeg?</li> <li>Beth sydd ar goll?</li> <li>Beth sydd ar y gweill ar hyn o bryd?</li> </ul>	Table discussions: <ul style="list-style-type: none"> <li>Do these maps resonate?</li> <li>What is missing?</li> <li>What is currently being worked on?</li> </ul>	Pawb  All
11:50	Egwyl	Break	
12:00	Archwiliad dwfn yn canolbwyntio ar ffactorau achosol ynghylch un rhan o fap er mwyn nodi ysgogiadau ar wahanol lefelau yn y system	Deep Dive focusing on causal factors around one part of a map to identify levers at different levels in the system	Pawb  All
12:45	Cinio	Lunch	
1:30	Datblygu gweledigaeth hirdymor	Long term vision development	Petranka Malcheva, FGCO
2:10	Egwyl	Break	
2:15	Ôl-olygu i nodi cyfleoedd gweithredu	Backcasting to identify opportunities for action	Petranka Malcheva, FGCO
3:20	Myfyrio a'r camau nesaf	Reflection and next steps	Ilona Johnson, PH



# Atodiad 2: Gweledigaeth system ac is-nodau wedi'u nodi

## 1. Iechyd a Llesiant

- **Iechyd Corfforol**
  - Gostyngiad mewn iechyd gwael oherwydd ffactorau ffordd o fyw afiach.
  - Rhagor o unigolion â BMI iach.
  - Lleihau clefydau trwy fwyta'n iach (e.e. diabetes, strôc, clefyd y galon).
  - Llai o afiechydon cronig a llai o ddiffygion maethol.
- **Iechyd Meddwl a Llesiant Cymdeithasol**
  - Rhagor o fwyta gyda'n gilydd, i leihau unigrwydd a gwella iechyd meddwl.
  - Bwyd fel cysylltydd cymunedol a diwylliannol.

## 2. Mynediad at Fwyd Iach

- **Fforddiadwyedd ac Argaeledd**
  - Mynediad cynyddol at fwyd fforddiadwy a da.
  - Dewisiadau iach ar gael ac yn weladwy mewn manau cyhoeddus.
  - Cydraddoldeb o ran mynediad at fwyd waeth beth fo'r lleoliad.
  - Bwydydd ffres (lleol neu wedi'u rhewi) yn hawdd eu hadnabod a'u gwerthfawrogi.
  - Siopau a marchnadoedd yn gwerthu cynnyrch lleol ym mhob ardal, yn enwedig ardaloedd difreintiedig.
- **Amgylchedd Bwyd**
  - Llai o argaeledd cynhyrchion bwydydd uchel mewn braster dirlawn, halen a siwgr (HFSS)
  - Mae symud tuag at fwydydd afiach yn cael ei ddileu.
  - Dewisiadau bwyd amrywiol ar gael ar y stryd fawr.

## 3 Diwylliant Bwyd a Sgiliau

- **Addysg a Sgiliau**
  - Mae pawb wedi'u cyfarparu â sgiliau tyfu, coginio a pharatoi bwyd.
  - Mae pob unigolyn sy'n gadael yr ysgol yn llythrennog o ran bwyd a maeth erbyn iddyn nhw gyrraedd 16 oed.
  - Mae gan bobl yr adnoddau priodol i baratoi prydau iach gartref neu mewn ysgolion.
- **Normau Diwylliannol**
  - Mae bwyta'n iach a choginio o gynhwysion ffres yn normal
  - Mae cymdeithas yn gwerthfawrogi bwyd go iawn, ei darddiad, a'i baratoad.
  - Mae ein perthynas ddiwylliannol â bwyd yn pwysleisio bwyd da, mwynhad a chysylltiad cymdeithasol.

## 4. Systemau Bwyd Cynaliadwy a Lleol

- **Cynaliadwyedd Amgylcheddol**
  - Cynhyrchu bwyd sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd ac arferion cynaliadwy yn gyffredin.
  - Mae llai o wastraff bwyd mewn busnesau a chartrefi.



Mae'n arferol bwyta bwydydd tymhorol a bwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion o fewn terfynau'r blaned.

- Mae ein system fwyd yn wydn i siociau ac yn gyfeillgar i'r hinsawdd.

- **Economi Bwyd Lleol**

- Bwyd sy'n cael ei dyfu a'i ddsbarthu'n lleol.
- Mae bwydydd o ffynonellau lleol ar gael yn rhwydd ar y strydoedd mawr ac mewn cymunedau.
- Adfywiad arferion siopa traddodiadol (e.e. marchnadoedd lleol, lleoliadau cymunedol).

---

## 5. Tegwch yn y System Fwyd

- **Mynediad Teg at Fwyd**

- Gall pawb fforddio deiet sy'n cefnogi iechyd.
- System fwyd deg a chyfiawn sy'n cefnogi cysylltiadau cymunedol a diwylliannol.

- **Cyfrifoldeb Corfforaethol**

- Mae pŵer wedi symud oddi wrth gorfforaethau bwyd mawr.
- Hyrwyddir cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol dros ddewisiadau iach a chynaliadwy.

---

## 6. Bwydydd cyfleus a bwydydd wedi'u prosesu'n llai helaeth

- **Bwyd Iach fel y Norm**

- Defnydd prin o fwydydd cyfleus a bwydydd wedi'u prosesu'n ormodol mewn cartrefi.
- Anogir coginio a bwyta prydau ffres a chytbwys.
- Byrbrydau iach (e.e. cnau a ffrwythau) yn lle cynhyrchion bwydydd uchel mewn Braster Dirlawn, Halen a Siwgr.

- **Dewisiadau Cludfwydydd a Bwyta Gwell**

- Prydau cludfwydydd iachach.
- Hyrwyddo prydau cartref yn hytrach na bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw neu fwyd cyflym.

---

## 7. Arloesi a Thechnoleg Bwyd

- **Cefnogaeth Ddigidol**

- Platfformau ar-lein sy'n hyrwyddo dewisiadau bwyd a ffyrdd iach o fyw.
- Ryseitiau a bwydlenni byd-eang yn annog arferion bwyd amrywiol a chynaliadwy.

- **Integreiddio Technolegol**

- Systemau bwyd wedi'u cefnogi gan ddatrysiadau technoleg gwydn a chynaliadwy.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

Gweithio gyda'n gilydd  
i greu Cymru iachach

Working together  
for a healthier Wales