



Canolbwynt Iechyd  
a Chynaliadwyedd  
Health and  
Sustainability Hub



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



# Ni yw'r Newid Her Nodau Llesiant

**CYFRES O HERIAU I GEFNOGI SAITH NOD LLESIANT CYMRU**

Mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae mewn diogelu dyfodol ein planed a sicrhau mai 'ni yw'r newid' ar gyfer y Cymru a garem ar gyfer cenedlaethau heddiw a chenedlaethau'r dyfodol.

*Mae ein gweithredoedd heddiw eisoes yn cael effaith ar y dyfodol; gadewch i ni sicrhau eu bod yn cael effaith gadarnhaol!*

*Cynhyrchwyd yr e-ganllaw hwn gan Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd (Iechyd Cyhoeddus Cymru) i ysbrydoli pobl i weithredu a byw mewn ffyrdd mwy cynaliadwy.*

Cyflwyniad

3

1

FFASIWN ARAF

**Her 1: Ffasiwn Araf**

**4**

2

DEIET PLANHIGION

**Her 2: Deiet Planhigion**

**7**

**Her 3: Tuag at Ddyfodol Diwasttraff**

**10**

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

**Her 4: Teithio Iach**

**14**

4

TEITHIO IACH

**Her 5: Defnyddiwr Moesegol**

**17**

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

**Her 6: Cefnogi Bywyd Gwyllt**

**21**

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

Ffurflen Adborth

24

FFURFLEN ADBORTH

Astudiaethau Achos

27

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

Darllen Pellach

29

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Mae ein planed, sef ein cartref, mewn argyfwng. Fwyfwy, rydym yn wynebu effeithiau newid yn yr hinsawdd a cholli bioamrywiaeth, sy'n amrywio o lifogydd i danau coedwig, ac effaith ddinistriol hyn ar fywyd dynol a mathau eraill o fywyd. Rydym wedi profi pandemig byd-eang sydd wedi achosi dioddefaint a cholledion aruthrol, yn ogystal â chreu llawer iawn o heriau. Mae hyn yn rhybudd cyffredinol llym i ni y bydd y ffordd yr ydym wedi cam-fanteisio ar natur yn [cynyddu'r tebygolrwydd o ragor o bandemigau yn y dyfodol](#). Mae angen i ni ailgydbwyso ein perthynas â natur, a hynny mewn ffordd radical. Rydym eisoes wedi dangos ein bod yn gallu gwneud newidiadau enfawr i'r ffordd rydym yn byw, yn gweithio ac yn symud wrth wynebu argyfwng byd-eang. Mae hyn yn dangos beth y gallwn ni ei gyflawni pan fyddwn yn cydweithio mewn undod.

Mae'r pandemig wedi creu cyfleoedd, er enghraifft lleihau llygredd aer drwy deithio llesol a gweithio gartref, ac wedi creu momentwm ar gyfer adferiad gwyrdd a chyfiawn. Mae cyfyngiadau symud a mesurau cadw pellter cymdeithasol wedi ein gorfodi i fyfyrto ar y pethau syml sy'n cael eu cymryd yn ganiataol gennym weithiau, er enghraifft treulio amser gyda theulu a ffrindiau, mynediad at fwyd iach a phwysigrwydd manau gwyrdd lleol. Mae'r holl bethau hyn yn cefnogi ein hiechyd a'n llesiant. Mae hefyd wedi dangos yn glir effaith amlwg gweithgareddau 'busnes fel arfer', er enghraifft, mae'r [aer yn lanach](#) yn sgil y ffaith bod llai o draffig ar ein ffyrdd a chafwyd [gostyngiad dros dro o 8.8%](#) mewn allyriadau carbon byd-eang oherwydd gostyngiad mewn gweithgareddau economaidd a theithio.

Mae gennym ffenestr gyfle ble y gallwn weithredu ac adeiladu ar yr archwaeth am newid. Yn 2020, dangosodd [arolwg YouGov](#) mai dim ond 6% o bobl a oedd yn awyddus i ddychwelyd i economi fel yr oedd cyn y pandemig. Mewn adroddiad gan [Gynulliad Hinsawdd y DU](#), cynulliad y bobl ar weithredu ar y newid yn yr hinsawdd, roedd 93% yn cytuno y dylid cymryd camau ar draws cymdeithas i annog ffordd o fyw sero-net.

Wrth wynebu'r heriau sydd o'n blaenau, mae'n anodd gwybod beth allwn ni ei wneud fel unigolion i helpu i newid ein trywydd a pheidio â theimlo ein bod wedi ein gorchfygu a'n bod yn ddi-rym.

Fodd bynnag, mae newid yn bosibl. Mae'n wir bod angen newid y system, ond rydym i gyd yn unigolion sy'n byw ac yn gweithio o fewn y systemau hynny a dyna ble y gall newid ddechrau.

Dylai fod yn rhywfaint o gysur gwybod y gall newid ddigwydd mewn cymdeithas, yn arbennig pan fydd ymddygiad arbennig yn cyrraedd '[màs critigol](#)' o 25% o'r boblogaeth.

Mae hyn yn golygu y gall ymddygiad dim ond chwarter o'r boblogaeth helpu i greu norm cymdeithasol newydd ac eang sy'n mynd y tu hwnt i'r lleiafrif.

Felly, ni ddylech gael eich digaloni gan faint a chymhlethdod y sefyllfa – **mae camau unigol yn cyfrif ac maen nhw'n bwysig iawn.**

**Gall gweithredoedd bach gael effaith fawr a, gyda'i gilydd, gallant drawsnewid sefyllfa.**

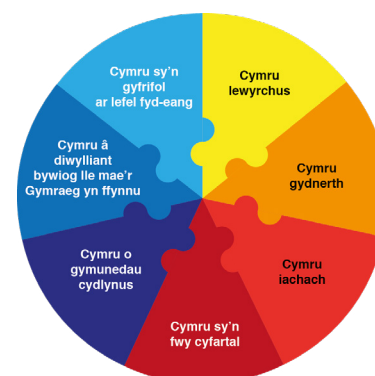
Gan dynnu ar [Nodau Llesiant Cymru](#) a nodau ehangach [Datblygiad Cynaliadwy](#) y [Cenhedloedd Unedig](#), mae Her Nodau Llesiant Ni yw'r Newid yn nodi chwe her newid ymddygiad sy'n ein hysbrydoli i weithredu.

Gallwch eu cwblhau eich hun, gallwch herio aelodau eich tîm neu gystadlu fel timau ar her 7 niwrnod, neu gallwch ymrwymo i her tymor hwy, er enghraifft Ffasiwn Araf neu Ddefnyddiwr Moesegol.

Beth bynnag y byddwch yn penderfynu ei wneud, mae'r camau cynaliadwy ym mhob her yno i'ch helpu ar eich taith. Ond cofiwch, nid yw'r camau hyn yn rhai cyfyngedig, felly mae croeso i chi ddefnyddio eich dychymyg a bod yn greadigol!

**Yr heriau yw:**

- 1. Ffasiwn Araf**
- 2. Deiet Planhigion**
- 3. Tuag at Ddyfodol Diwastraff**
- 4. Teithio Llesol**
- 5. Defnyddiwr Moesegol**
- 6. Cefnogi Bywyd Gwyllt**



Saith Nod Llesiant Cymru

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



17 Nod Datblygu Cynaliadwy

HER NODAU LLESANT



1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFFASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

## PAM MAE HYN YN BWYSIG?

Mae effaith [amgylcheddol a chymdeithasol](#) y diwydiant ffasiwn yn syfrdanol. Mae'n cynhyrchu mwy o nwyon tŷ gwydr na **phob taith hedfan a thaith llongau morwrol rhyngwladol gyda'i gilydd** – sef 1.2 biliwn o dunelli - a dyma yw'r ail brif lygrydd dŵr yn fyd-eang, gan gynrychioli 20% o ddŵr gwastraff diwydiannol.

Mae tecstilau synthetig, er enghraifft neilon a pholyester, sy'n cynnwys petrolewm neu betrocemegion, yn gollwng tua 700,000 o ficroffibrau ym mhob golchiad domestig. Amcangyfrifir bod hyn yn rhyddhau tua **hanner miliwn o dunelli o ficroblastigau i'n moroedd bob blwyddyn**. Yna, pan fydd y microblastigau hyn yn y cynefinoedd morol mae organebau morol, er enghraifft plancton, yn bwyta'r ffibrau, sydd wedyn yn cael eu bwyta gan bysgod ac anifeiliaid morol eraill, gan lygru'r gadwyn fwyd. Canfu [astudiaeth](#) ddiweddar hefyd fod **83% o samplau dŵr yfed** o wahanol rannau o'r byd wedi'u llygru â ffibrau microblastigau.

Pobl yn y DU sy'n prynu'r gyfran fwyaf o ddillad yn Ewrop, a beth sy'n digwydd i'r holl ddillad hyn pan fyddant yn colli eu siâp neu eu hapêl? Maen nhw fel arfer yn cael eu hanfon i safleoedd tirlenwi neu'n cael eu llosgi. Yn 2018, anfonwyd **3,000 o dunelli o decstilau i safleoedd tirlenwi i'w llosgi** yn y DU, a gellid bod wedi aildefnyddio neu ailgylchu'r mwyafrif ohonynt.

Nid oes unrhyw amheuaeth bod ein planed yn talu'r pris am ffasiwn cyflym sydd wedi'i gynhyrchu'n rhad, ond beth am yr effaith gymdeithasol? Mae trychinebau megis [cwmp y Rana Plaza](#) yn Bangladesh, lle y cafodd 1,134 o bobl eu lladd neu eu hanafu'n ddifrifol, wedi amlygu amodau gwaith llawer o weithwyr sy'n gwneud dillad. Mae llawer ohonynt yn cael eu gorfodi i weithio oriau hir am gyflogau isel anghyfreithlon, heb fynediad at gyfarpar diogelu, dŵr yfed glân na seibiannau digonol.

Mae tuag **80% o weithwyr sy'n gwneud dillad yn ferched** ac mae llawer wedi dweud eu bod wedi profi aflonyddwch rhywiol a cham-drin geiriol a chorfforol yn y gwaith. Mae merched sy'n beichiogi yn cael eu cosbi yn aml gyda chwotâu cynhyrchu uwch a rhoddir tasgau mwy anodd iddynt, gan gynnwys sefyll ar eu traed am oriau maith.

### Diweddariad COVID-19

Yn ystod y pandemig hwn, mae cyfyngiadau symud a chyfyngiadau eraill wedi rhoi amser a phersbectif i ni fyfyrto ar ein harferion siopa ac ystyried beth sydd wir ei angen arnom. Mae wedi ein hannog i feddwl o'r newydd am ein gwerthoedd a gwneud [dewisiadau mwy gwybodus a moesegol](#).

Hefyd, mae amhariadau i gadwyni cyflenwi wedi ysgogi rhai brandiau ffasiwn i fabwysiadu arferion mwy cynaliadwy, er enghraifft [uwchgylchu neu ddefnyddio defnyddiau 'stoc marw'](#). Er mai o anghenraid y deilliodd hyn, mae'n dangos y ffordd mae'r pandemig wedi cyflymu'r broses o wneud defnydd mwy cynaliadwy o adnoddau. Mae hyn yn gam cadarnhaol i'r cyfeiriad cywir. Fodd bynnag, mae angen newidiadau ehangach er mwyn lleihau effeithiau cymdeithasol ac amgylcheddol ffasiwn cyflym a diwylliant gwastraffus.

### Beth allwn ni ei wneud i gefnogi gweithwyr dillad a lleihau ein heffaith amgylcheddol?

Gallwn fabwysiadu'r cysyniad **ffasiwn araf**. Mae hyn yn cyfeirio at ddillad o ansawdd gwell sy'n cael eu gwneud i bara. Mae'n golygu cadw rhywbeth yn ein cypyrddau dillad am gyfnod hwy a gwneud mwy o ddefnydd o'r eitem. Mae hefyd yn golygu cyflog byw i'r bobl sy'n creu ein dillad ac ymrwymiad i brosesau cynhyrchu sy'n fwy ystyriol o'r amgylchedd.

I ddechrau, gallai dillad o safon well ac sydd wedi'u gwneud dan amodau teg ymddangos yn ddrutach, ond byddant yn para am gyfnod hwy, felly byddwn yn arbed arian yn y pen draw! Ond, os nad ydych yn poeni am y gost, nac ofner! Mae aildefnyddio yn un o brif bileri'r mudiad ffasiwn araf ac, oherwydd bod y rhan fwyaf o'r dillad sy'n cael eu taflu gan ddefnyddwyr yn gwbl wisgadwy, nid oes angen i chi ddibynnu ar brynu dillad newydd bob tro.

Dilynwch y camau cynaliadwy hyn i ddechrau eich Her **Ffasiwn Araf!**

1 FFASIWN ARAF

2 DEIET PLANHIGION

3 TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4 TEITHIO IACH

5 DEFNYDDIWR MOESGOL

6 DEFNYDDIWR MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

- Dilynwch y rheol gwisgo rhywbeth 30 o weithiau – os nad ydych yn mynd i'w wisgo o leiaf 30 o weithiau, peidiwch â'i brynu!
- Golchwch eich dillad yn llai aml ac ar dymheredd o 30°C – mae hyn yn defnyddio llai o ynni yn ogystal â chynyddu oes ein dillad a lleihau eu heffaith ar y blaned.
- Anghofiwch am y peiriant golchi dillad - rhowch eich jîns yn y rhewgell a chael gwared ar y baw pan fydd wedi rhewi.
- Dewiswch gotwm organig er mwyn lleihau effaith ddinistriol plaladdwyr ar fywyd dynol a mathau eraill o fywyd. Mae cotwm yn blanhigyn sydd angen llawer o ddŵr, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud defnydd da o beth bynnag y byddwch yn ei brynu.
- Chwiliwch am gyflenwyr moesegol sy'n talu cyflogau teg ac yn cynnig amodau gwaith o safon.
- Chwiliwch am ardystiadau. Mae Masnach Deg, Cymdeithas y Pridd a'r Safon Tecstilau Organig Rhyngwladol yn rhai o'r ardystiadau sy'n dangos cyfrifoldeb amgylcheddol a chymdeithasol:



- Dewiswch ffibrau neu ddefnyddiau naturiol, cynaliadwy sydd wedi'u creu drwy brosesau dolen gaeedig, er enghraifft Tencel. Mae'r ffibr synthetig a ddefnyddir amlaf, sef polyester, yn defnyddio bron i 70 miliwn casgen o olew wrth ei gynhyrchu ac mae'n rhyddhau hyd at 700,000 o ficroffibrau plastig pob tro y caiff ei olchi.



- Gwneud y tro a thrwsio – mae trwsio ac addasu dillad yn gallu rhoi oes hwy a rhoi bywyd newydd i ddillad nad ydynt yn ffitio'n dda.
- Yn lle ceisio cuddio gwaith trwsio, beth am wneud rhywbeth ohonynt, fel yr enghreifftiau isod? Mae gweld gwaith trwsio yn rhoi bywyd newydd i ddillad sydd wedi rhwygo, wedi torri ac wedi'u bwyta gan wyfynod, mewn ffordd hwyliog a chreadigol. Beth am herio eich hun i drwsio eich dillad mewn ffordd greadigol [#visiblemending](#)?
- Prynwch eitemau o ddillad o siopau elusen neu farchnadoedd dillad ail-law. Drwy wneud hyn gallwn gefnogi economi gylchol a lleihau'r galw ar yr adnoddau a'r deunyddiau crai sydd eu hangen i gynhyrchu dillad newydd. Mae marchnadoedd ar-lein yn ffynhonnell wych, ond dylech fod yn ymwybodol y gall y dull o'u cludo a'u lleoliad ddylanwadu ar eu hól-troed carbon cyffredinol.
- Mae technoleg symudol wedi trawsnewid y ffordd yr ydym yn siopa, ond gall y gallu i siopa drwy un clic fod yn gaethiwus iawn – dylech osgoi'r demtasiwn a dileu unrhyw apiau siopa sydd ar eich ffôn.
- Diwrnodau gweithredu - beth am drefnu digwyddiad cyfnewid dillad 'Swap Don't Shop' yn y gwaith neu gyda'ch ffrindiau neu'ch teulu? Neu 'brynhawn crefftau' o drwsio dillad mewn ffordd greadigol? Mae diwrnodau gweithredu yn ffordd wych o rannu a dysgu sgiliau newydd neu fynd ag eitem newydd ail-law adref gyda chi!
- Yn olaf, cofiwch y bydd yr hierarchaeth gwastraff yn eich helpu i ddod yn arbenigwr ar ffasiwn araf, drwy **leihau'r** swm y byddwch yn ei wario, drwy **aidddefnyddio** beth bynnag y gallwch a thrwy **aigylchu** pethau na allwch eu hailddefnyddio.

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

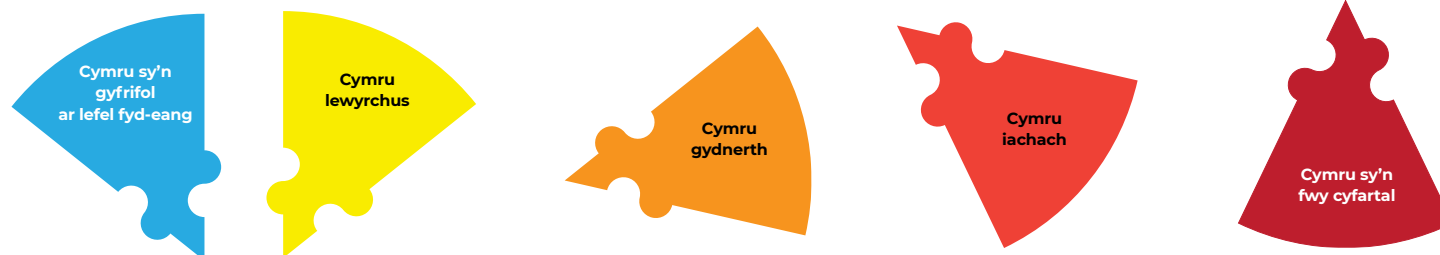
FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Mae'r her hon yn cyfrannu at o leiaf bump o Nodau Llesiant Cymru, 14 o nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig a Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016:



1 FFASIWN ARAF

2 DEIET PLANHIGION

3 TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4 TEITHIO IACH

5 DEFNYDDIWR MOSEGOL

6 DEFNYDDIWR MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Mae'r galw byd-eang am gig, pysgod a chynhyrchion llaeth yn dwysáu'r argyfwng hinsawdd drwy lefelau cynyddol o allyriadau nwyon tŷ gwydr. Hefyd, mae amaethyddiaeth anifeiliaid diwydiannol yn arwain at fwy o asideiddio'r cefnforoedd a datgoedwigo. Yn ogystal â bygwth cynefinoedd a bywyd gwyllt, mae hyn hefyd yn golygu bod gallu'r cefnforoedd a'r coedwigoedd i ddal a storio carbon o'r atmosffer yn lleihau.

Mae [Deiet Iechyd y Blaned](#), a gyflwynwyd gan [y Comisiwn Eat-Lancet](#) yn cysylltu deiet ag iechyd bodau dynol a chynaliadwyedd y blaned.

Er bod Deiet Iechyd y Blaned yn seiliedig ar blanhigion yn bennaf, mae'n cynnwys symiau bach o gig, pysgod a chynhyrchion llaeth ac mae'n caniatáu addasiadau ar gyfer anghenion deietegol, hoffterau personol a thraddodiadau diwylliannol.

### Diweddariad COVID-19

Yn ôl [arolwg](#) a gynhaliwyd yn 2020, dywedodd 25% o Genhedlaeth y Mileniwm ym Mhrydain (pobl 21 – 40 oed) fod COVID-19 wedi gwneud deiet planhigion yn fwy deniadol, wrth iddynt geisio gwneud newidiadau parhaol i'w hiechyd a'u maeth. Hefyd, dywedodd 12% o boblogaeth y DU a 22% o drigolion Llundain eu bod yn awyddus i fabwysiadu deiet fegan neu ddeiet planhigion yn y dyfodol.

Mae feganiaeth wedi cynyddu **360%** yn ystod y degawd diwethaf, ac yn sgil y galw gan ddefnyddwyr, mae llawer o siopau ac archfarchnadoedd lleol yn gwerthu ystod eang o opsiynau planhigion amgen. Mae'n haws nag erioed i fwyta llai o gig, pysgod a chynhyrchion llaeth, felly beth am ddechrau arni drwy gymryd rhan yn yr her Deiet Planhigion neu Ddeiet Iechyd y Blaned am 7 niwrnod? Gallwch gynyddu'r llysiâu rydych yn eu bwyta, cefnogi lles anifeiliaid a lleihau eich ôl-troed carbon, a bwyta bwyd maethlon a blasus yr un pryd!

Rhowch gynnig ar yr her **Deiet Planhigion** neu'r her Deiet Iechyd y Blaned yn y cartref gyda ffrindiau neu'ch teulu neu beth am annog aelodau o'ch tîm i gymryd rhan?!

Y gobaith yw y bydd yr her hon yn cefnogi ac yn annog pobl i fyfyrion ar eu perthynas gyda chig a chynhyrchion llaeth, gan gynnwys cig coch, a rhoi profiad cadarnhaol i bobl, gyda'r bwriad o newid ymddygiad ar ôl ymgymryd â'r her i leihau eu hól-troed carbon.



Ramen tofu



Salad cartref gyda blodau capan cornicyll a thafod yr ych



Cacen siocled a betys



Ffrei planhigion gyda tofu wedi'i sgramblo  
Ffotograffau drwy garedigrwydd A Kirby

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

- Defnyddiwch gynllun prydau bwyd i ddechrau, fel nad oes rhaid i chi boeni beth i'w goginio o ddydd i ddydd. Mae gan [Veganuary](#) ddewis gwych.
- Beth am baratoi byrbrydau ar gyfer pan fyddwch yn teithio neu yn y gwaith, fel na fyddwch yn cael eich dal heb fwyd a'ch temtio? Rydym yn llawer mwy tebygol o ildio pan fyddwn yn meddwl am bethau eraill, felly paratowch, er mwyn eich helpu i aros ar y trywydd iawn.
- Gallwch newid eich llaeth arferol am un o'r lluo o opsiynau di-laeth sydd ar gael. Llaeth ceirch sydd â'r ôl-troed carbon lleiaf o'r holl ddewisiadau llaeth amgen a gallwch hyd yn oed gael hufen a crème fraîche ceirch hefyd. Fel arall, beth am roi cynnig ar greu eich [llaeth planhigion](#) eich hun!
- Dewiswch daeniad heb gynnyrch llaeth sy'n edrych ac yn blasu fel menynd. Gallwch ei roi ar eich tost neu ei ddefnyddio yn eich hoff ryseitiau cacennau yn lle menynd.
- Defnyddiwch [aquafaba](#) (y dŵr sy'n cael ei ddraenio o dun ffa neu ffacbys) yn lle wyau. Gallwch ei chwipio fel gwynwy i greu unrhyw beth o meringue i mousse siocled! Neu gallwch ei ferwi i wneud [pasta fegan ffres](#)!
- Yn lle defnyddio wyau wrth bobî, gallwch ddefnyddio iogwrt fegan heb ei felysu, saws afal, hadau llin a hadau chia, i helpu i ddod â'ch cynhwysion at ei gilydd.
- Rhowch gynnig ar rai o'r cawsiau fegan blasus sydd ar gael y dyddiau hyn, o gawsiau yn arddull Môr y Canoldir ar gyfer salad Groegaidd i gawsiau tebyg i Cheddar ar gyfer pîtsa a phasta.
- Gwnewch eich gwaith ymchwil. Mae digon o gyngor maethol ar gael ar sut i ddilyn deiet planhigion (a lleihau'r cig rydych chi'n ei fwyta), felly ceisiwch ddod i adnabod y bwydydd sy'n llawn maetholion hanfodol.
- Gallwch arbrofi gyda bwydydd cyflawn megis quinoa, sy'n cynnwys llawer o brotein - tuag 8.14g fesul cwpan. Mae quinoa organig yn cael ei dyfu yng Nghymru nawr ac mae'n llawer mwy fforddiadwy a chynaliadwy na'r quinoa sy'n cael ei fewnforio o Bolifia. Edrychwch ar [ganllaw'r BBC](#) i gael gwybodaeth am fwydydd planhigion eraill sy'n llawn protein.

- Byddwch yn greadigol. Meddyliwch sut y gallwch addasu eich hoff brydau i leihau cig, pysgod a chynhyrchion llaeth. Yn ffodus, mae yna lawer o ddewisiadau protein amgen ar gael, e.e. tofu, seitan a tempeh, felly gallwch barhau i fwyta eich hoff brydau bwyd.
- Ceisiwch ychwanegu coffi at brydau fel Bolognese di-gig er mwyn ychwanegu dyfnder. Gall hyn helpu i ddarparu'r blas cyfoethog sy'n aml yn gysylltiedig â phrydau cig.
- Ychwanegwch fymryn o umami! Defnyddiwch gynhwysion fel saws soi, tamari, finegr balsamig, miso, stoc llysiâu a burum maethol i helpu i greu'r blas sawrus blasus. Mae bwydydd sydd â llawer o flas umami yn cynnwys madarch shitake wedi'u sychu, tomatos wedi'u rhostio a bwydydd sydd wedi'u heplesu, er enghraifft kimchi a sauerkraut. Beth am roi cynnig ar greu bwydydd wedi'u heplesu eich hun i fynd gyda'ch prydau planhigion?
- I'r rhai ohonoch sy'n hoffi hufen iâ, beth am roi cynnig ar wneud eich hufen iâ [banana](#) neu [gnau cashiw](#) masnach deg eich hun? Neu rhowch gynnig ar un o'r dewisiadau amgen o blanhigion sydd ar gael y dyddiau hyn.

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

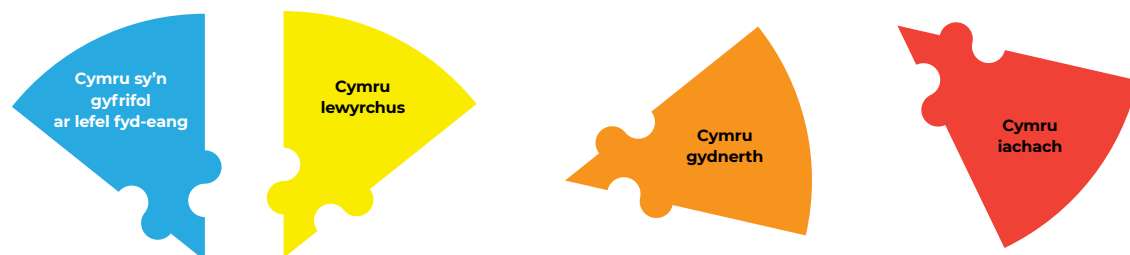
ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH



Mae'r her hon yn cyfrannu at o leiaf pedwar o Nodau Llesiant Cymru a saith o nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig:



1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf, mae mudiad diwastraff rhyngwladol wedi bod yn datblygu momentwm, ochr yn ochr ag ymwybyddiaeth gynyddol o effaith gymdeithasol ac amgylcheddol gwastraff, e.e. llygredd plastig yn ein hafonydd neu'r swm aruthrol o wastraff sy'n cael ei gludo ar longau i wledydd tramor i fod yn broblem i rywun arall.

Lle bynnag yr edrychwn, mae effeithiau gorddefnydd yn ein hwynebu, gan gynnwys digwyddiadau tywydd eithafol sy'n cael eu hachosi gan allyriadau carbon cynyddol. Nod y mudiad diwastraff yw mabwysiadu ffordd o fyw carbon isel er mwyn helpu i wrthsefyll yr effeithiau hynny a symud at ffordd o fyw sy'n fwy cynaliadwy.



Creative Commons / Pixabay

## ARBED, AILDDEFNYDDIO, AILGYLCHU

Cymru sydd â'r lefel ailgylchu yn y cartref uchaf ond un yn y byd, ychydig y tu ôl i'r Almaen, ac mae wedi pennu targedau i gyflawni [economi ddiwastraff erbyn 2050](#). Fodd bynnag, mae bod yn ddiwastraff yn fwy nag ailgylchu, mae'n golygu newid patrymau defnydd, rheoli'r hyn rydym yn ei brynu'n ofalus ac ailddefnyddio deunyddiau gymaint â phosibl ar ddiwedd eu hoes ddefnyddiol. Mae ailgylchu yn gam hollbwysig er mwyn gwneud defnydd effeithlon o adnoddau, ond mae ganddo ei ôl-troed carbon ei hun, felly cyn ailgylchu mae angen i ni **leihau** ein defnydd ac **aildefnyddio** cymaint ag y gallwn.

### Diweddariad COVID-19

Mae'r pandemig wedi cael effeithiau cadarnhaol a negyddol ar ymddygiad defnyddwyr. O ran effeithiau cadarnhaol, mae pobl eisiau gwneud [penderfyniadau gofalus](#) ynghylch gwariant. Fodd bynnag, wrth drafod gwastraff, mae yna fwy o elfennau negyddol na rhai cadarnhaol. Wrth i bobl ddechrau prynu mewn panig, cynyddodd nifer yr archebion ar-lein a phrydau tecawê, sydd wedi creu [cynnydd mewn gwastraff cartrefi](#), gan gynnwys plastigau untro.

Mae [sbwriel cyfarpar diogelu personol \(PPE\)](#) yn broblem annymunol, ond cyffredin ar ein strydoedd ac yn ein mannau gwyrdd, ynghyd ag [adroddiadau](#) bod masgiau a menig untro yn bla yn ein hecosystemau morol. Yn y DU, mae lleihad mewn darpariaeth ailgylchu a chau canolfannau ailgylchu neu gyfyngiadau arnynt wedi arwain at [gynnydd o 300% mewn tipio anghyfreithlon](#).

Yn sicr, mae COVID-19 wedi bod yn gam yn ôl yn ein taith tuag at leihau plastigau untro, gan arwain at [ganlyniadau hir-barhaol](#) posibl i bobl a'r blaned. Felly, mae'n hollbwysig ein bod yn dechrau mynd i'r afael â'r mater hwn.

### Beth yw'r Her Tuag at Ddyfodol Diwastraff a sut y gallaf ei chyflawni?

Mae Tuag at Ddyfodol Diwastraff yn golygu cynhyrchu cyn lleied o wastraff â phosibl. Gallwch barhau i ailgylchu - bwyd a phlastigau, er enghraifft, ond y nod yw lleihau hynny gymaint ag y gallwch a cheisio osgoi rhoi unrhyw beth yn y bin gwastraff cyffredinol.

Mae bod yn ddiwastraff hefyd yn golygu lleihau'r adnoddau a ddefnyddiwn, o ddeunyddiau crai i ddŵr ac ynni. Er mwyn lleihau ein defnydd o ynni, mae angen i ni fod yn ystyriol o ddefnydd uniongyrchol ac anuniongyrchol, e.e. defnyddio ynni i wefru ffôn symudol (yn uniongyrchol) o gymharu â'r ynni a ddefnyddir i'w greu a'i gludo (anuniongyrchol).

Dilynwch y camau cynaliadwy isod i **leihau eich gwastraff mor agos â phosibl at sero!** A chofiwch, mae'r her hon yn un anodd, felly gwnewch beth bynnag y gallwch gan ddeall nad yw ein system rheoli gwastraff bresennol bob amser yn cefnogi ein bwriadau i newid ein hymddygiad ac mae angen mynd i'r afael â hynny hefyd!

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR MOESGOL

6

DEFNYDDIWR MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

- Newidiwch i gyflenwr ynni adnewyddadwy er mwyn helpu i gadw tanwydd ffosil yn y ddaear a symud tuag at ddyfodol mwy cynaliadwy.
- Pan fydd yn briodol, dewiswch orchuddion wyneb amlbro wedi'u gwneud o ddefnydd, yn hytrach na rhai untro. Beth am roi cynnig ar [wneud eich rhai eich hun?](#)
- Dylech bob amser gario potel ddŵr amlbro a/neu gwpan gadw. Lawrlwythwch yr [ap Refill](#) i ganfod eich lleoliad Refill agosaf a chofiwch ofyn am ddisgownt cwpan amlbro mewn siopau coffi.
- Ceiswch osgoi prynu eitemau bwyd cyfleus sydd wedi'u pecynnu, er enghraifft prydau parod, brechedanau, salad a byrbrydau wedi'u pecynnu. Mae hyn yn golygu paratoi a meddwl ymlaen i'ch pryd nesaf.
- Gwrthodwch fagiau, gwellt, cylyll a ffyrac plastig ac unrhyw eitemau untro eraill y gallwch osgoi eu defnyddio.
- Defnyddiwch orchuddion bwyd neu gynwysyddion y gallwch eu hailddefnyddio yn hytrach na cling ffilm neu ffoil.
- Ceiswch osgoi prynu ffrwythau a llysiau wedi'u pecynnu. Mae marchnad ffermwyr neu siop groser yn lleoedd da fel arfer i'w prynu'n rhydd ac yn ddi-blastig.
- Chwiliwch am gynnyrch lleol a thymhorol er mwyn lleihau'r tanwydd sydd ei angen ar gyfer cludiant a'r ynni sydd ei angen i dyfu y tu allan i'r tymor. Defnyddiwch y [siart tymhorol](#) hwn i'ch helpu.
- Os nad oes gennych unrhyw siopau di-blastig gerllaw, ewch â'ch cynwysyddion neu orchuddion amlbro eich hun i'ch marchnad leol i brynu cynnyrch fel cnau, caws, sbeisys a the rhydd ac yn y blaen. Bydd y rhan fwyaf o fasnachwyr yn fodlon gwneud hyn, felly peidiwch â bod ofn gofyn!
- Rhowch y gorau i ddefnyddio sbyngau plastig a thyfu eich [lwffâu](#) eich hun i'w defnyddio yn y gegin a'r ystafell ymolchi!
- Ceiswch leihau gwastraff bwyd drwy brynu'r cynnyrch ffres sydd ei angen ar gyfer yr ychydig ddyddiau nesaf yn unig.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn storio bwyd yn gywir a chadw bara wedi'i sleisio yn y rhewgell er mwyn ei dostio'n syth o'r rhewgell.

- Cynlluniwch eich dognau er mwyn cyfyngu ar y gwastraff bwyd a rhewi prydau ar gyfer diwrnodau eraill. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi unrhyw beth sydd dros ben, er enghraifft crafion llysiau, yn y compost. I gael mwy o syniadau ar leihau gwastraff bwyd ewch i [Love Food Hate Waste](#).
- Ceiswch fonitro faint o wastraff na ellir ei ailgylchu yr ydych yn ei gynhyrchu mewn wythnos. Gall hyn roi syniad da i chi o faint yr ydym yn ei gynhyrchu hyd yn oed pan fyddwn yn ceisio osgoi gwneud hynny!
- Buddsoddwch mewn cynnyrch mislif amgen neu badiau amldefnydd. Ar gyfartaledd mae, merch yn defnyddio tuag 11,000 o gynhyrchion mislif untro yn ystod ei bywyd ac oherwydd bod tamponau a phadiau yn cynnwys plastig gallant fodoli yn yr amgylchedd am hyd at 500 o flynyddoedd. Rhowch gynnig ar y [cwis](#) hwn i ganfod yr un gorau i'ch corff chi.
- Atgyweiriwch eitemau sydd wedi torri, er enghraifft dillad ac offer electronig.
- Ceiswch fenthyca yn hytrach na phrynu. Cysylltwch â ffrindiau i rannu eitemau fel offer garddio neu offer gweryslla.
- Dewiswch ffonau, cyfrifiaduron a dyfeisiadau wedi'u hadnewyddu yn hytrach na phrynu rhai newydd. Mae pris cymdeithasol ac amgylcheddol uchel i gloddio am elfennau mwynau a'r defnydd o blastig yn ein dyfeisiau, felly dewiswch eitemau wedi'u hadnewyddu er mwyn lleihau'r effaith ac arbed arian.
- Byddwch yn rhan o'r economi gylchol. Yn hytrach na phrynu o'r newydd, chwiliwch am eitemau ail-law, o ddiillad i ddodrefn. Beth am ddefnyddio eich gallu creadigol i addasu, ailgylchu ac adnewyddu?!
- Gallwch fuddsoddi mewn brwsh dannedd bambŵ pan fydd oes eich hen frwsh dannedd plastig wedi dod i ben.
- Dewiswch gynhyrchion glanhau boddiraddadwy i gadw eich cartref a'ch corff yn lân. Gallwch hyd yn oed ddefnyddio dŵr llwyd ar ôl golchi eich gwallt i ddyfrhau eich planhigion!

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

# CAMAU CYNALIADWY:

- Dewiswch badiau cotwm golchadwy i lanhau eich croen, yn hytrach na defnyddio gwllân cotwm.
- Buddsoddwch mewn rasel drydan neu rasel â llafnau y gallwch eu newid. Dros amser gallwch gasglu'r llafnau mewn can tun a'u hychwanegu at eich ailgylchu pan fydd yn llawn.
- Defnyddiwch sebon yn lle jel cawod a hylif golchi dwylo a newidiwch eich poteli cynhyrchion gwallt arferol am fariau siampw a chyflyrydd solet. Bydd hyn yn lleihau eich defnydd o blastigau untro yn aruthrol!
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn diffodd y tap i ffwrdd wrth olchi eich dannedd. Gall hyn arbed 200 galwyn o ddŵr y mis ar gyfartaledd, sy'n gyfwerth â 44 potel bop 1 litr.
- Gallwch arbed dŵr ac ynni drwy leihau'r amser rydych yn ei dreulio yn y gawod. Yn ôl [waterwise.org](http://waterwise.org) pe byddai pawb yn y DU treulio un funud yn llai yn eu cawod, gallem arbed 660 miliwn o litrau o ddŵr y dydd.
- Symudwch eich arian i fanc moesegol er mwyn buddsoddi'n gynaliadwy heb unrhyw effeithiau negyddol ar yr amgylchedd neu gymdeithas.

- Sicrhewch fod eich llais yn cael ei glywed. Cysylltwch â'ch cynrychiolwyr etholedig ynghylch dulliau lleihau gwastraff yn eich cymuned. Gall pobl eraill yn y gymuned, e.e. cynghorau cymunedol, cynghorwyr wneud gwahaniaeth hefyd.
- Heriwch arferion gwael – o archfarchnadoedd i siopau coffi, heriwch nhw os gwelwch ormod o ddeunydd pecynnu ac eitemau untro tafladwy.
- Gweithredwch gyda'ch gilydd – ymunwch â [chymuned ddiwasttraff](#) neu greu un yn eich ardal chi.
- I gael rhagor o ysbrydoliaeth, darllenwch yr [astudiaeth achos wych](#) hon gan Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd Iechyd Cyhoeddus Cymru, Victoria Hannah, ar ei thaith tuag at fod yn ddi-blastig.

CYFLWYNIAD

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

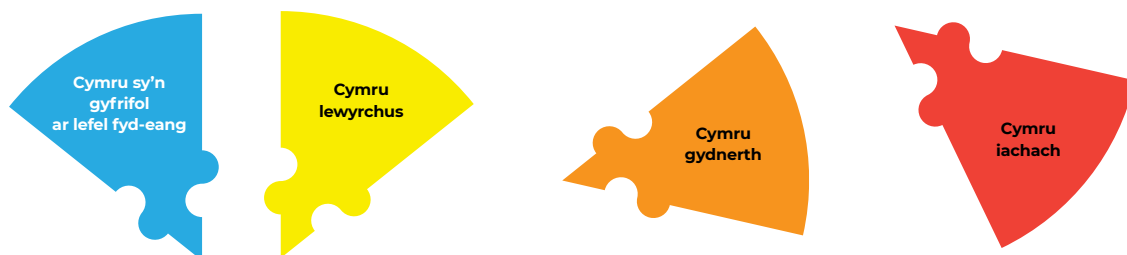
FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Mae'r her hon yn cyfrannu at o leiaf pedwar o Nodau Llesiant Cymru ac 11 o nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig:



1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Mae aer glân yn hollbwysig ar gyfer iechyd, ond mae'r swm o draffig sydd ar ein ffyrdd yn cynyddu bob blwyddyn. Yn ôl yr Adran Drafndiaeth, mae traffig ar y ffyrdd yn y DU wedi cynyddu **8.1% ers 2012**. Hefyd, mae cysylltiad rhwng cyfraddau uwch o ocsidau nitrogen a deunydd gronynnol yn yr awyr (canlyniad cyfunol allyriadau o gerbydau, ffatrioedd a gweithfeydd pŵer) â lefelau uwch o **asthma**, **clefyd cardiofasgwlaidd** a **strôc**.

Yn fwy na hynny, mae llygredd aer yn fwy tebygol o effeithio ar blant drwy gael effaith niweidiol ar **ddatblygiad eu hysgyfaint**, ac mae cymunedau mewn ardaloedd incwm isel yn aml yn profi **lefelau uwch o lygredd cerbydau**.



Llun drwy garedigrwydd John Linton/Sustrans

Yn y DU, amcangyfrifir bod llygredd aer yn gyfrifol am hyd at **40,000 o farwolaethau cyn pryd y flwyddyn**. Yn wir, yn ôl adroddiad diweddar, mae llygredd aer bellach yn gyfrifol am **fwy o farwolaethau na smygu**.

Mae allyriadau o'r sector trafndiaeth hefyd yn cyfrannu'n sylweddol at newid yn yr hinsawdd. Er bod effeithlonrwydd cerbydau wedi gwella, mae hyn yn cynrychioli **13% o holl allyriadau carbon Cymru**, o gymharu â 28% ar draws y DU.

Mae'r dystiolaeth yn glir; mae angen i ni leihau ein defnydd o gerbydau yn sylweddol a mynd ati o ddifrif i ddefnyddio mwy o ddulliau teithio cynaliadwy. Bydd hyn yn gwella ansawdd yr aer yn ogystal â gwella ein hiechyd **meddwl** a'n hiechyd corfforol.

### Diweddariad COVID-19

Pan gyflwynwyd y cyfyngiadau symud cenedlaethol ar 23 Mawrth 2020, gwelodd y rhan fwyaf ohonom newidiadau aruthrol i'r ffordd yr ydym yn byw, yn symud ac yn gweithio. Yng Nghymru, arweiniodd y gostyngiad mewn traffig at **lai o allyriadau cerbydau** a gostyngiad mewn **damweiniau traffig ar y ffyrdd**. Gwelwyd cynnydd o **hyd at 300%** mewn lefelau beicio a **60% mewn gwerthiannau beiciau** ar draws y DU. Rydym wedi profi sut fyddai bywyd gydag aer glanach a strydoedd tawelach, mwy diogel, heb draffig.

Yn ogystal â'r teithiau dyddiol a wnawn i'r gwaith ac ar gyfer gweithgareddau hamdden, mae angen i ni ystyried teithio mewn cyd-destun ehangach hefyd. Er enghraifft, allwn ni ddewis cyrchfan y gellir teithio yno ar drên neu fferi ar gyfer ein gwyliau nesaf? Neu fynd ar wyliau yn y wlad hon? Neu, allwn ni ddefnyddio technoleg i gymryd rhan mewn cyfarfodydd a digwyddiadau er mwyn lleihau teithio ar gyfer busnes? Mae dewis eang o opsiynau ar gael i ni y dyddiau hyn. Dilynwch y camau cynaliadwy i weld a allech gymryd rhan yn yr Her **Teithio Iach!**

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Teithiwch drwy ddefnyddio dulliau iach a hyrwyddwch hynny. Ceisiwch annog teulu, ffrindiau a chydweithwyr i yrru llai a defnyddio dulliau teithio mwy llesol.

Cefnogwch ddyddiau cynaliadwyedd cenedlaethol a rhyngwladol, gan gynnwys, Diwrnod Beicio i'r Gwaith, Diwrnod Aer Glân a Diwrnod Dim Car y Byd.

Siaradwch â'ch sefydliad am ei Gynllun Beicio i'r Gwaith er mwyn helpu i arbed arian a lledaenu cost beiciau a chyfarpar newydd neu ystyried prynu'n ail-law.

Os ydych yn ddigon ffodus i fyw mewn ardal sy'n gyfeillgar i feicwyr, beth am ddefnyddio beic cargo? Darllenwch hanes [y rhieni sy'n mynd â'u plant i'r ysgol mewn beic bocsi!](#)

Gallwch ddod o hyd i'r llwybr beicio gorau gyda'r [Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol](#), sy'n cwmpasu 16,000 milltir o lwybrau ag arwyddion ar gyfer cerdded, beicio a gweithgareddau eraill.

Manteisiwch ar gynlluniau llogi beiciau yn eich ardal chi, er enghraifft [Nextbike](#) yng Nghaerdydd neu [Santander Cycles](#) yn Abertawe.

Defnyddiwch [Traveline Cymru](#) i gael y wybodaeth ddiweddaraf am drafnidiaeth gyhoeddus a llwybrau teithio llesol ar hyd a lled Cymru.

Rhowch y gorau i ddefnyddio cerbydau diesel! Yn ogystal â bod yn garsinogen Grŵp 1 sy'n achosi canser, mae diesel hefyd yn cynhyrchu lefelau uchel o ocsidau nitrogen a deunydd gronynnol. Mae'r gronynnau mân hyn yn mynd i lif y gwaed drwy'r ysgyfaint a gall achosi niwed difrifol. Yn ôl [Doctors Against Diesel](#), os ydych yn mynd i gynllunio rhywbeth a fyddai'n rhoi sylwedd gwenwynig yn eich ysgyfaint, ni allech ragori ar ronyn huddygl deisel.

Os ydych yn ystyried prynu car newydd, beth am ddewis cerbyd trydan? Mae [grantiau ceir trydan](#) y Llywodraeth ar gael ar gyfer cerbydau allyriadau isel ac mae costau rhedeg car trydan yn [llawer rhatach na phetrol neu ddiesel](#).

Pan fyddwch yn cynllunio eich gwyliau nesaf, gallech ystyried i ble y byddwch yn teithio a sut y byddwch yn cyrraedd yno. Mae mynd ar daith pellter hir mewn awyren yn cynhyrchu mwy na [dwbl](#) yr allyriadau sy'n cael eu rhyddhau gan gar teulu mewn blwyddyn. Defnyddiwch y cyfrifydd [Capital Ôl-troed Carbon](#) i gyfrifo effaith teithio i fynd ar eich gwyliau.

Os mai dim ond yn achlysurol y mae angen i chi ddefnyddio car, yn hytrach na bod yn berchen ar gar, beth am ymuno â chlwb ceir? Mae modelau clybiau ceir yn fwy effeithlon o ran tanwydd, ac yn rhyddhau 33% yn llai o allyriadau fesul cilomedr na'r cerbyd cyfartalog yn y DU, a byddwch yn talu fesul taith yn unig.

Mae rhannu ceir yn ffordd wych arall o arbed arian a lleihau allyriadau. Beth am ystyried rhannu car i deithio yn ôl ac ymlaen i'r gwaith?

Gallwch deithio ar draws Cymru am ddim heb y straen o yrru! Diolch i fenter Llywodraeth Cymru, mae cwmni teithio [TrawsCymru](#) yn cynnig tocynnau teithio am ddim\* ar benwythnosau ar hyd a lled Cymru. Gyda llwybrau fel Caerdydd i Henffordd, Abertawe i Gaerfyrddin a Bangor i Aberystwyth, mae digon o ddewis ar gael! \*Noder y gallai'r gwasanaeth hwn fod wedi'i ohirio mewn amgylchiadau penodol.

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

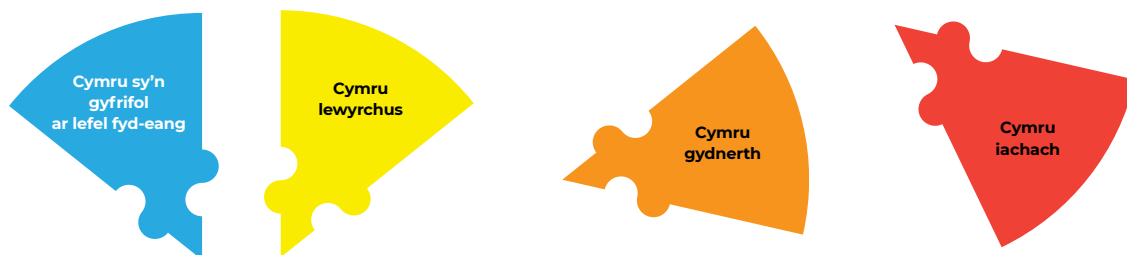
FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Mae'r her hon yn cyfrannu at o leiaf pedwar o Nodau Llesiant Cymru a saith o nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig:



1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH



Fel defnyddwyr, mae gennym gyfrifoldeb cymdeithasol i wneud penderfyniadau ymwybodol a gwybodus am beth rydym yn ei brynu a sut rydym yn ei brynu. Drwy ein gweithredodd unigol gallwn helpu i ddylanwadu ar farchnadoedd a dylanwadu ar y gadwyn gyflenwi gyfan. Pŵer y defnyddiwr ar waith yw hyn. Mae'r galw am nwyddau sydd wedi'u cynhyrchu'n rhad yn dwysáu arferion sy'n camfanteisio ar bobl, wrth i gyflenwyr gystadlu i ostwng prisiau, ond ni ellir gwneud dim heb gost - mae'n trosglwyddo o'r defnyddiwr i'r amgylchedd neu'r sawl sy'n creu'r nwyddau hynny neu, mewn rhai achosion, i'r ddau.

Fodd bynnag, drwy wneud cymaint ag y gallwn o waith ymchwil am ardystiadau moesegol neu gymwysterau cynaliadwyedd cymdeithasol ac amgylcheddol cwmni, gallwn geisio gwrthdroi'r duedd. Wrth gwrs, nid yw'n fater syml bob amser, oherwydd gall llawer o gadwyni cyflenwi fod yn aneglur, a'u prosesau'n guddiedig, ond mae yna lawer o gyflenwyr ac ardystiadau moesegol i'n helpu. Dyma rai enghreifftiau:

### Masnach Deg



O gynnyrch cypyrddau'r gegin, gan gynnwys coffi, coco a siwgr, i ffrwythau, blodau, dillad, colur ac aur, mae **Masnach Deg** yn sicrhau prisiau gwell, amodau gwaith teg, cynaliadwyedd lleol

a thelerau masnachu teg i ffermwyr a gweithwyr yn y gwledydd datblygedig.

Drwy ei gwneud yn ofynnol i gwmnïau dalu prisiau cynaliadwy mae Masnach Deg yn mynd i'r afael ag anghyfiawnder arferion masnachu confensiynol, sy'n gwahaniaethu yn erbyn y cynhyrchwyr gwanaf a thlotaf yn draddodiadol. Mae'n eu galluogi i wella eu sefyllfa a chael mwy o reolaeth dros eu bywydau.

### Safon Tecstilau Organig Byd-eang



Er mwyn cael yr **ardystiad** hwn, mae'n rhaid i gyflenwyr gyrraedd safonau ecolegol a chymdeithasol llym, sy'n cwmpasu pob cam yn y gadwyn, o gynaeafu deunyddiau crai i labelu dillad.

Mae'n gwarantu cyflogaeth reolaidd a chyflog byw mewn amgylchedd gweithio diogel a glân. Mae ardystiad annibynnol o gadwyn gyflenwi gyfan tecstilau yn sicrhau bod y safonau hyn yn cael eu cyflawni.

### GoodWeave



Mae **GoodWeave** yn sefydliad dielw sy'n gweithio i ddileu tloedi plant yn y diwydiant carpedi a chynnig cyfleoedd addysgol i blant yn Ne Asia. Maen nhw wedi achub mwy na 6,700 o blant o'u hamodau

gwaith ac wedi darparu addysg o safon i fwy na 26,000 o blant sydd wedi'u hachub ac sy'n agored i niwed. Yn sgil gwaith Goodweave, enillodd ei sefydlydd Wobr Heddwch Nobel yn 2014.

### The Leaping Bunny



Mae ardystiad **The Leaping Bunny** yn gwarantu bod cynnyrch yn 'rhydd o greulondeb' h.y. nad oes unrhyw brofi ar anifeiliad wedi digwydd yn ystod y broses o ddatblygu cynnyrch

nac mewn perthynas ag unrhyw gynhwysion yng nghadwyn gyflenwi'r cynnyrch. Ni all cynhyrchion sy'n honni nad ydynt wedi cael eu profi ar anifeiliaid neu sy'n 'rhydd o greulondeb' warantu bod eu cadwyni cyflenwi heb brofi eu cynnyrch ar anifeiliaid. Edrychwch am logo'r gwningen ar gynhyrchion gofal personol a harddwch, a hefyd ar gynhyrchion gofal anifeiliaid a chynhyrchion y cartref, fel glanedyddion a phersawr y cartref.

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH



© McKay Savage / Merched o Grŵp Hunan-gymorth Mbini yn arddangos eu caeau / CC-by-2.0

### Diweddariad COVID-19

Mae'r pandemig wedi [cynyddu ymwybyddiaeth defnyddwyr](#) a'n hannog i ystyried effeithiau'r hyn rydym yn ei brynu ar iechyd a'r amgylchedd. Canfu [arolwg](#) a gynhaliwyd ym Mehefin 2020 fod 79% o ddefnyddwyr yn newid eu dewisiadau prynu ar sail effeithiau cymdeithasol ac amgylcheddol, gyda 72% yn poeni am eu hól-troed amgylcheddol a 77% yn poeni am drin gweithwyr yn waraidd a theg. Fodd bynnag, mae bwlch gwybodaeth yn bodoli rhwng y cysyniad o gynaliadwyedd a'i roi ar waith, ac nid yw llawer o ddefnyddwyr yn ymwybodol o effaith amgylcheddol yr hyn y maen nhw'n ei brynu, e.e. nid oedd 78% yn ymwybodol ei bod yn cymryd **mil o litrau o ddŵr i gynhyrchu un bar o siocled**.

Hefyd, mae'r pandemig wedi creu pryderon ynghylch diogelwch eitemau sy'n cael eu hailddefnyddio/adnewyddu a deunyddiau pecynnu y gellir eu hail-lenwi, gyda 40% a 53%, yn y drefn honno, yn bwriadu lleihau'r mathau hyn o nwyddau.

Dilynwch y camau cynaliadwy isod i ganfod sut y gallwch **brynu newwyddau mwy moesegol!**

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFFASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

- Edrychwch ar y [Mynegai Eco Label](#) i ganfod ardystiadau a mentrau mwy cynaliadwy.
- Chwiliwch am gwmnïau dillad sy'n canolbwyntio ar gynaliadwyedd, sy'n cynllunio a chreu darnau fforddiadwy gan aildefnyddio dillad ail-law, defnyddiau dros ben a ffibrau naturiol. Neu gwmnïau dillad sy'n gwerthu dillad wedi'u gwneud o ddefnyddiau naturiol, organig ac wedi'u hailgylchu ac sy'n dilyn safonau moesegol caeth drwy eu cadwyn gyflenwi gyfan; o gyflog ac amodau teg i weithwyr i les anifeiliaid.
- Dewiswch nwyddau Masnach Deg / cynhyrchion o ffynonellau moesegol pan fyddwch yn siopa. Pan fyddwch yn dewis prynu nwyddau Masnach Deg rydych yn dewis creu effaith gadarnhaol i ffermwyr, gweithwyr a'u teuluoedd.
- Newidiwch glwb coffi a the eich gweithle i un Masnach Deg.

**Calling all office tea-clubs!**

**Is Fairtrade your cup of tea?**

As well as enjoying a quality cuppa, buying Fairtrade tea and coffee can also make a difference to people's lives. Fairtrade farmers earn a fair price for their tea and receive training on issues such as gender equality and good farming, together with access to international markets and investment.



Look for this Mark

Fairtrade goods are widely available from the high street and supermarkets. You can access a purchasing guide online, or email [thehealthandcareteam@publichealth-sustainability@wales.nhs.uk](mailto:thehealthandcareteam@publichealth-sustainability@wales.nhs.uk).  
The NHS Wales contract is available at [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk).

You're supporting




- Cymerwch ran mewn masnachu moesegol, teg a'i hyrwyddo. Rhannwch eich gwybodaeth gydag eraill drwy'r cyfryngau cymdeithasol a safleoedd adolygu, er enghraifft [Trust Pilot](#).
- Chwiliwch am [Safon Organig Cymdeithas y Pridd](#), sy'n arddangos arfer da a bod arferion moesegol caeth yn cael eu dilyn, er enghraifft diogelu'r amgylchedd a lles anifeiliaid.
- Prynwch bysgod a bwyd môr sydd wedi'u hardystio gan y Cyngor Stiwardiaeth Forol yn unig. Mae hyn yn gwarantu y bydd yr hyn y byddwch yn ei brynu yn gynaliadwy ac y gellir ei olrhain.



- Edrychwch ar y [Good Fish Guide](#) gan y Gymdeithas Cadwraeth Forol neu lawrlwythwch yr [ap am ddim](#), sy'n defnyddio arwyddion rhybudd goleuadau traffig i ddangos pa fathau o bysgod sy'n iawn i'w bwyta a pha rai y dylid eu hosgoi. Mae hefyd yn rhoi sgorau i gaffis a bwytai sy'n gweini bwyd môr, sy'n helpu cwsmeriaid i wneud dewis gwybodus.
- Byddwch yn ymwybodol o [gynhyrchion](#) sy'n cynnwys olew palmwydd nad yw wedi'i gynhyrchu'n gynaliadwy. I gynhyrchu'r olew hwn, mae ardaloedd enfawr yn cael eu datgoedwigo a chynefinoedd hollbwysig yn cael eu dinistrio, cynefinoedd sy'n gartref i rywogaethau sydd mewn perygl difrifol fel orangutans a theigrod Swmatra. Mae'n anodd osgoi olew palmwydd - mae ym mhopeth bron, o nwyddau wedi'u coginio i sebon, o fyrddau ffeibr i fiodanwydd. Yn ogystal, mae angen hyd yn oed mwy o dir er mwyn cynhyrchu'r un lefelau o olew amgen fel olew blodyn yr haul ac olew ffa soia a allai, yn ôl y Gronfa Fyd-eang ar Natur (WWF), gael [effaith fwy o lawer ar gynefinoedd, bioamrywiaeth a'r amgylchedd](#). Y ffordd orau o weithredu yw cadw golwg am gynnyrch gydag ardystiad moesegol, er enghraifft ardystiad y Bwrdd Crwn ar Olew Palmwydd Cynaliadwy (RSPO), a cheisio lleihau ein defnydd o gynnyrch yn gyffredinol.



- Os ydych yn ystyried prynu ffôn newydd, prynwch un ail-law neu un y gellir prynu rhannau newydd ar ei gyfer.
- Symudwch eich arian i fanc moesegol. Defnyddiwch y [Cerdyn sgorio Move Your Money](#) i weld sgorau eich banc ar y defnydd o hafanau treth a buddsoddiadau mewn arfau a thanwyddau ffosil.
- Os ydych o ddifrif, gallwch danysgrifio gydag [Ethical Consumer](#) i gael mynediad at eu system sgorau moesegol, sy'n arddangos data cynaliadwy ar fwy na 40,000 o gwmnïau, brandiau a chynhyrchion. Ond os nad ydych eisiau tanysgrifio'n fisol, gallwch ddarllen eu [canllaw How to Shop Ethically](#).

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

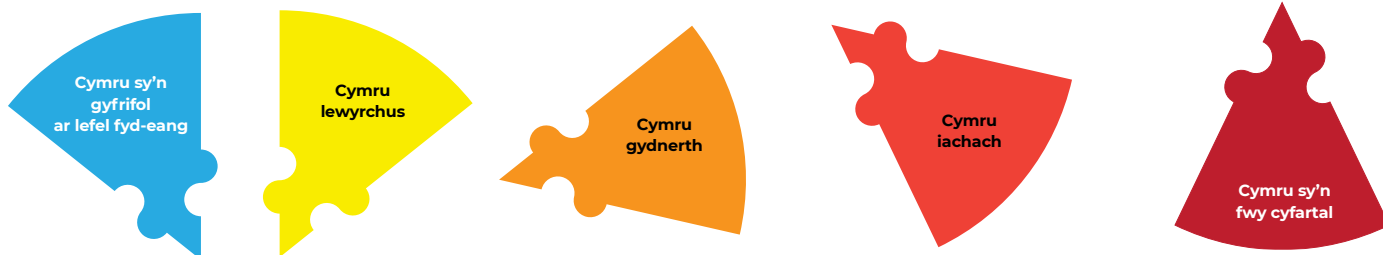
FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Mae'r her hon yn cyfrannu at o leiaf pump o Nodau Llesiant Cymru ac 13 o nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig:



1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

Yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf, rydym wedi derbyn rhybuddion llym ynghylch pa mor gyflym y mae bioamrywiaeth yn dirywio, gyda [niferoedd y pryfed yn gostwng y sylweddol](#) – ac yn eu plith pryfed peillio allweddol sy'n hollbwysig ar gyfer peillio crydau – a llawer o rywogaethau planhigion ac anifeiliaid yn cael eu colli. Yn ôl y Gronfa Fyd-eang ar gyfer Natur (WWF), mae [60% o boblogaethau anifeiliaid](#) wedi'u colli ers 1970. Yng Nghymru, dangosodd adroddiad Sefyllfa Byd Natur 2019 fod 73 o rywogaethau eisoes wedi'u colli, gydag 17% arall yn wynebu difodiant. Mae pob un o'r astudiaethau hyn yn cefnogi'r consensws bod [chweched digwyddiad difodiant torfol](#) y ddaear yn digwydd nawr ac mai effaith ymddygiad bodau dynol ar y byd naturiol sy'n bennaf cyfrifol am hynny.

Mae'r dystiolaeth yn glir: mae angen dirfawr i ni feithrin perthynas iachach â byd natur. Nid dim ond rhywbeth sy'n bodoli ar yr ymylon yw natur – dyma sy'n ein cadw'n fyw. Mae ei angen arnom i [reoleiddio ein hinsawdd a darparu aer glân, dŵr, bwyd a meddyginiaeth](#), ac mae pob un o'r rhain yn cefnogi ein hiechyd a'n llesiant. Yn ogystal, bydd diogelu natur a bioamrywiaeth yn helpu i leihau'r risg o glefydau pandemig yn y dyfodol.

**Wyddech chi?** Mae [75% o'r holl glefydau newydd yn glefydau milheintiol](#) – yn cael eu lledaenu o anifail i fodau dynol – ac mae gweithgareddau sy'n disbyddu natur, er enghraifft datgoedwigo, yn cynyddu'r risg o drosglwyddiad wrth i bobl a bywyd gwylt ddod yn agosach at ei gilydd.

Gall natur [adfer yn anhygoel](#) o gael y cyfle, fel y gwelwyd yn yr enghraifft hon o Carrifran yn ardal Gororau'r Alban. Tynnwyd y llun cyntaf ym 1999, ac mae'n dangos bryniau moel wedi'u gorburi gan ddefaid, ac mae'r ail yn 2015 yn dangos coetir yn ffynnu.



Lluniau trwy garedigrwydd Borders Forest Trust



Oherwydd bod llygredd, newid hinsawdd a gorddefnyddio adnoddau naturiol yn rhai o achosion colli bioamrywiaeth, bydd llawer o'r camau cynaliadwy yn y canllaw hwn yn helpu i gefnogi bioamrywiaeth (yn anuniongyrchol), oherwydd bwriedir i bob un ohonynt leihau ein cyfraddau defnyddio a'n helpu i wneud dewisiadau gwybodus ynglŷn â'r hyn a ddefnyddiwn. Felly, darllenwch nhw i gael syniadau ychwanegol, ond dilynwch y camau isod i roi help llaw i natur lle bynnag yr ydych chi'n byw.

### Diweddariad COVID-19

Mae mesurau cadw pellter cymdeithasol, er enghraifft cyfyngiadau symud rhanbarthol a chenedlaethol, wedi ein helpu i werthfawrogi'r bywyd gwylt ar garreg ein drws. Yn ystod y cyfyngiadau symud cenedlaethol, dywedodd yr RSPB fod [cynnydd wedi bod yn nifer y bobl a oedd yn adrodd eu bod wedi gweld adar](#) drwy'r hashnod [#Breakfast Birdwatch](#). Yn ôl llefarydd, nid cynnydd mewn bywyd gwylt oedd yn gyfrifol am hyn, ond y ffaith bod pobl yn aros yn lleol a bod ganddynt fwy o amser i werthfawrogi natur yn eu hardaloedd lleol.

Roedd llai o wasanaethau gan gynghorau yn golygu nad oedd glaswellt mewn llawer o barciau a mannau gwyrdd yn cael ei dorri, a oedd yn galluogi glaswellt i dyfu'n uchel, [blodau gwylt i ymddangos](#) a pheillwyr sychedig i yfed a gwneud y gwaith pwysig o beillio. Hefyd, ysgogodd gostyngiad mewn darpariaeth ailgylchu gynnydd mawr mewn compostio cartref, gyda'r RHS yn cyhoeddi [cynnydd o 500%](#) yn nifer yr ymweliadau i'r dudalen 'sut i gompostio'. Yn fyd-eang, mae pryderon ynghylch ansicrwydd o ran bwyd, costau ac iechyd wedi helpu i gynyddu gwerthiannau hadau ffrwythau a llysiau, wrth i deuluoedd a chymunedau [droi at dyfu](#) er mwyn helpu i ategu eu deiet.

Waeth beth yw'r cymhellion, mae'r rhain i gyd yn arwyddion calonogol bod pobl yn dechrau gwerthfawrogi a chefnogi natur. Yn ogystal, mae'r pandemig wedi dangos beth allai ddigwydd pe byddem yn [parhau i ddiraddio'r byd naturiol](#). Fodd bynnag, mae llawer o waith i'w wneud i wrthdroi'r dirywiad mewn bioamrywiaeth ac i sicrhau mynediad cyfartal at fannau gwyrdd, ar gyfer iechyd a llesiant, ym mhob un o'n mannau trefol.

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

- Cefnogwch elusennau cadwraeth bywyd gwyllt, er enghraifft [WWF](#), [RSPB](#) ac [Ymddiriedolaethau Bywyd Gwyllt Cymru](#).
- Byddwch yn eiriolwr dros natur. Gellir cyflawni pethau aruthrol drwy drafod ac annog eraill, e.e. mae'r [warchodfa natur](#) hon wedi'i chreu drwy bŵer y cyfryngau cymdeithasol.
- Newidiwch eich chwilotwr i chwilotwr amgylcheddol i helpu i blannu coed gyda'ch chwiliadau gwe.
- Wrth hau a phlannu, defnyddiwch gompost organig, heb fawn yn unig. Mae echdynnu mawn yn rhyddhau storfeydd enfawr o CO<sub>2</sub>, sy'n gwaethygu cynhesu byd-eang. Mae hefyd yn dinistrio cynefinoedd hollbwysig i adar, gloynnod byw, gweision y neidr a phlanhigion prin.
- Gadewch fannau gwyllt lle gall y glaswellt dyfu'n hir er mwyn darparu cysgod a chynffwrdd i bryfed a bywyd gwyllt.
- Defnyddiwch blanhigion amrywiol er mwyn annog a chefnogi peillwyr, er enghraifft gwenyn, gwyfynod, gloynnod byw, pryfed hofran a chwilot. Darllenwch [ganllaw Planhigion a Pheillwyr yr RHS](#) i gael rhestr gynhwysfawr o blanhigion sy'n blodeuo ar hyd y flwyddyn.
- Crewch lwybrau i ddraenogod mewn ffensys. Mae draenogod yn crwydro hyd at filltir bob nos, ond gall waliau a ffensys gerddi gyfyngu mynediad ein ffrindiau bach del at fwyd. Dilynwch y [canllaw](#) hwn i wneud eich gardd yn fwy cyfeillgar i ddraenogod. Mae draenogod hefyd yn bwyta gwlithod a malwod a byddant yn helpu i reoli'r plâu hyn!
- Crewch gartref i bryfed a thrychfilod! Gallwch greu cartref o ddeunyddiau wedi'u hailgylchu wedi'u casglu o'ch gardd a fydd yn creu cynefin i bob math o bryfed yr ardd, gan gynnwys larfa adainsiderog a buwch goch gota, a fydd yn bwyta pryfed gleision sy'n gwladychu eich planhigion!
- Crewch dwmpath compost i bydru crafion llyisiau ar gyfer compost gardd neu gadw abwydfa i greu gwrtait hylif.

- Gosodwch dai a theclynnau bwydo adar yn eich gardd a darparu mynediad at ddŵr yfed glân, e.e. nodwedd dŵr neu bwll bach, a fyddai hefyd yn darparu cynefin i frogaod a madfallod dŵr ac yn y blaen.
- Peidiwch â defnyddio plaladdwyr / neonicotinoïdau i reoli plâu yn yr ardd. Maen nhw'n lladd pryfed yn ddiwahân, gan gynnwys gwenyn a pheillwyr eraill. Byddant hefyd yn lladd yr adar, draenogod ac anifeiliaid eraill sy'n bwyta'r lindys yn eich gardd. Dilynwch y [ddolen](#) hon i gael rhagor o wybodaeth am neonicotinoïdau.
- Peidiwch â defnyddio glyffosad i ladd chwyn. Mae hyn yn cael effaith amgylcheddol barhaol, ac mae [tystiolaeth](#) yn awgrymu y gallai ysgogi ymwrthedd gwrthficrobaidd ac amharu ar hormonau bodau dynol ac anifeiliaid. Mae'r Asiantaeth Ryngwladol ar Ymchwil Canser (asiantaeth Sefydliad Iechyd y Byd) wedi diffinio'r cynhwysion yn glyffosad fel rhai sy'n [debygol o fod yn garsinogenaid i fodau dynol](#).
- Os nad oes gennych fynediad at ardd, mae bocys ffenestr, basgedi crog a gerddi fertigol yn cynnig ffordd syml, nad yw'n cymryd llawer o le, i dyfu blodau, llyisiau a pherlyisiau.



Stuart Madeley



Emma McCleary



Stephanie Booth

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

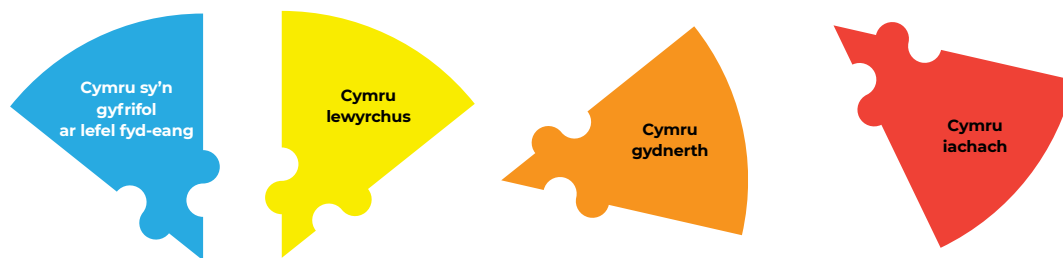
ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

- Mae mwsogl yn effeithiol iawn ar gyfer echdynnu llygrwyr o'r atmosffer, felly beth am ei ddefnyddio i baentio murlun yn eich gardd neu ardal awyr agored?
- Crewch ofod i natur yn eich cartref! Mae planhigion tŷ yn eich galluogi i ddod â natur i mewn i'ch cartref a sirioli ystafelloedd unigol. Mae planhigion nad oes angen llawer o ofal arnynt yn cynnwys planhigyn neidr, eiddew Prydain a llygad y dydd gerbera.
- Cyfrannwch at y gwaith o gynllunio cynllun bioamrywiaeth eich sefydliad.
- Dewiswch gynnyrch glanhau bioddiraddadwy i gadw eich cartref a'ch corff yn lân. Mae'r rhain yn dadelfennu'n rhwydd yn yr amgylchedd naturiol a gall micro-organebau eu defnyddio fel bwyd ac ynni. Gallwch hyd yn oed ddefnyddio'r dŵr llwyd ar ôl golchi eich gwallt i ddyfrhau eich planhigion!

- Cymerwch ran mewn gweithgarwch gwyddoniaeth dinasyddion fel monitro glöynnod byw neu'r arolwg Gwyllo Adar yn yr Ardd.
- Lawrlwythwch ap adnabod, fel y Plant Snap, i'ch helpu i adnabod a dysgu am wahanol blanhigion a choed.
- Mae natur yn llesol i ni. Mae ymchwil o Brifysgol Illinois wedi canfod bod treulio amser ym myd natur yn ein diogelu rhag gwahanol glefydau, gan gynnwys diabetes, canser, clefydau cardiofasgwlaidd ac iselder, gyda chyfraddau uwch o salwch a marwolaeth yn gysylltiedig â llai o wyrddni yn amgylchoedd unigolyn.

**Mae'r her hon yn cyfrannu at Ddeddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016, o leiaf pedwar o nodau llesiant Cymru ac wyth o Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig:**



1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH



Llongyfarchiadau i chi am gwblhau'r Her Nodau Llesiant Ni yw'r Newid! Rydym yn gobeithio mai dyma fydd y cyntaf o lawer a bod y canllaw hwn wedi eich helpu i gyflawni eich nodau.

Rydym yn awyddus iawn i glywed sut mae pethau wedi mynd er mwyn cofnodi profiadau pobl o'r heriau a datblygu astudiaethau achos pellach, felly a fydech cystal â chwblhau'r ffurflen adborth ganlydol i ni.

## Ffurflen Adborth Her Nodau Llesiant Ni yw'r Newid

Enw:.....(Dewisol)

Tîm / Sefydliad:.....

Hyd yr her:.....

1. Pa her wnaethoch chi ei dewis a pham?

2. Sut wnaethoch chi gymryd rhan, e.e. yn unigol neu fel tîm?

3. Beth oedd eich llwyddiannau?

CYFLWYNIAD

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH



4. A wnaethoch chi wynebu unrhyw rwystrau?

1

FFASIWN ARAF

5. Ar raddfa o 1 – 10, pa mor debygol ydych chi o fabwysiadu rhai o'r arferion/syniadau newydd hyn?  
Os ydych chi, nodwch pa rai:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Dim o gwbl

Tebygol iawn

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

6. Ar raddfa o 1 – 10, a yw'r her hon wedi cynyddu eich ymwybyddiaeth o faterion amgylcheddol pwysig?  
Nodwch pa rai:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Anghytuno'n gryf

Cytuno'n gryf

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

7. Ar raddfa o 1 - 10, pa mor gyfarwydd oeddech chi â Nodau Llesiant Cymru cyn gwneud yr her?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Dim o gwbl

Cyfarwydd iawn

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFFASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

8. Ar raddfa o 1 - 10, pa mor gyfarwydd oeddech chi â Nodau Datblygu Cynaliadwy y Cenhedloedd Unedig cyn gwneud yr her?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dim o gwbl

Cyfarwydd iawn

9. Ar raddfa o 1 - 10, a oedd y wybodaeth yn y canllaw hwn yn ddefnyddiol?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dim o gwbl

Defnyddiol iawn

Empty rectangular box for notes.

Unrhyw sylwadau eraill?

Empty rectangular box for additional comments.

Dychwelwch eich ffurflen adborth i [publichealth.sustainability@wales.nhs.uk](mailto:publichealth.sustainability@wales.nhs.uk)

Diolch!

**ANFON Y  
FFURFLEN**

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

**FFURFLEN ADBORTH**

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

**DARLLEN PELLACH**

## VICKY HANNAH, UWCH YMARFERYDD IECHYD Y CYHOEDD – TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

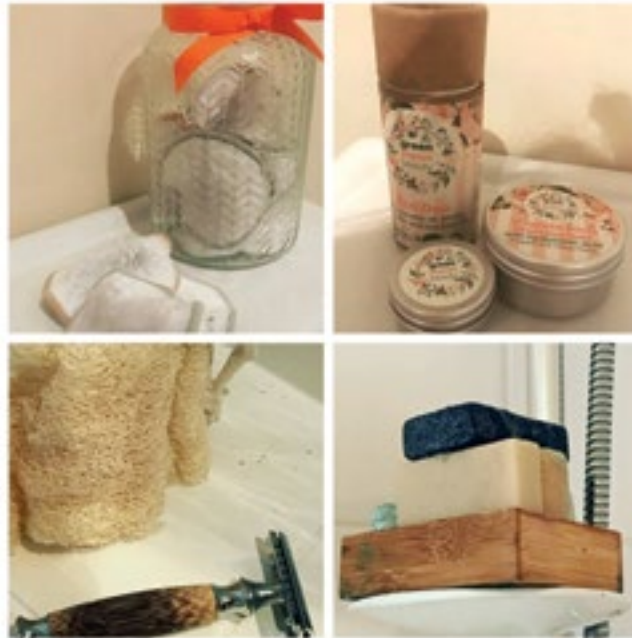
**'Rwy'n credu bod unrhyw weithred, waeth pa mor fychan, yn rhywbeth gwirioneddol wych!'**

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae fy ymwybyddiaeth, fy angerdd a fy mrwdfrydedd am faterion byd-eang ac amgylcheddol wedi tyfu. Rwy'n teimlo'n arbennig o angerddol am ddiogelu ein hamgylchedd a lleihau fy ôl-troed plastig, yn arbennig plastig untro. Fodd bynnag, dim ond ar ôl gwyllo rhaglenni Blue Planet II y BBC y gwnes i lawn sylweddoli pa mor beryglus yw plastig i'n hamgylchedd. Rwyf wedi bod yn ailgylchwr brwd erioed, ond mae rhaglenni teledu fel Hugh's War on Waste, wedi pwysleisio faint o'r deunyddiau rydym yn eu hailgylchu sy'n cael eu cludo dramor ar longau a'u dympio!

Mae wedi teimlo'n llethol ar adegau, ond rwyf wedi sylweddoli ei bod ond yn bosibl i mi wneud rhyw gymaint a bod camau bach ar lefel leol yn fuddiol. Felly, fy nod ar gyfer 2020 yw mynd yn ddi-blastig yn y cartref! Mae'n her fawr, ond rwy'n teimlo bod y Flwyddyn Newydd yn amser gwych i gyflwyno'r newid. Rwy'n sylweddoli bod yn rhaid i'r her fod yn ymarferol, felly rwy'n mynd ati fesul cam – rwyf wedi neilltuo ystafell ar gyfer pob cam ac rwy'n dechrau gyda'r ystafell ymolchi!

Yn ystod y misoedd diwethaf rwyf wedi cymryd camau i fy helpu gyda'r her. Yn gyntaf, rwyf wedi ymrwymo i beidio prynu unrhyw gynnyrch gwallt a harddwch newydd – mae fy nghanasgliad o siampŵ a chyflyryddion wedi lleihau'n sylweddol ac rwyf wedi arbed arian! Yn ail, rwyf wedi manteisio ar dymor y Nadolig ac wedi gofyn i fy nheulu a'm ffrindiau fy helpu i fynd yn ddi-blastig. Eleni, o dan fy nghoeden bydd: rasel bambŵ, poteli siampŵ a chyflyrydd y gellir eu hailddefnyddio, llawer o fariau sebon ac ambell becyn anrhegion o Lush gobeithio!

Mae'n amser da i mi roi'r gorau i ddefnyddio plastig, oherwydd byddaf yn symud tŷ y flwyddyn nesaf. Rwy'n credu bod newid mawr o'r fath yn gyfle i geisio mabwysiadu arferion newydd, fel compostio, datrysiaid storio di-blastig a siopa'n lleol ac yn dymhorol mewn marchnadoedd a siopau groser. Rwyf eisoes wedi trafod gyda fy mhartner Harry fy mod yn awyddus i wneud hyn yn brofiad mor bleserus â phosibl drwy addo brecinio a/neu goffi ar fore dydd Sadwrn!



Ystafell ymolchi ddi-blastig

Rwyf hefyd wedi bod yn paratoi drwy gasglu gwybodaeth am y pethau gwych sy'n digwydd, ac mae yna lawer o brosiectau cyffrous a all fy helpu. Rwyf wedi defnyddio cynllun gan Marks and Spencer – maen nhw'n casglu eitemau plastig na ellir eu hailgylchu er mwyn gwneud dodrefn meysydd chwarae. Mae hyn wedi mwyn na haneru gwastraff y bin du ac rwyf wedi darganfod y bydd y fenter hon yn cael ei chyflwyno ar hyd a lled y DU, felly cadwch lygad ar eich siop M&S leol! Hefyd, mae yna lawer o flogiau sy'n trafod dewisiadau amgen syml sydd wedi bod yn ddefnyddiol iawn ac mae syniadau gwych i'w gweld ar Pinterest! Er enghraifft, eleni rwy'n lapio anrhegion Nadolig mewn papur brown, ond mae Pinterest wedi dangos llawer o syniadau i mi ar sut y gallaf wneud fy rhoddion yr un mor hardd a Nadoligaidd ag arfer. Hefyd, mae'r ap yn fy helpu i gynllunio priodas ddi-blastig a diwasttraff! Unwaith eto, mae'r syniadau yn rhai syml iawn a byddwn yn arbed arian, felly mae pawb ar eu hennill!

Dim ond dechrau'r daith tuag at fod yn ddi-blastig yw hyn, ond rwy'n credu y gall unrhyw weithred, waeth pa mor fach, fod yn rhywbeth gwirioneddol wych! Rwy'n gobeithio y bydd y cipolwg hwn ar beth rwy'n gobeithio ei wneud yn 2020 yn ddefnyddiol ac yn ysbrydoli eraill!

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR MOESGOL

6

DEFNYDDIWR MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

## REBECCA PERSON, MICROBIOLEG, IECHYD CYHOEDDUS CYMRU – DEIET PLANHIGION

**'Fe wnes i fwyta'n iach a mwynhau'r profiad.'**

Mae'n rhaid i mi gyfaddef fy mod wedi teimlo'n nerfus iawn am ddechrau'r her blanhigion hon ac roeddwn yn dechrau amau a oeddwn wedi gwneud y penderfyniad cywir! Roedd gwybod mai dim ond fi oedd yn mynd i wneud hyn yn y teulu ac y byddai'n rhaid i mi baratoi pryd o fwyd gwahanol i fi fy hun yn teimlo braidd yn frawychus, ond...fe wnes i oroesi! Ond, ni wnaeth 7 niwrnod heb gig, cynhyrchion llaeth na mêl fy lladd. Nid oedd bwyta'r bwyd ei hun yn teimlo fel her ac fe wnes i fwynhau popeth a gefais. Hefyd, nid oedd yn teimlo mor wahanol â hynny i beth fyddwn i'n ei fwyta 'fel arfer' ac nid wyf 'fel arfer' yn llysiuwr. Yr her fwyaf i mi oedd y gwaith paratoi. Nid oedd mor hawdd i mi afael yn rhywbeth a mynd. Nid wyf erioed wedi darllen labeli mor frwdfrydig yn fy mywyd! Fodd bynnag, roeddwn yn fwy ymwybodol o beth oeddwn i'n ei fwyta – bwyd iachach, mwy ffres, yn fwy ymwybodol o lygredd plastig a'r creulondeb wrth gynhyrchu rhai o'r bwydydd y byddwn yn eu bwyta fel arfer. Mae wedi gwneud i mi fod eisiau siopa'n lleol am fy ffrwythau a llysiau, cefnogi'r gymuned leol a cheisio bod mor ddi-blastig â phosibl.

Yn ystod yr her, rhannais fy mhrofiad ar y cyfryngau cymdeithasol a chefais ymateb cadarnhaol iawn! Roedd llawer o bobl eisiau clywed am fy mhrofiad oherwydd eu bod yn awyddus i roi cynnig ar ddeiet planhigion ond nad oeddent wedi mentro hyd yma. Mae'n debyg y dylwn fod yn onest a dweud bod gennyf ofn gwirioneddol gwneud yr her oherwydd i mi dderbyn triniaeth am anhwylder bwyta y flwyddyn flaenorol, felly i mi roedd yr her yn fwy na dim ond rhoi'r gorau i fwyta cig a chynhyrchion llaeth. Roedd yn golygu newid fy neiet am y tro cyntaf mewn blwyddyn, heb gollu rheolaeth dros fy arferion bwyta a'i ddefnyddio fel esgus i beidio bwyta neu i gyfyngu ar y bwyd yr oeddwn yn ei fwyta.



Injera (Bara o Ethiopia) gyda chorbyns, llysiau wedi'u rhostio a dresin cnau cashiw

Mae'n rhaid i mi ddweud fy mod yn falch iawn ohonof fy hun, oherwydd ni wnes i gyfyngu ar y bwyd yr oeddwn yn ei fwyta. Fe wnes i fwyta'n iach a mwynhau'r profiad. Mae'n rhywbeth yr wyf wedi ei ystyried yn ofalus ac rwy'n dymuno parhau, felly bydd y rhan fwyaf o fy neiet yn blanhigion, ond nid wyf yn mynd i fod yn rhy feirniadol ohonof fi fy hun os byddaf yn dychwelyd i fod yn llysiuwr os nad oes digon o ddewisiadau ar gael pan fyddaf yn bwyta allan. Hefyd, rwy'n barod i newid yn ôl os byddaf yn teimlo ei fod yn cael unrhyw effaith negyddol ar fy mywyd.

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR MOESGOL

6

DEFNYDDIWR MOESGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS DEIET PLANHIGION

DARLLEN PELLACH

## YSBRYDOLIAETH A GWYBODAETH

### Ffasiwn Araf:

Rhoi stop ar ffasiwn cyflym (Rhaglen Amgylchedd y Cenhedloedd Unedig)

Ffasiwn cyflym a'i Effaith ar yr Amgylchedd (erthygl ar-lein) -  
<https://www.thechicselection.com/fast-fashion-its-environmental-impact>

### Deiet Planhigion:

Byddai deiet planhigion newydd yn 'trawsnewid' dyfodol y blaned, (the Guardian): <https://www.theguardian.com/environment/2019/jan/16/new-plant-focused-diet-would-transform-planets-future-say-scientists>

Comisiwn EAT-Lancet ar Fwyd, y Blaned ac Iechyd –  
<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>

### Tuag at Ddyfodol Diwastraff:

Diwedd y daith i blastig sy'n cael ei ailgylchu: <https://storyofstuff.org/> (fideo)

Cynghrair Ryngwladol Dim Gwastraff: <http://zwia.org/zero-waste-community-principles/>

### Teithio Iach:

Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol Sustrans

Rail Europe – system wedi'i symleiddio ar gyfer archebu tocynnau trên yn y DU ac Ewrop

The Man in Seat Sixty-One... – Mae'r wefan hon yn esbonio sut i deithio'n gyfforddus ac yn fforddiadwy ar drên neu fferi.

### Defnyddiwr Moesegol:

Banciau yn ariannu'r diwydiannau tanwydd ffosil–  
[https://www.ran.org/wp-content/uploads/2019/03/Banking\\_on\\_Climate\\_Change\\_2019\\_vFINAL.pdf](https://www.ran.org/wp-content/uploads/2019/03/Banking_on_Climate_Change_2019_vFINAL.pdf)

Banciau moesegol –  
<https://medium.com/move-your-money/the-move-your-money-bank-ranking-scorecard-327c4d6e2073>

### Cefnogi Bywyd Gwyllt:

Gwasanaethau ecosystem (animeiddiad):  
<https://www.youtube.com/watch?v=BCH1Gre3Mg0>

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

CYFLWYNIAD

1

FFASIWN ARAF

2

DEIET PLANHIGION

3

TUAG AT DDYFODOL  
DIWASTRAFF

4

TEITHIO IACH

5

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

6

DEFNYDDIWR  
MOSEGOL

FFURFLEN ADBORTH

ASTUDIAETH ACHOS TUAG  
AT DDYFODOL DIWASTRAFF

ASTUDIAETH ACHOS  
DEIET PLANHIGION

© 2020 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded  
Llywodraeth Agored (OGL)

[www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/)  
ar yr amod y gwneir hynny yn gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn  
cyd-destun camarweiniol.

Rhaid nodi cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mae hawlfraint yn y trefniad teipograffeg, dyluniad a chynllun yn eiddo i

Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN 978-1-78986-154-186 Her Nodau Llesiant Ni Yw'r Newid

HER NODAU LLESIANT



DARLLEN PELLACH