Canolbwynt Iechyd a Chynaladwyedd
Health and Sustainability Hub

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

CYFLEOEDD GWYRDD

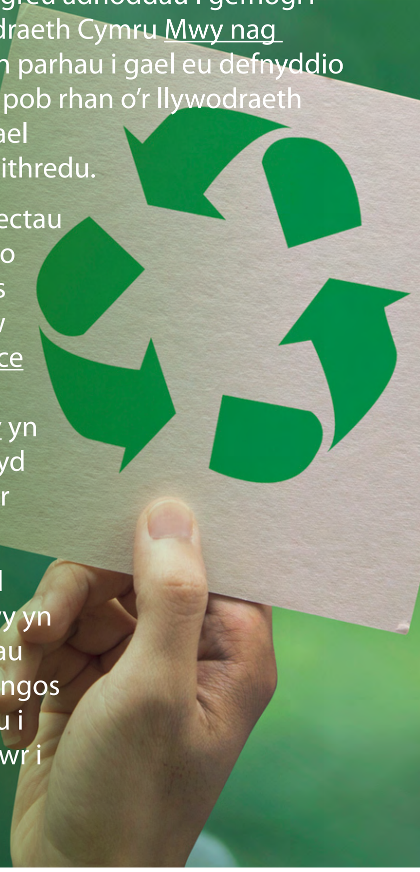
Cefnogi *Adferiad Gwyrdd* yng Nghymru ar ôl COVID-19 drwy nodi'r cyfleoedd i gefnogi iechyd y boblogaeth drwy ddulliau cynaliadwy

GAEAF 2021/2022

RHAGAIR YR AWDUR GWADD

Pan gyfarfu Cynulliad Cenedlaethol Cymru am y tro cyntaf ym 1999, roedd llai na 5% o wastraff trefol yn cael ei ailgylchu. Heddiw, mae Cymru yn drydydd yn y byd am ei chyfraddau ailgylchu! Mae ailgylchu yn rhan o'n diwylliant modern. Caiff deunyddiau eu casglu'n rheolaidd ar garreg y drws/wrth ymyl y ffordd ac nid dim ond 'tomenydd' yw canolfannau ailgylchu bellach; maent yn datblygu i fod yn eco-barciau modern lle mae busnesau a mentrau yn clystyru i adfer deunyddiau a sicrhau bod adnoddau'n parhau i gael eu defnyddio. Defnyddir gwastraff bwyd i gynhyrchu ynni adnewyddadwy. Mae'r rhan fwyaf o ysgolion yng Nghymru yn eco-ysgolion sy'n ysbrydoli cenedlaethau newydd. Mae caffis atgyweirio, siopau diwastraff a Benthyg - llyfrgelloedd o amrywiol bethau - yn tyfu'n gyflym.

Gwyddom nad ailgylchu ar ei ben ei hun yw'r ateb. Defnydd anghynaliadwy sydd wrth wraidd ein hargyfyngau natur a hinsawdd. Yn ôl adroddiad gan Sefydliad Ellen MacArthur, mae bron i hanner yr holl allyriadau carbon yn cael eu creu wrth gynhyrchu'r cynnyrch rydym yn ei ddefnyddio bob dydd. Mae angen dull newydd o greu adnoddau i gefnogi'r broses o ddatblygu i fod yn economi carbon isel. Yn gynharach eleni, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Mwy nag Ailgylchu – strategaeth i wneud economi gylchol Cymru yn realiti, ble y bydd adnoddau yn parhau i gael eu defnyddio a gwastraff yn cael ei osgoi. Mae'r strategaeth yn ymrwymo i gamau gweithredu ar draws pob rhan o'r llywodraeth ac mae'n cynnwys rhoi'r gorau i ddefnyddio eitemau untro, diddymu gwastraff bwyd, caffael mewn ffordd fwy cynaliadwy a sicrhau bod busnesau a chymunedau yn cael cymorth i weithredu.



Mae llawer yn digwydd yn barod. Mae Cronfa'r Economi Gylchol wedi cefnogi 180 o brosiectau a mwy ym mhob rhan o Gymru. Mae rhai busnesau wedi cael cymorth i ddefnyddio mwy o ddeunyddiau wedi'u hailgylchu yn eu prosesau gweithgynhyrchu fel Capital Valley Plastics yn Nhorfaen sy'n troi plastig ystwyth sy'n anodd ei ailgylchu yn bilen cwrs atal lleithder i'w ddefnyddio yn ein cartrefi. Mae Prifysgol Caerdydd wedi cael cymorth i greu RemakerSpace lle y gall cymunedau, busnesau ac academyddion gydweithio ac edrych ar gylch oes cynnyrch. Mae cymunedau wedi'u cefnogi hefyd gan gynnwys y Cynllun Naked Takeaway yn Yr Wyddgrug, sydd wedi cyflenwi cynwysyddion y gellir eu hailddefnyddio i fwytai cludfwyd lleol, ac ysgol gynradd yng Nghasnewydd a fu'n gweithio gyda phartneriaid i greu cyfarpar maes chwarae o bren gwastraff o fferm leol.

Mae'r ffordd yr ydym yn rheoli adnoddau yn bwysicach nag erioed o'r blaen. Mae gwneud defnydd mwy effeithlon o adnoddau, lleihau llygredd a chreu cymunedau mwy cynaliadwy yn helpu i wella iechyd y cyhoedd. Mae'r pandemig wedi dangos i ni na allwn gymryd y pethau sydd eu hangen arnom ac yr ydym yn eu defnyddio yn ganiataol. Ond mae hefyd wedi dangos i ni sut y gall cymunedau a busnesau ar hyd a lled Cymru ddod at ei gilydd i gymryd camau i ofalu am eu hamgylchedd ac am ei gilydd. Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth mawr i fywydau'r bobl o'n hamgylch a'n hamgylchedd yn gyffredinol.

David Warren, Llywodraeth Cymru / Pennaeth Datblygu Polisi Economi Gylchol

ADFERIAD GWYRDD

Wrth i ni fyw drwy'r pandemig, mae llawer wedi sylwi ar y cynnydd aruthrol mewn sbwriel. Mae sbwriel yn achosi niwed i bobl, anifeiliaid anwes a bywyd gwyllt, mae'n llygru'r ddaear, dŵr ac aer, ac mae'n rhyddhau cemegau gwenwynig a symiau uchel o C02 a methan. Mae'n costio £1 biliwn y flwyddyn i awdurdodau lleol lanhau sbwriel sy'n cael ei ollwng gan bobl yn hytrach na mynd â'r sbwriel adref gyda nhw. Ond beth os na fyddem yn cynhyrchu unrhyw wastraff?

Y model economaidd presennol o ddefnydd yw cymryd-gwneud-defnyddio-taflu sy'n dibynnu ar symiau mawr o ddeunyddiau rhad ac ynni. Mae llawer o weithgynhyrchwyr yn cynhyrchu pethau sy'n fwriadol ddarfodedig er mwyn

annog pobl i brynu rhai newydd. Mae economi gylchol yn lleihau gwastraff i ddim drwy barhau i ddefnyddio popeth – cynhyrchion a fydd yn para am gyfnod hwy, y gellir eu hatgyweirio neu y gellir eu datgymalu yn y pen draw ac ailddefnyddio'r cydrannau.

Byddai lleihau gwastraff a symud tuag at economi gylchol yn golygu gostyngiad sylweddol yn y defnydd o adnoddau ac allyriadau a lleihau ein heffaith ar fioamrywiaeth ac ar iechyd dynol.

Mae'r pandemig COVID-19 wedi arwain at gynnydd mewn plastig untro, gan gynhyrchu mwy nag wyth miliwn o dunelli o wastraff plastig yn fyd-eang erbyn mis Awst 2021, y rhan fwyaf ohono'n deillio o wastraff meddygol. O amgylch y byd, amcangyfrifir bod 3 miliwn o fasgiau wyneb yn cael eu taflu bob munud.

DATGARBONEIDDIO

Mae gan lawer o anadlwyr sy'n cael eu defnyddio i drin ystod o gyflyrau anadlol, er enghraifft asthma, ôl-troed carbon uchel ac felly maent yn cael effaith ar yr amgylchedd. Mae gan rai anadlwyr dos mesuredig ôl-troed carbon uwch o gymharu â dyfeisiau anadlu eraill a fydd yn cael yr un effaith therapiwtig. Mae rhai anadlwyr dos mesuredig yn cyfrannu tua 3.9% o ôl-troed carbon y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn y DU. Gallai disodli dim ond 10% ohonynt â'r anadlydd powdr sych cyfatebol arwain at ostyngiad o 58,000 o dunelli y flwyddyn mewn allyriadau carbon.

Datgelodd astudiaeth ddiweddar fod y Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) a ddarparwyd i staff iechyd a gofal cymdeithasol yn Lloegr rhwng mis Chwefror a mis Awst 2020 wedi cynhyrchu 591 tunnell cyfwerth â charbon deuocsid y dydd, sydd yr un peth â hedfan o Lundain i Efrog Newydd 244 o weithiau. Mae'r astudiaeth hefyd yn edrych ar sut y gellir lleihau'r effaith amgylcheddol, gan gynnwys ailddefnyddio gynau ac amddiffynwyr wyneb pan fo'n bosibl, ailgylchu gwastraff PPE a gweithgynhyrchu PPE yn y DU. Mae prosiect Revolution Zero yn gweithio gyda phartneriaid ar draws y GIG i gyflwyno PPE y gellir ei ailddefnyddio.

CEFNOGI BIOAMRYWIAETH

Mae gwastraff sbwriel a phlastig yn creu perygl mawr i fywyd gwyllt. Gall sbwriel sy'n cael ei gludo i'n dyfrffyrdd achosi niwed difrifol hefyd drwy ryddhau cemegau sy'n llygru i'r ecosystem. Mae'r cynnydd mewn Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) yn ystod y pandemig wedi arwain at gynnydd sylweddol mewn eitemau plastig untro sy'n hagru ein hamgylchedd ac yn achosi niwed.

Canfu gwyddonwyr yn ddiweddar fod gan 100% o'r anifeiliaid a oedd wedi'u golchi i'r lan ar draethau Prydain blastig yn eu stumogau, ac mae tair miliwn o famaliaid lleiaf Prydain, gan gynnwys llygod a llygod y gwair yn marw bob blwyddyn am eu bod yn mynd yn sownd mewn poteli a chaniau sy'n cael eu taflu ar y ddaear.

Mae lleihau, ailddefnyddio neu ailgylchu eitemau gwastraff yn helpu i ddiogelu bywyd gwyllt, lleihau allyriadau a llygredd a diogelu adnoddau naturiol. Mae adroddiad Nature Positive 2030 yn rhestru nifer o gamau gweithredu allweddol ar gyfer helpu bywyd gwyllt a lleoedd gwyllt i'w hadfer gan gynnwys deddfwriaeth gryfach i leihau gwastraff plastig yn y moroedd.

Mae bioamrywiaeth hefyd yn hollbwysig ar gyfer rheoli gwastraff. Mae organebau, microbau a phlanhigion yn diraddio yn ddeunydd organig ac yn rhyddhau maetholion yn ôl i'r amgylchedd er mwyn i blanhigion newydd allu tyfu. Mae natur yn sicrhau na fydd unrhyw beth yn cael ei wastraffu, mae popeth yn cael ei ailgylchu.

WYDDECH CHI?

Amcangyfrifir bod 13 biliwn o boteli plastig a thros 600 miliwn o fatris yn cael eu gwaredu bob blwyddyn yn y DU. Mae'n cymryd 50 gwaith yn fwy o ynni i gynhyrchu batri na'r ynni mae'n ei roi yn ystod ei oes.

Mae 500 miliwn a mwy o eitemau trydanol yn cael eu taflu bob blwyddyn yn y DU ac amcangyfrifir bod dros hanner y rhain yn dal i weithio neu y gellir eu hatgyweirio'n rhwydd.

Mae'r DU yn gwaredu tua 3 biliwn o gewynnau tafladwy bob blwyddyn. Bydd un babi yn defnyddio rhwng 4,000 a 6,000 o gewynnau tafladwy tan y bydd wedi dysgu sut i ddefnyddio'r toiled. Mae gwaith ymchwil yn rhagweld y gallai gymryd cannoedd o flynyddoedd i'r clytiau sy'n cael eu gwaredu mewn safleoedd tirlenwi bydru.

BETH ALLWN NI EI WNEUD

Gallwn feddwl yn wahanol, lleihau ein defnydd a'n gwastraff. Yn y degawdau blaenorol roedd pobl yn prynu dodrefn a nwyddau cartref a oedd wedi'u cynllunio i bara am oes ac roedd disgwyl y byddai modd atgyweirio pethau. Mae hysbysebion wedi gwneud i bobl gredu bod angen y pethau diweddaraf arnynt sydd wedi arwain at gynnydd mewn nwyddau rhad wedi'u masgynhyrchu nad ydynt wedi'u gwneud i bara.

Mae Caffis Atgyweirio yn lledaenu ar hyd a lled y DU fel gwib ddigwyddiadau, sy'n galluogi i bobl fynd ag eitemau yno i'w hatgyweirio gan wirfoddolwyr am ddim. Yn nifer o'r Caffis Atgyweirio mae gwirfoddolwyr hefyd yn gweithio gyda chi i ddangos i chi sut i atgyweirio'r eitem. Benthyg Cymru yw Llyfrgell Pethau Cymru, sy'n darparu rhwydwaith o leoedd lle y gall pobl fenthyca neu rannu pethau nad ydynt eu defnyddio'n aml, gan gynnwys ysgolion, peiriannau torri gwair neu gyfarpar gwersylla. Mae nifer ohonynt ledled Cymru, gyda rhai newydd yn agor yn fuan ac maent hefyd yn darparu cyfle i wirfoddoli. A chofiwch ddefnyddio eich llyfrgell leol - adnodd gwych o lyfrau a gwybodaeth.

Mae grŵp cynyddol o bobl benderfynol yn byw bywydau diwastraff. Yn yr erthygl ddiddorol hon mae pobl yn dangos cyfanswm eu gwastraff am flwyddyn, sy'n ffitio mewn jar fach wydr.

IECHYD A LLESIANT

Mae'r pandemig COVID-19 yn cael effaith fawr ar iechyd a llesiant ar draws y byd, gan achosi miliynau o farwolaethau a herio ein systemau iechyd a'n heconomïau. Mae'r pandemig a'r ymatebion iddo wedi arwain at gynnydd sylweddol yn nifer y cynnyrch untro, er enghraifft menig, masgiau, deunydd pacio a chyfarpar profi, sy'n cael eu gwaredu'n ddyddiol. Mae hyn wedi arwain at gynnydd yn y gwastraff plastig sy'n hagru ein tir a'n cyrsiau dŵr, sy'n gallu achosi niwed hirdymor i fodau dynol, anifeiliaid ac ecosystemau.

Bellach, mae symiau sylweddol o ficroblastigau yn y moroedd ac yn yr aer. Hefyd, gall organebau eraill eu hanadlu, eu bwyta neu eu hamsugno a gallent deithio drwy'r gadwyn fwyd ac ymddangos yn ein bwyd ni. Mae gwyddonwyr hefyd yn ymchwilio i'r cysylltiad rhwng y gronynnau hyn a thocsinau eraill.

Mae bonion sigaréts yn cynnwys sylweddau sy'n gollwng ohonynt pan fydd hi'n bwrw glaw, ac mewn dŵr croyw ac yn y môr sy'n wenwynig i ficro-organebau morol a rhai mathau o bysgod.

Mae bod yn yr awyr agored ac ymysg byd natur yn gallu cael effaith bositif a llonyddol ar ein hiechyd meddwl. Ond mae gweld sbwriel yn peri gofid ac yn cael effaith negyddol yn ogystal â chyflwyno gwahanol risgiau i iechyd corfforol.

O amgylch y byd mae llawer o sbwriel yn cael ei losgi yn yr awyr agored am nad oes unrhyw adnoddau casglu gwastraff. Mae llosgi plastig yn rhyddhau nwyon gwenwynig i'r atmosffer, sy'n niweidiol iawn i iechyd pobl, anifeiliaid a phlanhigion a gallent gael eu cludo yng ngherrynt yr aer o amgylch y byd, sy'n effeithio ar bob un ohonom.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd wedi dadansoddi effeithiau posibl lleihau gwastraff ar iechyd a symud tuag at Economi gylchol. Ymysg y manteision mae llai o broblemau anadlol o ganlyniad i leihau llygredd aer, lleihau halogi'r pridd a'r ddaear, sy'n golygu nad oes angen prosesu gwastraff peryglus a dŵr gwastraff.

ECONOMI WERDD A THEG/CYFLOGAETH

Mae'r pandemig COVID-19 wedi newid y ffordd mae pobl yn byw ac yn gweithio yn sylweddol, gan newid arferion bwyta ar draws y byd ac amlygu gwastraff bwyd fel problem traws-sector. Wrth i'r cyfyngiadau symud cenedlaethol orfodi bwytai i gau, trodd defnyddwyr at siopau tecawê, a arweiniodd at gynnydd yn nifer y cynwysyddion polystyren a phlastig a ddaeth yn rhan o'r llif gwastraff. Gwelwyd cynnydd mewn siopa ar-lein, a arweiniodd at gynnydd yn yr angen am gyfleusterau ailgylchu ar hyd a lled Cymru.

Mae adroddiad gan y Green Alliance yn dangos y gallai ehangu'r economi gylchol greu 450,000 a mwy o swyddi ar draws y DU yn y meysydd ailddefnyddio, atgyweirio ac ailweithgynhyrchu, peirianneg, electroneg a mwy, gan gymryd camau breision tuag at gyflawni economi fwy gwyrdd, glân a chynaliadwy. Byddai defnyddio cyllid i ddarparu hyfforddiant a gwella sgiliau hefyd yn rhoi cyfleoedd gwaith cyflogedig gwell i bobl.

Mae Cwmni Cydweithredol CREST yng Ngogledd Cymru yn darparu cyfleoedd hyfforddiant i wirfoddolwyr a allai fod wedi profi anhawster yn canfod cyfleoedd cyflogaeth yn y gorffennol. Mae'r cwmni cydweithredol yn adnewyddu offer a dodrefn i'w gwerthu am bris llawer is na phris eitemau newydd.

Mae hyb pecynnu bwyd cynaliadwy yn cael ei sefydlu ym Mrychdyn, gyda buddsoddiad ariannol gan Lywodraeth Cymru a'r Cynllun Cyflymu Busnes, Arloesi a Thwristiaeth. Bydd yr hyb yn cyflymu'r broses o fabwysiadu eco-ddyfeisiadau lleihau gwastraff yn y diwydiant bwyd a diod a mynd i'r afael â'r defnydd o blastig untro ac ailgylchu.

CEFNOGI GRWPIAU AGORED I NIWED

Mae'r berthynas rhwng cyfraddau ailgylchu ac amddifadedd cymdeithasol wedi ei hen sefydlu ond mae sawl peth i gyfrif am hyn, gan gynnwys diffyg lle, diffyg gwybodaeth glir a phenodol, poblogaeth fwy symudol ac anallu i flaenoriaethu ailgylchu o ganlyniad i dlodi.

Mae Rype Office yn atgyweirio ac yn ailweithgynhyrchu eitemau gan ddarparu swyddi i ardaloedd lleol. Maent yn gweithio gydag elusennau fel Twining Enterprise, sy'n arbenigo mewn darparu cymorth i bobl â chyflyrau iechyd meddwl i gael gwaith cyflogedig a'i gynnal. Mae angen gwaith atgyweirio gwahanol ar bob darn o ddodrefn, felly mae'r swyddi yn amrywiol ac yn ddiddorol ac maent yn annog datblygu sgiliau.

Weithiau nid yw ymgyrchoedd ailgylchu neu atal gwastraff yn hygyrch i bobl ag anableddau dysgu. Mae prosiect yn Dumfries a Galloway wedi gweithio gydag oedolion ag anawsterau dysgu a staff cymorth i nodi rhwystrau a chyflwyno newidiadau i ymddygiad a chyfranogiad mewn prosiectau ailgylchu.

LLESIANT MEDDYLIOL

Mae'r pandemig wedi cynyddu problemau iechyd meddwl yn aruthrol ac mae wedi ysgogi pobl i feddwl am broblemau niferus cymdeithas fodern, gan gynnwys ynysigrwydd, unigrwydd, diffyg mannau gwyrdd a'r cynnydd mewn sbwriel. Canfu Zero Waste Scotland dystiolaeth y gall amgylchedd llawn sbwriel gyfrannu at iechyd meddwl gwael. Yn anffodus, wrth i'r cyfyngiadau symud lacio ac wrth i fwy o bobl dreulio amser yn yr awyr agored, gwelwyd cynnydd yn y sbwriel sydd i'w weld ar y strydoedd ac yng nghefn gwlad.

Mae buddiannau economi gylchol, gan gynnwys aer a dŵr glanach, mannau agored glân a gofod ar gyfer bywyd gwyllt yn creu lle mwy dymunol i fyw a gweithio ynddo. Gall treulio mwy o amser yn eich ardal leol gynyddu'r tebygolrwydd o ddod i adnabod pobl a lleihau ynysigrwydd.

Gall tyfu eich bwyd eich hun a bwyta deiet iach a chytbwys gael effaith gadarnhaol ar iechyd a llesiant meddyliol, yn ogystal â lleihau gwastraff o fwyd wedi'i becynnu. Mae economi gylchol yn cefnogi cynhyrchu bwyd o safon uchel a gwella'r ecosystem o'i amgylch sy'n creu buddiannau iechyd a llesiant meddyliol, amgylcheddol ac economaidd ac sy'n helpu i wrthsefyll newid yn yr hinsawdd drwy leihau allyriadau o'r sector bwyd.

POBL IFANC

Bu panel cynghori pobl ifanc TEC Cymru yn cofnodi effeithiau'r pandemig ar bobl ifanc. Mae'r effeithiau ar yr amgylchedd ac iechyd meddwl yn bryderon mawr. Roeddent yn bryderus hefyd ynglŷn â'r cynnydd yn y defnydd o blastig a gwastraff PPE a gwyrdroi'r cyfreithiau gwastraff plastig.

Datgelodd arolwg diweddar fod y rhan fwyaf o bobl ifanc yn poeni, ac yn teimlo'n bryderus iawn ynghylch newid yn yr hinsawdd. Roedd mwyafrif yr ymatebwyr yn teimlo bod y dyfodol yn frawychus.

Mae ymchwil wedi datgelu bod 570 o dunelli o wastraff plastig yn cael ei gynhyrchu bob blwyddyn gan blant sy'n colli dros ddwy filiwn o siwmperi ysgol, sy'n aml yn cynnwys hyd at 65 y cant o bolyester, sy'n fath o blastig. Mae hyn gyfwerth â 35.5 miliwn o boteli plastig yn cael eu gwaredu mewn safleoedd tirlenwi. Mae llawer o ysgolion yn trefnu cynlluniau ailgylchu gwisg ysgol nawr a chynlluniau dychwelyd ar gyfer eitemau nad ydynt wedi'u colli ac yn annog rhieni i drwsio neu ailddefnyddio eitemau lle y bo'n bosibl.

Mae ysgolion ar hyd a lled Cymru wedi ymuno yn rhaglen ryngwladol Eco Ysgolion sy'n grymuso ac ysbrydoli pobl ifanc i greu a chyflawni newidiadau amgylcheddol cadarnhaol yn eu hysgol a'r gymuned ehangach. Mae enghreifftiau o waith ysbrydoledig yn cynnwys Ysgol Gynradd Stepaside yn Sir Benfro, a lwyddodd i arbed £500 ar eu bil gwastraff ac Ysgol Gynradd Fairfield ym Mro Morgannwg sydd wedi ymchwilio i ddeunydd pecynnu bwyd cinio ac wedi trefnu gwerthiant gwisgoedd ysgol sydd wedi'u colli a'u canfod.

Fel rhan o ymgyrch Litter Less Keep Scotland Beautiful, mae athrawon ac arweinwyr ieuenctid yn annog pobl ifanc i gasglu sbwriel, lleihau gwastraff a dysgu am y problemau. Maent yn cymryd rhan mewn Diwrnod Dim Gwastraff lle nad ydynt yn cynhyrchu unrhyw sbwriel o gwbl.

Gyda chost gyfartalog gwastraffu bwyd tua £60 y mis i deuluoedd, a'r effaith negyddol ar yr amgylchedd, penderfynodd Cyngor Ieuenctid Rutland ganolbwyntio ei Ymgyrch Gymunedol 2021 ar wastraff bwyd. Cynhaliodd y bobl ifanc ymgyrch ymwybyddiaeth gyda phum teulu i ddangos iddynt sut i leihau eu gwastraff bwyd ac arbed arian.

Wedi'i sefydlu gan Economi Gylchol Cymru, mae'r prosiect Ysgolion Diwastraff, sy'n cael ei dreialu mewn ysgolion yng Nghaerdydd a Sir Benfro, yn rhoi rheolaeth i ddisgyblion dros benderfyniadau ailgylchu. Maent yn nodi gwastraff fel adnodd i'w werthu neu ei drosglwyddo ymlaen a'i ailddefnyddio.

DATBLYGIADAU GAN GOMISIYNYDD CENEDLAETHAU'R DYFODOL CYMRU

Mae Newidiadau Syml #20 swyddfa'r Comisiynydd yn annog pobl i weithredu i ddileu plastig untro o'u bywydau dyddiol. Mae dros 8 miliwn o dunelli o blastig yn cael eu gollwng yn ein moroedd bob blwyddyn, ac mae hanner hwnnw'n blastig untro 'er hwylustod'. Mae'r eitemau hyn yn wastraff aruthrol ar adnoddau ac yn niweidio bywyd gwyllt, yn ogystal ag achosi llygredd ar dir, yn y moroedd ac yn ein cadwyn fwyd a'n cyflenwad dŵr.

COFIWCH…

Mae ymchwil yn dangos bod effeithiau prydau bwyd wedi'u pecynnu ar yr amgylchedd dair gwaith yn uwch na phrydau sy'n cael eu paratoi gartref. Yn hytrach na phrynu prydau parod neu ginio wedi'i becynnu ymlaen llaw, beth am wneud rhai eich hun gan ddefnyddio cynnyrch lleol, tymhorol. Mae'n ffordd wych o leihau eich effaith ar yr amgylchedd yn ogystal â'r effaith ar eich poced.

NODAU LLESIANT '*NI YW'R NEWID*' I GYMRU

Ni yw'r Newid

Be the Change

Mae 'Ni yw'r Newid yn ceisio annog a chefnogi staff i gymryd camau cynaliadwy ym mhopeth a wnânt er mwyn cyfrannu at saith nod llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru). Mae Ni yw'r Newid: Mesuriadau Lleihau ein Gwastraff a Her Nodau Llesiant Ni yw'r Newid yn darparu gwybodaeth am beth y gallwch ei wneud i leihau gwastraff, ailddefnyddio, ailgylchu a chyfrannu at yr economi gylchol.

Cynhyrchwyd gan yr Hyb Iechyd a Chynaliadwyedd, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru

@phwwhocc Phwwhocc www.phwwhocc.co.uk publichealth.sustainability@wales.nhs.uk