Hwb Iechyd a Chynaliadwyedd
Health and Sustainability Hub

GIG CYMRU NHS WALES | 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

**BWYD A MAETH CYNALIADWY** **GWANWYN/HAF 2022**

### RHAGAIR YR AWDUR GWADD

Mae ein System Fwyd yn gymhleth. Mae'n cysylltu sut y mae bwyd yn cael ei gynhyrchu, ei gyflenwi a'i ddefnyddio - o les anifeiliaid fferm, i gyflogau ac amodau gweithio pawb yn y gadwyn gyflenwi; i p'un a yw'n cefnogi bywyd gwyllt ac yn osgoi llygredd a datgoedwigo, a'i effaith ar lesiant corfforol a meddyliol.

Mae bwyd yn angenrheidiol. Mae'n hanfodol i fywyd a dylai pawb yng Nghymru gael mynediad at ddigon o fwyd maethlon sy'n cael ei gynhyrchu mewn modd cynaliadwy, drwy'r amser. Fodd bynnag, mae'r ffordd y caiff llawer o'n bwyd ei gynhyrchu yn cyfrannu tuag at broblemau iechyd sy'n ymwneud â deiet, dirywiad mewn bioamrywiaeth a newid yn yr hinsawdd, a dibyniaeth ar gymorth bwyd brys i filoedd o bobl.

**Rydym yn gwybod bod traean o'n bwyd yn fyd-eang yn cael ei wastraffu a bod traean o'r allyriadau byd-eang yn dod o fwyd a ffermio.** Caiff yr allyriadau hyn eu cynhyrchu drwy amrywiaeth o brosesau - o amaethyddiaeth a defnydd tir, i'r ffordd rydym yn storio, cludo, pecynnu, prosesu, gwerthu a bwyta bwyd. Ac rydym hefyd yn gwybod bod y newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar gynhyrchiant amaethyddol sy'n creu her sylweddol i ddiogeledd y cyflenwad bwyd pan nad yw 10% o'r boblogaeth fyd-eang eisoes yn cael digon o faeth.

Er mwyn mynd i'r afael â'r materion hyn, mae angen i ni gael gweledigaeth gyfunol ar gyfer ein system fwyd ar draws pob maes polisi perthnasol yn lleol, yn genedlaethol ac yn fyd-eang. Un enghraifft o ble mae Llywodraeth Cymru yn gwneud ymdrech i fynd i'r afael â'r system fwyd yn y ffordd hon yw mewn ysgolion. I nifer o deuluoedd, mae darparu pryd ysgol am ddim amser cinio i'w plentyn yn ddull hanfodol o reoli cyllidebau'r aelwyd a chefnogi llesiant eu plentyn. Mae'r ymrwymiadau diweddar i ddarparu Prydau Ysgol Am Ddim i bob plentyn oedran ysgol gynradd hefyd yn cynnwys y dymuniad i gynyddu faint o fwyd a gynhyrchir yn lleol a ddarperir mewn ysgolion a fydd yn cynorthwyo economïau lleol - uchelgais y gellid ei chyflawni drwy ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ddatblygu Strategaeth Bwyd Cymunedol. Mae potensial gan y strategaeth hon i greu system fwyd fwy gwydn, amrywiol a chysylltiedig ar gyfer cymunedau ledled Cymru. Mae ganddi'r capasiti i gefnogi'r broses o gynhyrchu bwyd yn ogystal â chadwyni cyflenwi lleol; er mwyn cynyddu faint o fwyd lleol sy'n cael ei weini ar blât y cyhoedd ac annog dinasyddiaeth fwyd a chyfranogiad o fewn cymunedau ar hyd a lled Cymru.

Yn olaf, mae addysg bwyd yn allweddol hefyd. Mae angen i ddysgu o ble y daw bwyd, sut i gael gafael arno, sut i'w baratoi a'i effaith ar yr amgylchedd a chymdeithas fod yn elfennau allweddol o daith ddysgu pob plentyn. Mae mentrau fel Bwytewch y Llysiau i'w Llethu – ymgyrch a gefnogir gan Lywodraeth Cymru i wneud llysiau'n hwyl - yn darparu ffordd wych o hyrwyddo llysiau mewn ffordd gysylltiedig a chynhwysol iawn.

Mae gan y datblygiadau polisi a'r ymrwymiadau newydd diweddar yng Nghymru y potensial i drawsnewid ein system fwyd a chymunedau ledled Cymru. Ond mae llwyddiant hynny'n dibynnu ar eu gweithredu a'u hintegreiddio'n llwyddiannus - a gellid ond cyflawni hynny drwy gydweithredu sylweddol rhwng y rhai sy'n gwneud penderfyniadau a'r rhai sy'n gweithio yn ein system fwyd, sy'n cefnogi ei datblygiad ac sy'n cael eu bwydo ganddi.

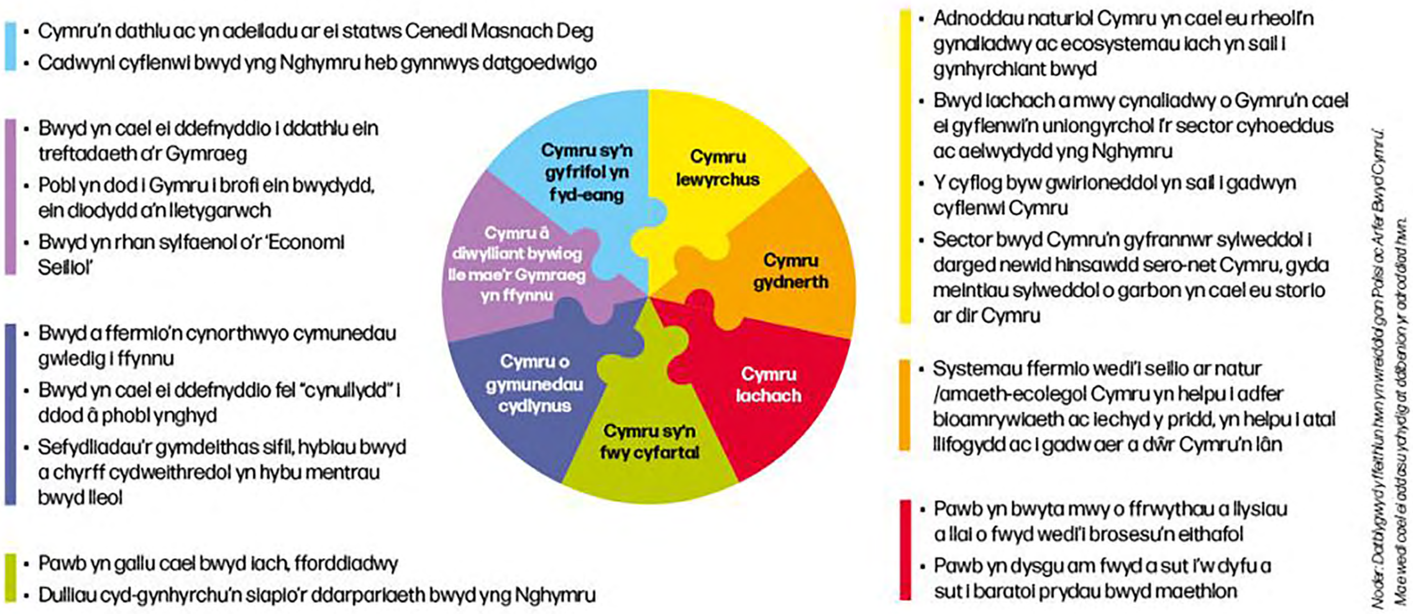
***Katie Palmer, Rheolwr Rhaglen, Synnwyr Bwyd Cymru.***

## CYFLWYNIAD

Bydd systemau bwyd cynaliadwy sy'n cysylltu sut y mae bwyd yn cael ei gynhyrchu, ei gyflenwi, ei baratoi a'i fwyta yn cefnogi saith amcan llesiant cenedlaethol Cymru gan eu bod yn ganolog i'n hiechyd a'n llesiant, ein diwylliant, ein cymdeithas a'n heconomi. Maent yn rhan bwysig o fynd i'r afael â'r argyfyngau hinsawdd a natur a wynebwn nawr, yn ogystal â galluogi'r adferiad gwyrdd yn sgil y pandemig COVID-19. Dangosir y canlyniadau y gellid eu cyflawni o system fwyd sy'n addas ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol isod.

### Gallai dull gweithredu integredig ar fwyd gyfrannu at bob un o saith nod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol:

**Ffigur A: Canlyniadau System Fwyd sy'n Addas i Genedlaethau'r Dyfodol**




## ADFERIAD GWYRDD A DATGARBONEIDDIO

Yn ogystal â bod yn gymhleth, mae ein systemau bwyd yn aml yn niweidiol. Mae amaethyddiaeth, cynhyrchu, prosesu, dosbarthu a gwerthu bwyd gyda'i gilydd yn gyfrifol am tua 37% o'r allyriadau nwyon tŷ gwydr byd-eang ac yn cyfrannu at ddatgoedwigo, newid yn y defnydd o dir a cholli bioamrywiaeth, sy'n amlygu'r effaith y mae ein deiet yn ei chael ar y newid yn yr hinsawdd. Ers 2008, mae cyflymder y gostyngiad mewn allyriadau bwyd, sy'n cynnwys allyriadau uniongyrchol o gynhyrchu, prosesu, cludo, storio, coginio a gwaredu amaethyddol, yn llai na hanner y gyfradd ar gyfer gweddill yr economi. Mae amaethyddiaeth yn cyfrif am 12% o allyriadau nwyon tŷ gwydr Cymru, a bydd sut rydym yn rheoli ein tir yn cyfrannu at y targed i Gymru i fod yn sero net erbyn 2050.

Yn 2018, cynhyrchodd y DU tua **9.5 miliwn o dunelli o wastraff bwyd**, ac amcangyfrifir bod hyn wedi creu 10% o'r holl allyriadau nwyon tŷ gwydr. Mae gwastraff bwyd yn costio dros £60 y mis i'r aelwyd arferol yn y DU, gydag ychydig dros un o bob pedwar unigolyn yn adrodd bod ganddynt lefelau uchel o wastraff bwyd. Mae un o'r wyth o flaenoriaethau yn Strategaeth Mwy Nag Ailgylchu Llywodraeth Cymru yn anelu at ddileu gwastraff bwyd y gellid ei osgoi. Ar yr un pryd, mae **tlodi bwyd** yn dod yn bryder cynyddol ac mae adroddiad gan The Food Foundation yn dangos bod 160,000 o blant yng Nghymru yn byw ar aelwydydd lle mae deiet iach yn dod yn fwyfwy anfforddiadwy.

Mae systemau bwyd ar ôl y pandemig Covid-19 yn wynebu nifer o heriau i ddod yn iachach, yn wyrddach ac yn decach… Mae maniffestos yn cael eu cynnig a strategaethau yn cael eu datblygu sy'n gwneud ymrwymiadau i addasu systemau bwyd rhyngwladol a chenedlaethol ac i leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr. Yng Nghymru, mae'r adroddiad Adferiad Gwyrdd: Blaenoriaethau ar Gyfer Gweithredu, y Cytundeb Cyfathrebu a Bil Bwyd (Cymru) yn anelu at sicrhau bod y system fwyd yn gallu gwrthsefyll heriau'r dyfodol.

Mae bwyta bwydydd iach a gynhyrchir drwy weithio gyda natur yn cyflwyno cyfleoedd mawr ar gyfer lleihau allyriadau nwyon tŷ gwydr mewn systemau bwyd a gwella canlyniadau iechyd. Amcangyfrifir pe bai deiet arferol y DU yn bodloni canllawiau maeth Sefydliad Iechyd y Byd, y gellid lleihau allyriadau dietegol 17%.

Mae sefydliadau'n cydweithio i ddylanwadu ar sut y mae bwyd yn cael ei gynhyrchu a'i fwyta er mwyn cynorthwyo i gefnogi iechyd a llesiant, er enghraifft, Sustain, y Rhwydwaith Lleoedd Bwyd Cynaliadwy, Lleoedd Bwyd Cynaliadwy Cymru, Synnwyr Bwyd Cymru, Bwyd y Fro a Bwyd Caerdydd. Mae strategaethau a chynlluniau gweithredu bwyd mewn partneriaeth sy'n canolbwyntio ar sefydlu systemau bwyd cynaliadwy gyda chymunedau ac ar eu cyfer yn cael eu datblygu, gan gynnwys Bwyd RCT (Rhondda Cynon Taf), Partneriaeth Fwyd Blaenau Gwent, Partneriaeth Bwyd Cynaliadwy Sir Fynwy a Bwyd Caerdydd.

Yn ogystal, mae WRAP yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau i leihau gwastraff bwyd ac mae pob awdurdod lleol yng Nghymru yn cynnig gwasanaeth casglu gwastraff bwyd ar wahân. Mae Newtown Food Surplus, prosiect dosbarthu bwyd a lansiwyd ym mis Hydref 2021, wedi cynorthwyo i fwydo cannoedd o bobl gyda bwyd dros ben yn cael ei ddefnyddio i wneud prydau yng Nghaffi Cymunedol y Drenewydd gan atal 5.5 tunnell o fwyd rhag cael ei wastraffu.

Mae Cynllun Cyflenwi Strategol Datgarboneiddio GIG Cymru 2021-2030 yn cynnwys ffocws ar fwyd gan gynnwys gwella cynaliadwyedd bwyd a sut mae'n cael ei gaffael, ei gynhyrchu a'i storio. Trafodir syniadau mewn podlediad: 'Food. Climate. Change? – The road to net zero gan Synnwyr Bwyd Cymru. Darperir enghreifftiau eraill yn "Gweithio Gyda'n Gilydd i Gyrraedd Sero Net."

## CEFNOGI BIOAMRYWIAETH

Mae amaethyddiaeth fyd-eang yn defnyddio oddeutu 40% o arwynebedd tir cyfanheddol y Ddaear, y mae'r rhan fwyaf ohono'n cynnwys tir ar gyfer da byw sy'n pori a chaiff swm llai ei ddefnyddio i dyfu cnydau parhaol, fel coed ffrwythau a phlanhigfeydd coco neu olew palmwydd. Wrth i gynhyrchu amaethyddol ddwysáu, mae bioamrywiaeth wedi lleihau'n sylweddol. Ers 1930, amcangyfrifir bod 97% o'r dolydd blodau gwyllt, hanner y coetir hynafol, 56% o'r rhostiroedd a 90% o'r pyllau ar dir isel yn y DU wedi'u colli yn sgil datblygu tir ar gyfer eiddo, newidiadau i ddulliau ffermio a sut rydym yn rheoli ein gerddi.

Amlygodd COVID-19 y pwysau ar ffermwyr a dosbarthwyr i gludo nwyddau 'mewn union bryd', ac roedd y cyfyngiadau lleol a chenedlaethol yn golygu na chafodd ffrwythau a llysiau eu cynaeafu. Yn ogystal â'r effaith negyddol yn sgil y cynnydd mewn prisiau bwyd a'r gostyngiad mewn amrywiaeth deietegol, roedd gweithwyr bwyd ar y rheng flaen ac yn arbennig o agored i niwed yn sgil y pandemig. Fe wnaeth nifer o bobl ym Mhrydain ddechrau tyfu eu cynnyrch eu hunain, gyda 7.4 miliwn yn rhoi cynnig arni am y tro cyntaf yn ystod y pandemig. Yn ogystal â galluogi pobl i ailgysylltu â natur, mae tyfu'n lleol hefyd yn cefnogi bioamrywiaeth drwy ddarparu bwyd a chynefinoedd ar gyfer bywyd gwyllt gan gynnwys adar, mamaliaid, pryfed, ymlusgiaid ac amffibiaid.

Mae bioamrywiaeth yn hanfodol ar gyfer cynhyrchu bwyd a chynaliadwyedd yr amgylchedd. Mae cynnwys bioamrywiaeth ar draws systemau bwyd yn cynnig buddiannau i gynefinoedd naturiol, yn diogelu adar, pryfed ac anifeiliaid, ac yn effeithio'n gadarnhaol ar y newid yn yr hinsawdd a'r adferiad yn dilyn y pandemig. Mae'r Fenter Ffermio Gynaliadwy yn Lloegr yn cefnogi ffermydd i gynhyrchu bwyd mewn ffordd sy'n dod â budd i'r amgylchedd, yn lleihau allyriadau a cholledion i fioamrywiaeth ac yn hyrwyddo aer a dŵr glan. Yng Nghymru, bydd y Cynllun Ffermio Cynaliadwy yn dechrau yn 2025. Mae'r storïau llwyddiant rhyngwladol yn cynnwys Madagascar lle y canfuwyd bod ystlumod yn darparu gwasanaeth gwerthfawr i ffermwyr reis drwy reoli plâu. Mae rhai ystlumod yn bwyta neithdar ac maent hefyd yn peillio cnydau pwysig, er enghraifft agafe, mewn ardaloedd trofannol ac isdrofannol yng nghyfandiroedd America.

Ledled Cymru, mae nifer o brosiectau sy'n cynhyrchu mwy o lysiau, ffrwythau a chnydau sy'n gwella bioamrywiaeth ac sy'n cefnogi cynaliadwyedd amgylcheddol, gan gynnwys Prosiectau Amaethyddol a Gefnogir gan y Gymuned, Cae Tan ym Mro Gŵyr, Our Food Crickhowell, Coed Organic ym Mro Morgannwg a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe yn fwyaf diweddar.

## OEDDECH CHI'N GWYBOD?

- Mae Cymru yn rhan o system fwyd ryngwladol, sy'n cael ei dylanwadu gan fasnach, cynhyrchu a digwyddiadau rhyngwladol fel Brexit a'r pandemig COVID-19.
- Mae'r ffordd y mae ein bwyd yn cael ei gynhyrchu a'i werthu yn creu traean o'n hallyriadau nwyon tŷ gwydr yn fyd-eang.
- Yn y DU, mae'r hyn sy'n cyfateb i 20 miliwn o dafelli o fara yn cael eu taflu bob dydd – gallai hyn fod wedi darparu brecwast i 10 miliwn o bobl!

## BETH Y GALLWN NI EI WNEUD?

Gallwn dyfu ein bwyd ein hunain a/neu brynu bwyd lleol tymhorol, yn ogystal â dilyn canllawiau deietegol sy'n seiliedig ar fwyd, fel y Canllaw Bwyta'n Dda, i gynorthwyo i leihau ôl-troed carbon ein dewisiadau bwyd a'n deiet.

Gallwn hefyd leihau ein gwastraff bwyd, a fydd hefyd yn ein helpu i leihau ein hallyriadau carbon.

Gallwn annog sefydliadau a grwpiau cymunedol i weithio mewn partneriaeth i ddylanwadu ar fentrau bwyd cenedlaethol a lleol cynaliadwy. Mae gwybodaeth a chymorth ar gael gan Sustain a Synnwyr Bwyd Cymru.

## IECHYD A LLESIANT

Gall ansicrwydd bwyd effeithio ar iechyd a llesiant, gan greu straen ac iechyd meddwl gwael a chael effaith negyddol ar ddatblygiad plant. Mae deiet a maeth gwael yn cynyddu'r risg o ddatblygu diffyg maeth a chyflyrau iechyd hirdymor. Mae bwydydd sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr fel arfer yn rhatach a gall bwyta deiet iach fod yn rhy ddrud i aelwydydd ar incwm isel. Y cymunedau tlotaf a/neu y rhai sydd â'r iechyd gwaelaf sy'n dioddef fwyaf yn sgil diffyg diogeledd bwyd.

Mewn rhai cymunedau a grwpiau, arweiniodd y pandemig COVID-19 at ostyngiad pellach yn y swm o ffrwythau a llysiau a oedd yn cael eu bwyta. Yn 2020, dim ond 25% o'r oedolion yng Nghymru a oedd yn bwyta'r pum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd a argymhellir, o gymharu â 32% yn 2014.

Byddai dilyn canllawiau deietegol cenedlaethol yn cynyddu'r disgwyliad oes cyffredinol yn y DU ac yn lleihau allyriadau carbon 17%. Datblygwyd strategaethau a chynlluniau bwyd ar lefel genedlaethol yn Lloegr a Chymru, gan gynnwys Pwysau Iach Cymru Iach, gyda chynlluniau ar lefel leol yn eu dilyn, er enghraifft yn Sir Fynwy. Ar ôl Brexit a COVID-19, gallai'r polisi amaethyddol a'r strategaethau bwyd gyda'i gilydd fod â'r potensial i gynyddu faint o ffrwythau a llysiau a fwyteir, lleihau anghydraddoldebau iechyd a chyfrannu at fynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd.

## ECONOMI WERDD A THEG / CYFLOGAETH

Mae Brexit, y newid yn yr hinsawdd, COVID-19 a'r cynnydd diweddar mewn prisiau ynni oll yn cael effaith ar incwm, cyflogaeth a diogeledd bwyd. Ledled y DU, mae amaethyddiaeth wedi gweld prinder gweithwyr, oedi mewn cynaeafu cnydau ac mewn anfon da byw i ladd-dai, a phroblemau gyda chael gafael ar gludwyr, sydd oll yn cael effaith negyddol ar y system fwyd.

Mae'r diwydiant bwyd a diod, gan gynnwys amaethyddiaeth, pysgodfeydd, archfarchnadoedd a bwytai, er enghraifft, yn gyflogwyr pwysig yng Nghymru ac yn cynrychioli cyfran uwch o economi Cymru o gymharu â gweddill y DU. Cig a chynnyrch cig, cynnyrch llaeth ac wyau oedd y categorïau allforio mwyaf gwerthfawr i fwyd a diod o Gymru yn 2020.

Mae adroddiad diweddar ar yr effeithiau byd-eang yn dangos bod ardal sy'n cyfateb i **40% o arwynebedd Cymru** yn cael ei defnyddio i dyfu nwyddau sy'n cael eu mewnforio i Gymru gan gynnwys soi, olew palmwydd, cig eidion a choco. Gall newid i gynnyrch Masnach Deg o ffynonellau moesegol gan ddefnyddio amaethyddiaeth gynaliadwy (amaethgoedwigaeth) helpu i leihau hyn, lle mae coed yn cael eu tyfu ochr yn ochr â chnydau a/neu anifeiliaid, i helpu i gynyddu bioamrywiaeth a gwella maetholion a chylchoedd dŵr.

Mae'r Bil Amaethyddiaeth (Cymru) 2020 arfaethedig yn amlygu'r angen i reoli tir mewn ffordd gynaliadwy ac mae Papur Gwyn Amaethyddiaeth (Cymru) yn nodi'r prosesau sy'n sicrhau ei bod yn bosibl ffermio mewn ffordd sy'n cynhyrchu bwyd, sy'n mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd ac sy'n adfer bioamrywiaeth. Yn ogystal, mae'r Cytundeb Cydweithio rhwng Llywodraeth Cymru a Phlaid Cymru yn amlinellu'r angen i osod targedau ystyrlon i gynyddu'r hyn y mae'r sector cyhoeddus yng Nghymru yn ei gaffael gan gynhyrchwyr Cymreig a hyrwyddo prynu

cynhyrchion a gwasanaethau a wneir yng Nghymru. Mae prynu cynnyrch a nwyddau a dyfir yn lleol yn cefnogi busnesau lleol yn ogystal â'n rhoi mewn cysylltiad â'r lle y mae bwyd yn cael ei dyfu. Mae'r Rhwydwaith Amaethyddiaeth a Gefnogir gan y Gymuned a grantiau (er enghraifft, grantiau Food4Growth) yn cefnogi ffermydd a thyfwyr i gynnydd faint o fwyd a gynhyrchir yn lleol, i ymgysylltu â chymunedau a chreu rhwydweithiau bwyd newydd. Mae ffermio fertigol a thai gwydr ar ben toeau yn cael eu defnyddio'n gynyddol mewn ardaloedd trefol ac mae manteision iddynt o ran y ffaith eu bod yn agos at gwsmeriaid.

## CEFNOGI GRWPIAU SY'N AGORED I NIWED

Yn ystod y pandemig COVID-19, fe wnaeth nifer bobl golli eu swyddi, gwelsant ostyngiad yn eu cyflog neu eu horiau, neu cawsant eu rhoi ar ffyrlo. Yng Nghymru, amlygodd y pandemig COVID-19 y diffyg gwydnwch yn y system fwyd ac roedd cost ac argaeledd bwyd iach yn gyfyngiad mawr ymysg cymunedau sydd dan anfantais.

Cynyddodd diffyg diogeledd bwyd, tlodi bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd ac roedd yr effaith fwyaf ar yr aelwydydd â phlant, y rhai o aelwydydd du ac ethnigrwydd cymysg a phobl ag anableddau a/neu anableddau dysgu. Mae'r cynnydd mewn costau byw wedi ychwanegu at brisiau bwyd ac mae gan bobl lai o arian i'w wario ar fwyd. Gyda'i gilydd, mae'r rhain wedi effeithio ar anghydraddoldebau iechyd a chyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig â deiet.

Mae camau sy'n cefnogi unigolion, teuluoedd a chymunedau yn cynnwys mynediad at brydau ysgol am ddim, mynediad at Dalebau Cychwyn Iach a Thalebau Rose a mynediad at raglenni gwyliau ysgol. Er enghraifft, mae'r Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf yng Nghymru yn darparu addysg bwyd a maeth, gweithgaredd corfforol a phrydau iach i blant yn yr ardaloedd lle ceir amddifadedd cymdeithasol yn ystod y gwyliau ysgol.

Mae mentrau eraill yn canolbwyntio ar gefnogi mynediad at fwyd iach fforddiadwy a lleol mewn siopau, marchnadoedd ac ysgolion lleol, er enghraifft, Food Power, Pys Plîs, marchnadoedd bwyd lleol. Yn ogystal â hynny, mae gan ddosbarthu bwyd drwy bantrïau lleol ac oergelloedd cymunedol, banciau bwyd a dosbarthu bwyd dros ben rôl i'w chwarae.

## LLESIANT MEDDYLIOL

Mae'r pandemig Covid-19 wedi cael effaith niweidiol ar iechyd a llesiant meddyliol y boblogaeth. Arweiniodd mesurau'r cyfnodau clo at broblemau'n ymwneud ag argaeledd bwyd, gan beri straen a gorbryder, ac effeithio'n negyddol ar lesiant meddyliol. Mae mynd i'r afael ag anghydraddoldebau o ran cyflenwi bwyd, sicrhau mynediad ato, ei gost ac os yw ar gael yn hanfodol o ran gwella iechyd meddwl grwpiau a chymunedau sydd dan anfantais.

Mae'r amser sy'n cael ei dreulio y tu allan mewn mannau gwyrdd ac yn cymryd rhan mewn tyfu bwyd yn cael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl. Gallai mynediad at erddi cymunedol, er enghraifft, gynorthwyo i leihau diffyg diogeledd bwyd a thlodi bwyd, gan leihau unigedd a gorbryder hefyd. Mae tasglu Adferiad Gwyrdd Cyfoeth Naturiol Cymru wedi creu Gwasanaeth Natur Cenedlaethol gyda chefnogaeth gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i adfer y niwed ac amddiffyn mannau gwyllt. Gallai hyn gael effaith gadarnhaol ar ein hiechyd meddwl a chorfforol a'n hamgylchedd. Gallai greu swyddi da hefyd a chynorthwyo pobl ifanc i ddysgu am yr amgylchedd.

Mae Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol a'r Ardd Tyfu Bwyd (Cadwch Gymru'n Daclus) yn hyrwyddo tyfu cymunedol yng Nghymru ac mae Bwyd Caerdydd yn cefnogi mynediad at adnoddau tyfu bwyd gan gynnwys y Rhwydwaith Caerdydd Bwytadwy. Gall awdurdodau lleol hefyd ddylanwadu ar yr amgylchedd bwyd drwy brosesau cynllunio ar gyfer y defnydd o'r tir a darparu mynediad at fannau tyfu bwyd ger cartrefi ac o fewn cymunedau. Mae'r rhan fwyaf o awdurdodau lleol yn darparu rhandiroedd ond bu gostyngiad sylweddol yn nifer y rhandiroedd ers y 1950au a chynnydd anferthol yn y galw mewn blynyddoedd diweddar.

## POBL IFANC

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn nodi bod yn rhaid i Lywodraethau ddarparu bwyd maethlon fel y gall plant aros yn iach. Yn y DU, mae'r Sefydliad Bwyd wedi sefydlu Siarter Right2Food i Blant.

Cynyddodd tlodi bwyd ymysg plant a phobl ifanc cyn y pandemig ac yn ei ganol. Rhwng mis Gorffennaf a mis Rhagfyr 2020, adroddodd 12% o aelwydydd yn y DU â phlant (sy'n cyfateb i 2.3 miliwn o blant a 1.3 miliwn o oedolion sy'n byw gyda nhw) eu bod yn profi diffyg diogeledd bwyd. Yn y DU, roedd plant yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau, yn gwneud llai o weithgaredd corfforol ac roedd ganddynt fwy o broblemau emosiynol yn ystod y pandemig. Yng Nghymru, dim ond 45% o'r plant yr oedd hawl iddynt gael prydau ysgol am ddim wnaeth fwyta pum dogn neu fwy o ffrwythau a llysiau yn ystod y cyfnodau clo, o gymharu â 69% o'r plant nad oedd ganddynt hawl i gael prydau ysgol am ddim.

Mae 45% o bobl ifanc yn fwy ymwybodol o anghydraddoldebau yn y system fwyd ac mae mwy yn coginio ac yn dysgu o ble y daw'r bwyd. Bu cynnydd yn y rhai sy'n datgan eu bod yn figan yn y grwpiau oedran iau, ac yn y rhai sy'n newid i ddeiet sy'n seiliedig ar blanhigion, gan gyfleu pryder am darddiad y bwyd, problemau o ran lles anifeiliaid ac effeithiau amgylcheddol. Mae ymgyrchoedd fel Eco-ysgolion yn cefnogi plant ysgol i ystyried y bwyd sy'n cael ei fwyta a gwastraff bwyd o oedran ifanc, tra bod Prifysgol Caerdydd yn arwain y ffordd fel y brifysgol fwyaf cyfeillgar i figaniaid yn y DU.

Yng Nghymru, mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i estyn y ddarpariaeth o brydau ysgol am ddim i bob plentyn oedran ysgol gynradd ac i fentrau sy'n cefnogi ysgolion ymhellach gan gynnwys Nerth Llysiau, Pys Plîs a Bwytewch y Llysiau i'w Llethu. Mae rhai ysgolion yn rhan o gynlluniau tyfu bwyd ac yn dysgu plant i goginio hefyd.

## DATBLYGIADAU GAN GOMISIYNYDD CENEDLAETHAU'R DYFODOL CYMRU

Nodwyd diogelwch bwyd a'i effaith ar iechyd y boblogaeth fel mater allweddol gan Gomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru. Yn adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2020, gwnaed argymhelliad polisi i ddatblygu strategaeth system fwyd i Gymru sy'n cysylltu holl elfennau'r system o'r 'fferm i'r fforc'. Mae cefnogi cymunedau i allu cael mynediad at fannau tyfu bwyd, annog cyflenwi bwyd o ffynonellau lleol yng Nghymru a datblygu Gwasanaeth Natur Cenedlaethol wedi'u nodi hefyd gan y Comisiynydd fel camau gweithredu sy'n flaenoriaeth.

Mae'r pum ffordd o weithio a'r rhaglen 'Y Gallu i Greu' yn annog camau sy'n hyrwyddo systemau bwyd cynaliadwy ac yn cyfrannu tuag at amcanion 'Cymru Iachach', 'Cymru sy'n Fwy Cyfartal' a 'Cymru Gwytnach'.

## COFIWCH... AMCANION LLESIANT *'NI YW'R NEWID'* I GYMRU

Mae'r ymgyrch 'Ni yw'r Newid' yn annog a chefnogi staff i gymryd camau cynaliadwy yn y gweithle, yn unigol ac o fewn timau, i gyfrannu at saith amcan llesiant Cymru (yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol). Dyluniwyd yr Her Amcanion Llesiant 'Ni yw'r Newid' i helpu sefydliadau i fabwysiadu 'Ni yw'r Newid' yn eu gweithleoedd, gan ddarparu gwybodaeth i gefnogi newidiadau bach cynaliadwy, gan gynnwys yr her deiet sy'n seiliedig ar blanhigion.

Ni yw'r Newid

Be the Change

Cynhyrchwyd gan yr Hwb 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