Pys Plîs
Mwy o Lysiau

ADRODDIAD CYNNYDD 2020

RYDYM YN **ADDO** CHWARAE EIN RHAN I HELPU **PAWB YM MHRYDAIN** I FWYTA MWY O LYSIAU

EISIAU GWNEUD ADDUNED LLYSIAU?

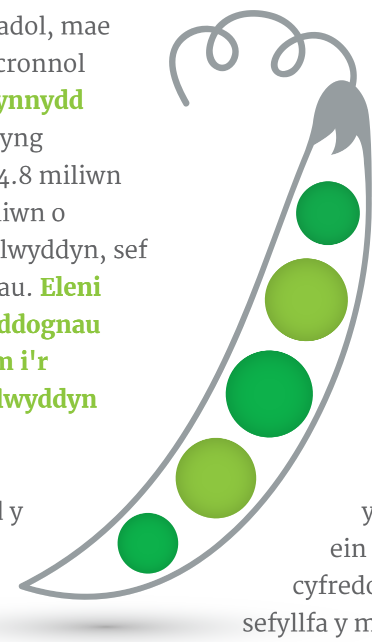
Cysylltwch ag office@foodfoundation.org.uk am ragor o wybodaeth

Rhagair

2020: Y FLWYDDYN NA WNAETH NEB EI RHAG-WELD

Mae ein trydydd adroddiad Pys Plîs yn dangos bod 72.1 miliwn o ddognau ychwanegol o lysiau wedi'u gwerthu ledled y DU rhwng mis Gorffennaf 2019 a mis Mehefin 2020, sy'n gynnydd cyson, o ganlyniad i ymdrechion addunedwyr Pys Plîs, gan fynd â'n cyfanswm cronnol i **162 miliwn o ddognau ychwanegol o lysiau wedi'u gweini neu eu gwerthu dros y tair blynedd diwethaf**.

Ac eto, er bod hwn yn gyflawniad trawiadol, mae cyfradd ein cynnydd yng nghyfanswm cronnol ein dognau wedi arafu. Yn **Adroddiad cynnydd 2019** nodwyd bod y cynnydd blynyddol yng nghyfanswm ein dogn wedi cynyddu o 4.8 miliwn ym mlwyddyn gyntaf Pys Plîs i 89.9 miliwn o ddognau ychwanegol o lysiau yn yr ail flwyddyn, sef cynnydd o 85.1 miliwn o ddognau o lysiau. **Eleni rydym wedi ychwanegu 72.1 miliwn o ddognau o lysiau at ein cyfanswm cronnol - cam i'r cyfeiriad cywir ond cynnydd llai na'r flwyddyn flaenorol**.



Efallai nad yw hyn yn syndod o ystyried y cythrwfl y mae COVID-19 wedi'i achosi eleni i gymdeithas yn gyffredinol ac i'r sector bwyd yn benodol. Arweiniodd y mesurau cadw pellter cymdeithasol o fis Mawrth 2020 ymlaen at gadwyn o ddigwyddiadau sydd wedi gweld rhai sefydliadau ar eu hennill, a llawer o sefydliadau eraill wedi cael eu llesteirio yn sgil cyfyngiadau COVID-19 newydd. Er bod llawer o fanwerthwyr wedi gweld cynnydd sylweddol mewn gwerthiannau bwyd, mae'r sector Oddi Allan i'r Cartref wedi cael ei effeithio'n sylweddol yn sgil cau bwytai, ysgolion a gweithleoedd, gyda mesurau cadw pellter cymdeithasol yn effeithio'n sylweddol ar lawer o'n haddunedwyr.

Felly mae'n destun pryder mawr bod data gan Kantar hefyd yn dangos bod cynnydd yn y sector manwerthu yn arafu, gyda'r ganran o werthiannau nwyddau groser y DU sy'n llysiau wedi gostwng 0.1% o'i gymharu â'r llynedd - er gwaethaf y cynnydd mawr yn y gwerthiannau cyffredinol o ran bwyd a diod yn y sector manwerthu yn dilyn cau'r sector Oddi Allan i'r Cartref ym mis Mawrth.

Rydym yn hynod ddiolchgar am y gefnogaeth y mae ein haddunedwyr wedi parhau i'w darparu, ac mae'r adroddiad hwn yn nodi'r camau a'r gweithgareddau penodol y mae sefydliadau'n eu cymryd i'w gwneud hi'n haws i bawb yn y DU fwyta eu llysiau. Lle roedd hynny'n bosibl, mae'r sefydliadau sy'n cymryd rhan wedi adrodd yn ôl i ni ar eu cynnydd ar gyfer y flwyddyn adrodd 2019/20, ac mae'r canlyniadau'n galonogol ar y cyfan er gwaethaf yr heriau eleni. Mae'n werth nodi bod y nifer cynyddol o addunedwyr eisoes wedi cyflawni eu holl nodau gwreiddiol a osodwyd yn 2017/18. O'r herwydd, ar hyn o bryd rydym yn gweithio ar adolygu ac adnewyddu ymrwymiadau i sicrhau bod Pys Plîs yn parhau i wneud gwahaniaeth.

NI FU'R ANGEN I DDYBLU'R YMDRECH I GEFNOGI MYNEDIAD AT LYSIAU ERIOED MOR BWYSIG.

O ystyried bod ein cyfradd gynyddrannol o gynnydd wedi arafu mae'n hanfodol nad ydym yn tynnu ein troed oddi ar y sbardun. Er ein bod yn gwneud gwahaniaeth, mae cyfanswm cyfredol ein dognau yn swm pitw o'i gymharu â'r sefyllfa y mae angen i'r DU fod ynddi mewn perthynas â bwyta mwy o lysiau. Gyda'r cyfyngiadau symud yn parhau i effeithio ar lawer o'r sector Oddi Allan i'r Cartref, mae angen i'r sector manwerthu gymryd mwy o gamau ar fyrder i gefnogi pawb yn y DU i fwyta mwy o lysiau.

Mae COVID-19 wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau iechyd a dietegol sydd eisoes yn bodoli, gyda lefelau tlodi bwyd yn parhau i godi a dirwasgiad economaidd ar y gorwel gan roi rhagor o bwysau ar aelwydydd incwm isel. Mae anghydraddoldebau nodedig eisoes sy'n ymwneud â bwyta llysiau (Food Foundation 2020), ac yn ystod y cyfyngiadau symud roedd y plant tlotach yn bwyta mwy o fyrbrydau a llai o ffrwythau a llysiau na'u cyfoedion cyfoethocach (Defeyter a Mann 2020; National Food Strategy 2020). Felly mae'n bwysicach nag erioed bod y gymuned Pys Plîs yn parhau i gydweithio i ddod â phawb gyda ni ar ein taith - fel bod pawb yn gallu cael mynediad i lysiau a fforddio eu prynu.

Diolchiadau

Rydym yn hynod ddiolchgar i bawb a gyfrannodd at yr adroddiad hwn a phawb a adroddodd ar eu cynnydd yn 2020. Diolch yn arbennig i'n cyllidwr, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (Rhaglen y DU).

COMMUNITY FUND

GYDA DIOLCH I'R RHAI A GYFRANNODD ASTUDIAETH ACHOS

Jonny Agnew a Gareth Mcanlis (Henderson Group/SPAR NI), Peter Cross (Prifysgol Gorllewin Llundain), Kim van Luijk (GroentenFruit Huis), Clyo Parecchini (Dinas llysiau - Tower Hamlets), Amanda Whatley (Gwasanaethau Arlwyo Cyngor Sir Hampshire - HC3S) a Sarah Gould (Lantra).

DIOLCH I FYRDDAU PROSIECT A BYRDDAU STRATEGAETH PYS PLÎS:

BWRDD Y PROSIECT:

Rebecca Tobi	Food Foundation
Indu Gurung	Food Foundation
Amber Wheeler	Food Foundation
Anna Taylor	Food Foundation
Sophie Peters	Food Foundation
Jo Ralling	Food Foundation
Raf Bogan	Food Foundation
Will Nicholson	Food Foundation
Roz Salik	Food Foundation
Katie Palmer	Synnwyr Bwyd Cymru
Pearl Costello	Synnwyr Bwyd Cymru
Bron Davies	Synnwyr Bwyd Cymru
Sian-Elin Davies	Synnwyr Bwyd Cymru
Michele Shirlow	Food NI
Lindsay Curran	Food NI
Pete Ritchie	Nourish Scotland
Simon Kenton-Lake	Nourish Scotland

BWRDD STRATEGAETH

Kerry Melville	Rhwydwaith Bwyd Belfast
Mark Spires	City University
Alex McDonald	Kantar
Giles Quick	Kantar
Jack Hamilton	Mash Direct
Atul Patel	PwC
Juliane Caillouette Noble	Cymdeithas Bwytai Cynaliadwy
Ben Reynolds	Sustain
Martin White	CEDAR, Prifysgol Caergrawnt
Richard Swanell	WRAP
Joanna Trewarn	WWF

Cynnwys

Addunedwyr 2
Rhagair 3
Diolchiadau 4
Crynodeb o gyflawniadau ac addunedwyr 5
Y Fframwaith Ymrwymiadau 6
Ein theori newid 7
Diweddariad ar y fenter Pys Plîs 8
Ein dull monitro 12
Cynnydd yn 2019/20 15
Enillwyr Gwobrau Pys Plîs 18
ASTUDIAETHAU ACHOS:
- SPAR Gogledd Iwerddion 20
- Phrifysgol Gorllewin Llundain 21
Ein heffaith 24
ASTUDIAETHAU ACHOS:
- GroentenFruit Huis 27
- Dinas Llysiau Tower Hamlets 30
- HC3S Catering 32
- Lantra 35
Gwersi allweddol a'r camau nesaf 37
Diolch 38
Atodiad 1 - dadansoddiad manwl o gynnydd addunedwr 39

#PysPlîs

CRYNODEB O GYFLAWNIADAU AC ADDUNEDWYR

Ers lansio Pys Plîs yn 2017

95 O ADDUNEDWYR

(wedi'u dadansoddi yn ôl sector)

SECTOR	ADDUNEDWYR
Darlledwr	1
Llywodraeth	3
Gweithgynhyrchwyr	4
Arlwywyr contract Oddi Allan i'r Cartref	15
Cadwyni stryd fawr Oddi Allan i'r Cartref	11
Caffaelwyr bwyd cyhoeddus	1
Manwerthwyr	9
Dylanwadwyr y system	14
Dinasoedd Llysiau	25
Cyfanwerthwyr	4
Gweithleoedd / Lleoliadau digwyddiadau	8

162 MILIWN o ddognau ychwanegol cronnol o lysiau

46 MILIWN o bobl wedi gwylio ail ymgyrch hysbysebu Nerth Llysiau Bwytewch y Llysiau i'w Llethu ar ITV, Channel 4 a Sky

ELENI 2020: MAE 15 O SEFYDLIADAU EISOES WEDI CYFLAWNI EU HADDUNED

1,500 o ysgolion wedi cymryd rhan yng mewn gweithgareddau ysgol Nerth Llysiau

430 O SEFYDLIADAU YN CYMRYD RHAN YN DINASOEDD LLYSIAU

92 O HYRWYDDWYR LLYSIAU WEDI'U RECRIWTIO HYD YMA

CYNHYRCHU LLYSIAU

CYNHYRCHWYR

❶ Seneddwyr a llywodraethau'n ymrwymo i weithio gyda chynhyrchwyr i ddatblygu a gweithredu strategaethau sector i sicrhau bod y sector cynhyrchu llysiau domestig yn wydn, yn broffidiol ac yn gynaliadwy fel y gall gadw i fyny gyda'r cynnydd yn y galw.

Y LLYSIAU AR GYNNIG

LLEOLIA CHYNNYRCH

❷ Manwerthwyr yn ymrwymo i gynyddu gwerthiant llysiau drwy ddefnyddio mesurau newydd i symbylu cynnydd mewn gwerthiant ar yr un pryd â chadw eu hymrwymiadau presennol i leihau gwastraff (mae 22 o gamau gweithredu i helpu i symbylu cynnydd mewn gwerthiant i'w cael yn ein pecyn cymorth i fanwerthwyr).

❸ Manwerthwyr a gweithgynhyrchwyr yn ymrwymo i gynyddu faint o lysiau sydd mewn prydau parod (sy'n disodli prydau cyfan) a chynhwysion prydau.

❹ Busnesau bwyd-ar-droed gwasanaeth cyflym, tai bwyta hamddenol, ffreuturau gweithleoedd a lleoliadau bwyd sector cyhoeddus yn ymrwymo i gynyddu faint o lysiau maent yn eu gwerthu, gan anelu at ddau ddogn ym mhob prif gwrs ar yr un pryd a chadw at eu hymrwymiadau i leihau gwastraff (mae ysbrydoliaeth i'w chael yn ein Food Service Compendium).

❺ Tai bwyta gwasanaeth cyflym a hamddenol yn ymrwymo i gynnig dau ddogn o lysiau ym mhob pryd plentyn.

CAEL GAFAEL AR LYSIAU

PRISIAU

£

❻ Yr Adran Iechyd, llywodraethau datganoledig, awdurdodau lleol a rhanddeiliaid allweddol eraill yn ymrwymo i archwilio ffyrdd newydd o'i gwneud yn haws i'r rhai sydd â chyflogau isel gael gafael ar lysiau, gan gynnwys moderneiddio Cychwyn Iach a chynyddu'r niferoedd sy'n defnyddio'r talebau.

Y FFRAMWAITH YMRWYMIADAU (2017-2022)

APÊL LLYSIAU

PLESER

❼ Llywodraeth, darlledwyr, busnesau, elusennau ac enwogion yn ymrwymo i helpu i drawsnewid delwedd llysiau, gan gynnwys rhoi cefnogaeth ariannol a gwasanaeth am ddim i gronfa Nerth Llysiau.

❽ Colegau arlwyo, cogyddion, cyfanwerthwyr a gweithgynhyrchwyr cynhwysion yn ymrwymo i gefnogi'r gwaith o greu seigiau sy'n cynnwys llysiau yn bennaf, ac i wneud llysiau yn flasus ac yn normal.

LLEFYDD LLYSIAU

Y 5 PWYNT

❾ Trefi, dinasoedd a lleoliadau yn ymrwymo i ddod yn Ddinasoedd Llysiau, gyda mentrau lleoliad i helpu plant ac oedolion i fwyta mwy o lysiau drwy sgiliau, cynllunio a/neu gaffael, ymgyrchoedd a mentrau i'w gwneud yn haws cael gafael ar lysiau, i symbylu defnydd cynyddol ar lysiau ac i leihau gwastraff. Gall llawlyfr Dinasoedd Llysiau helpu.

❿ Elusennau, sefydliadau cymunedol, unigolion, ysgolion a meithrinfeydd yn ymrwymo i helpu ac ysbrydoli plant ac oedolion i fwyta mwy o lysiau.

Ein theori newid

IECHYD GWELL I BAWB

Y NEWIDIADAU Y BYDDWN NI'N EU CYFLAWNI

GWTHIO

- **MWY O LYSIAU'N CAEL EU CYNNIG** sy'n hwylus ac yn hawdd eu bwyta
- **BUSNESAU'N CEISIO GWERTHU MWY O LYSIAU** Manwerthwyr, arlwywyr contract, cadwyni'r stryd fawr, cyfanwerthwyr, gweithgynhyrchwyr, lleoliadau a gweithleoedd yn gwneud addunedd gyda chymorth dylanwadwyr system
- **YSGOLION YN GWEINI 2 DDOGN O LYSIAU**
- **FFERMWYR PRYDAIN YN TYFU MWY O LYSIAU**

EIN CANLYNIADAU

- **POBL YN BWYTA MWY O LYSIAU** Yn enwedig y rhai sy'n bwyta'r lleiaf
- **100 O HYRWYDDWYR LLYSIAU MEWN CYMUNEDAU**
- DINASOEDD LLYSIAU
- **GWEITHREDU DWYS MEWN 22 O DDINASOEDD**

TYNNU

- **LLYSIAU'N FWY DENIADOL**
- **MWY O HYSBYSEBU AR LYSIAU** drwy fod busnesau'n gwario mwy ar hysbysebu yn ogystal â buddsoddi yn Nerth Llysiau
- **LLYSIAU MWY BLASUS** Colegau coginio yn gwella hyfforddiant ar baratoi bwydydd gyda llysiau
- **MWY O GYHOEDDUSRWYDD CADARNHAOL AR LYSIAU** Gan roi hyder i fusnesau newid
- **MWY O BŴER PWRCASU LLYSIAU**
- **GWELL CYNLLUNIAU LLYWODRAETH AR GYFER GWELLA MYNEDIAD AT LYSIAU** Cychwyn Iach, Best Start Foods, cynllun llysiau a ffrwythau ysgolion
- **CYNLLUNIAU PEILOT ARLOESOL** Rhoi modelau busnes newydd ar brawf ar gyfer gwella fforddiadwyedd a mynediad at lysiau i'r rhai sydd â chyflogau isel

Y NEWIDIADAU Y BYDDWN NI'N EU CYFLAWNI

Diweddariad ar y fenter Pys Plîs

Dechreuodd y fenter Pys Plîs ar ei gwaith yn 2016 gyda chenhadaeth glir: ei gwneud yn haws i bawb yn y DU fwyta mwy o lysiau. Nid yw'n hawdd newid arferion deietegol, ond nod ein dull arloesol yw newid hyn drwy fynd i'r afael â phob rhan o'r system fwyd ar yr un pryd, gan weithio gyda phobl o bob rhan o'r system fwyd i wneud hynny. Rydym yn ceisio mynd i'r afael â'r diffygion mewn nifer o ymgyrchoedd bwyta'n iach sydd wedi ceisio (yn aflwyddiannus) cynyddu'r llysiau a fwyteir yn y DU yn y gorffennol, drwy ganolbwyntio ar yr hyn sy'n ysgogi newid o ran y cyflenwad a'r galw yn hytrach nag addysg yn unig.

Ers lansio Pys Plîs yn 2017 rydym wedi datblygu momentwm ac ymgysylltiad â'r rhaglen yn llwyddiannus, gan sefydlu Pys Plîs fel model ar gyfer mentrau system fwyd aml-randdeiliaid. Cafodd tri lle newydd gyllid ar gyfer Dinasoedd Llysiau eleni, gyda Chaerwysg, Caer-wynt a Tower Hamlets yn ymuno fel Dinasoedd Llysiau newydd. **Bellach mae gennym 25 o Ddinasoedd Llysiau ac rydym ar y trywydd iawn i recriwtio 100 o Hyrwyddwyr Llysiau o bob rhan o'r DU erbyn diwedd y flwyddyn, gan weithio ar lefel gymunedol a lleol i ddylanwadu ar newid. Yn y cyfamser, mae saith sefydliad arall wedi ymuno â chymuned Pys Plîs ers adroddiad cynnydd 2019**, gan ddod â chyfanswm y sefydliadau sy'n cymryd rhan i 95. Croeso cynnes i bob addunedydd sydd wedi ymuno â chymuned Pys Plîs ers y llynedd.

Yn ddiddorol ddigon, rydym wedi gweld symudiad tuag at fusnesau yn cynnwys eu hymrwymiadau Pys Plîs mewn adroddiadau corfforaethol ac adroddiadau blynyddol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (er enghraifft Greggs a Co-op), sy'n gam calonogol i'r cyfeiriad cywir o ran sicrhau bod ymrwymiadau'r sector preifat i gefnogi pobl i fwyta mwy o lysiau yn chwarae rhan allweddol mewn amcanion strategol. Mae cynaliadwyedd corfforaethol a'r newid tuag at ddeiet mwy cynaliadwy ac iach yn gynyddol ar yr agenda i lawer o'n haddunedwyr sy'n fanwerthwyr ac o'r sector Oddi Allan i'r Cartref, gyda mwy o lysiau yn lle cig a bwyd sy'n cynnwys startsh yn ddyletswydd ddeublyg o ran gwella canlyniadau iechyd ac amgylcheddol.

ADDUNEDWYR NEWYDD PYS PLÎS

- **Ysgol Bwyd a Gwin Caeredin**
- **Stadiwm Twickenham**
- **Gwasanaethau Arlwyo Cyngor Sir Hampshire (HC3S)**
- **Prifysgol De Cymru**
- **Community Supported Agriculture**
- **A&J Catering**
- **Bags of Taste**

UCHAFBWYNTIAU'R LLYNEDD

Rydym wedi parhau i weithio i ddylanwadu ar bolisi ac arferion busnes o blaid cynhyrchu a bwyta mwy o lysiau yn y DU, gan ddadlau dros newid o ystyried yr heriau iechyd ac amgylcheddol aruthrol sy'n ein hwynebu ar lefel genedlaethol a byd-eang. Roeddem wrth ein bodd o weld dros 520 o bobl yn ymuno â ni ar-lein am wythnos ym mis Hydref fel rhan o'r Ŵyl Llysiau, e-gynhadledd yn dathlu popeth yn ymwneud â llysiau ac yn anelu at ysgogi camau gweithredu a rhoi rhywbeth i addunedwyr gnoi cil arno o ran rhoi cyfeiriad newydd i'r system fwyd.

Cyhoeddwyd ***Ffeithiau am Lysiau 2020: yn gryno*** ym mis Mehefin (diweddariad ar **ffeil ffeithiau 2016**) yn amlinellu pam mae llysiau'n bwysig - dangosodd y potensial i fuddsoddi yn sector garddwriaethol y DU ac amlygodd y ffaith bod swm y llysiau sy'n cael eu bwyta yn parhau i fod yn fach. Mae Pys Plîs hefyd wedi bod yn rhan o ymchwil a gynhaliwyd gan y Sustainable and Healthy Food Systems (**SHEFS**) consortiwm ymchwil, gan ddarganfod nad yw'r mwyafrif o lysiau sydd ar y farchnad yn y DU yn cael eu cynhyrchu yn y wlad hon, gyda chyflenwad y DU o ffrwythau a llysiau yn dibynnu fwyfwy ar fewnforion - yn enwedig o wledydd sydd mewn perygl o ddioddef yn sgil newid yn yr hinsawdd a phrinder dŵr (SHEFS 2020). Yn sgil COVID-19 rydym hefyd wedi cefnogi'r Fruit and Vegetable Alliance, consortiwm o dyfwyr ffrwythau a llysiau ym Mhrydain y mae Pys Plîs yn un o'i sylfaenwyr. Mae'r Gynghrair wedi bod yn gweithio'n galed i sicrhau bod cynhyrchwyr ffrwythau a llysiau yn gydgysylltiedig ac yn rhannu gwybodaeth drwy gydol y pandemig.

> Eleni, adroddwyd y bu cynnydd yng nghyfanswm cronnol ein dognau i 162 miliwn o ddognau, gyda 72.1 miliwn o ddognau ychwanegol o lysiau yn cael eu gwerthu neu eu gweini gan ein haddunedwyr

Rydym hefyd wedi gweithio'n agos gyda'r Gymdeithas Siopau Cyfleustra a'n haddunedwyr sy'n fanwerthwyr i ddeall yn well sut y gall manwerthwyr ychwanegu gwerth at gynlluniau Cychwyn Iach a Best Start Foods llywodraethau'r DU a'u cefnogi. Mae'r cynlluniau hyn yn gweithredu fel rhwyd ddiogelwch faethol i deuluoedd ar incwm isel sydd â phlant ifanc iawn, gan ddarparu talebau i brynu llysiau, ffrwythau, fitaminau a llaeth. I'r perwyl hwn rydym wedi hwyluso sawl sgwrs i sicrhau y gellir cyflwyno'r broses ddigideiddio arfaethedig yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yn ddidrafferth mewn siopau groser, yn ogystal â helpu i gydlynu cyfarfod bord gron rhwng manwerthwyr, Gweinidog Iechyd y Cyhoedd ar gyfer y DU, a'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol i ymchwilio i'r ffordd orau y gall manwerthwyr y DU gefnogi'r cynllun ar ôl COVID-19.

SUT RYDYM WEDI EFFEITHIO AR DDOGNAU LLYSIAU?

Yn yr **adroddiad cynnydd blynyddol cyntaf**, sy'n cwmpasu wyth mis cyntaf yr ymgyrch ac a gyhoeddwyd ym mis Medi 2018, cafodd nifer y dognau ychwanegol a gafodd eu gweini o ganlyniad i Pys Plîs eu hagregu: roedd yn gyfanswm o 4.8 miliwn.

Yn yr **ail adroddiad cynnydd**, sy'n cwmpasu'r flwyddyn o Orffennaf 2018 i Fehefin 2019 ac a gyhoeddwyd ar ddechrau 2020, gwelwyd cyfanswm cronnol y dognau yn cynyddu i 89.9 miliwn o ddognau ychwanegol. Eleni, adroddwyd bod cyfanswm cronnol y dognau wedi cynyddu i 162 miliwn o ddognau, gyda 72.1 miliwn o ddognau ychwanegol o lysiau yn cael eu gwerthu neu eu gweini gan ein haddunedwyr

Eleni, nid oedd 25 o addunedwyr yn gallu adrodd yn ôl i ni ar eu cynnydd oherwydd COVID-19, ac effeithiodd hynny ar gyfanswm cronnol y dognau; y mwyafrif helaeth o'r rhai na allent adrodd yn ôl yn rhan o'r sector Oddi Allan i'r Cartref, gan dynnu sylw at faint yr her y mae'r sector lletygarwch wedi'i hwynebu yn 2020.

Mae hyn wedi cael effaith arbennig ar ein cynnydd o ran dognau eleni, gan fod ein haddunedwyr arlwyo fel rheol yn cyfrannu nifer sylweddol o ddognau at ein cyfanswm cronnol, gan adrodd yn ôl i ni ar eu cynnydd mewn perthynas â llysiau ar draws eu busnesau cyfan. Mewn cymhariaeth, er bod llawer o'n haddunedwyr manwerthu yn darparu data ar faint o lysiau a werthir drwy brydau parod, dim ond un (Henderson Group/SPAR NI) sy'n adrodd yn ôl i ni ar werthiannau llysiau ar draws eu busnes (rydym yn monitro hyn yn anuniongyrchol yn defnyddio data Kantar ar gyfer ein manwerthwyr eraill).

>>

Gwyddom fod angen i ni fwyta drosodd **30 BILIWN** yn fwy o ddognau y flwyddyn er mwyn cyrraedd targedau iechyd y cyhoedd, felly mae'n rhaid i'n gwaith barhau.

BETH NESAF?

Yn sicr mae mwy y gall y bartneriaeth Pys Plîs ei wneud i gefnogi ein haddunedwyr i gyrraedd ein targedau cyffredinol, gan gynnwys cael addunedau mwy uchelgeisiol gan fusnesau sydd wedi cyrraedd eu targedau gwreiddiol, hyrwyddo'n barhaus cynnwys llysiau ar fwydlenni er mwyn cefnogi'r sectorau bwytai anffurfiol ac arlwyo wrth iddynt ailgodi ac ailffurfio, a sicrhau bod ymrwymiadau gan fusnesau bwyd mwy yn cwmpasu eu gweithrediadau ar draws pedair gwlad y DU.

O ystyried dylanwad manwerthwyr y DU ar y bwyd yr ydym yn ei brynu, rydym yn awyddus iawn i weld ein haddunedwyr sy'n fanwerthwyr yn gwneud mwy i gynyddu gwerthiant llysiau. Rydym hefyd yn awyddus i adeiladu ar y perthnasoedd presennol yn y sector siopau cyfleustra, o gofio bod llawer o siopau wedi'u lleoli mewn ardaloedd o amddifadedd, lle y gwyddom fod y swm o lysiau a fwyteir yn debygol o fod yn isel iawn.

MAE GENNYM DAIR NOD:

1. Gweld mwy o lysiau yn cael eu bwyta: rydym eisiau i fwy o lysiau fod ar gael mewn ffyrdd cyfleus sy'n hawdd eu bwyta. Rydym eisiau i lysiau fod yn fwy deniadol a dymunol. Ac rydym eisiau i aelwydydd incwm isel gael mwy o bŵer i brynu llysiau.
2. Ysgogi newid parhaol yn y system fwyd o blaid bwyta mwy o lysiau, sy'n cael ei adlewyrchu mewn arferion busnes a pholisïau'r llywodraeth.
3. Creu model llwyddiannus er mwyn galluogi i leisiau a phrofiadau pobl greu newid yn y system fwyd.

ADNEWYDDU AC ADOLYGU ADDUNEDAU

Mae gwella'n barhaus yn un o egwyddorion allweddol y fenter Pys Plîs. Helpodd ychydig flynyddoedd cyntaf Pys Plîs i sefydlu prawf o gysyniad, gan ddangos i bawb ei bod mewn gwirionedd yn bosibl cynyddu faint o lysiau sy'n cael eu tyfu, eu gwerthu a'u gweini. Ond o ystyried bod llawer o'n haddunedwyr gwreiddiol wedi ymuno â'r fenter yn 2017, rydym nawr yn awyddus i adnewyddu a diwygio nifer fawr o addunedau Pys Plîs a oedd i fod i gael eu cwblhau erbyn mis Hydref 2020.

O ystyried llwyddiant y fenter hyd yma, a'r dirwedd gorfforaethol sy'n esblygu yn wyneb rheoleiddio tynnach gan y llywodraeth a galw cynyddol gan ddinasyddion am opsiynau bwyd mwy cynaliadwy ac iach, gobeithiwn weld addunedau mwy uchelgeisiol yn cael eu gwneud am y cyfnod hyd at 2023. Ein nod yw gweld ymrwymiad o'r newydd sy'n blaenoriaethu mwy o dryloywder wrth adrodd ar faint o lysiau sy'n cael eu gwerthu neu eu gweini gan fusnesau, yn ogystal ag addunedau newydd sy'n rhai CAMPUS (Cyraeddadwy, Amserol, Mesuradwy, Penodol, Uchelgeisiol a Synhwyrol).

Addunedwyr sydd wedi adolygu a diweddaru eu haddunedau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf

ADRODD MEWN FFORDD DRYLOYW

Wrth i nifer cynyddol o addunedwyr gyflawni eu hymrwymiadau cychwynnol i hyrwyddo a phrif ffrydio llysiau, hoffai Pys Plîs weld adroddiadau mwy tryloyw am werthiant llysiau fel rhan o'r broses fonitro. Bydd hyn yn cymryd amser, a bydd heriau technegol sy'n ei gwneud yn ofynnol i rai addunedwyr fuddsoddi adnoddau i bennu dull a phroses effeithiol ar gyfer gwneud hynny, ond byddai'n sbardun pwerus i newid drwy gynyddu atebolrwydd ymhlith manwerthwyr, bwytai a gweithgynhyrchwyr. Ar gyfer adroddiad cynnydd y flwyddyn nesaf, rydym yn gobeithio y byddwn wedi cwblhau sawl ymrwymiad newydd gydag addunedwyr presennol sy'n ymrwymo i adrodd mewn ffordd fwy tryloyw ar werthiannau llysiau

#PysPlîs

HYRWYDDWYR LLYSIAU: UN O FENTRAU PYS PLÎS

Mae Hyrwyddwyr Llysiau yn helpu i sbarduno newid drwy herio'r system fwyd i wneud yn well, a defnyddio eu profiad eu hunain i roi cyngor ar yr hyn sydd angen ei wneud er mwyn cael y genedl i fwyta mwy o lysiau.

Hyd yma rydym wedi cynnal 20 o weithdai gyda dinasyddion yn archwilio'r rhwystrau i fwyta llysiau, ac mae 30 arall ar y gweill. Ein targed yw recriwtio 100 o % **Hyrwyddwyr Llysiau** o bob rhan o'r DU erbyn diwedd 2020. Byddant yn gweithio gyda ni dros y tair blynedd nesaf, gan weithredu fel asiantau newid yn eu cymunedau lleol i hybu bwyta llysiau, yn ogystal â'n cefnogi ar lefel genedlaethol.

Fel rhan o weithgareddau Hyrwyddwyr Llysiau dros y tair blynedd nesaf, bydd Pys Plîs yn cydlynu nifer o Sgyrsiau am Lysiau er mwyn i Hyrwyddwyr ymgysylltu â'n haddunedwyr busnes. Y bwriad yw hwyluso trafodaeth agored rhwng busnesau a Hyrwyddwyr Pys Plîs fel y gall pawb ddeall yn well y rhwystrau i gynyddu'r defnydd o lysiau yn y DU. Mae'r cyfarfodydd rhithwir hyn wedi'u cynllunio ar gyfer 2021, a gobeithiwn y byddant yn rhoi cyfle i fusnesau ddysgu o brofiad byw dinasyddion ynghylch yr hyn y maent yn ei ystyried yn ddefnyddiol a'r hyn y maent yn ei gael yn heriol o ran cael gafael ar lysiau yn eu hardaloedd a'u siopau lleol. Cadwch eich llygaid ar agor am ragor o wybodaeth am hyn yn 2021.

STORI TOM: un o'n Hyrwyddwyr llysiau yn rhannu ei brofiad o oresgyn rhwystrau i fwyta llysiau

Tom Mitchell, 18 oed, sy'n byw yn yr Alban, ac yn Hyrwyddwr Llysiau.

Fy enw i yw Tom ac rwyf wedi cael profiad cymysg gyda bwyd.

Cefais fy magu ar aelwyd dlawd a threuliais y rhan fwyaf o fy arddegau cynnar yn byw ar fwydydd rhad, braster uchel, a chafodd hynny effaith ar fy iechyd corfforol a meddyliol. Nid yw hynny i ddweud nad oeddwn i'n cael bwyd call wedi'i goginio - roeddwn yn cael hynny ond roedd y ffordd roedd maint y dognau o'r grwpiau bwyd gwahanol yn anghywir. Ddwy flynedd yn ôl, penderfynodd fy nheulu a minnau newid ein ffordd o fyw. Roedd hyn yn golygu bwyta bwydydd o ansawdd gwell, gwneud ymarfer corff a meddylfryd mwy cadarnhaol drwy symud i ardal well.

Nawr, gallwn eistedd yma a dweud y pethau amlwg: dylech fod yn bwyta o leiaf saith dogn o ffrwythau a llysiau y dydd, ond yn ystod y cyfnod hwn nid yw hynny'n bosibl nac yn ymarferol; er enghraifft, yn Kirkcaldy, fy nhref enedigol, rydym wedi gweld dirywiad mewn ansawdd ffrwythau ffres a'u hoes silff mewn llawer o'n harchfarchnadoedd lleol.

Mae'r newid cyflym hwn mewn argaeledd, fodd bynnag, hefyd yn arwain at rai newidiadau cadarnhaol, p'un a yw hynny'n golygu rhoi cynnig ar ryseitiau newydd, creadigol neu ailwampio'n sylweddol yr hyn rydyn ni'n ei fwyta - cyflwyno bwydydd a blasau newydd i'n deiet, sy'n gwella ein perthynas â bwyd.

Yn ystod y cyfyngiadau symud rwyf wedi cael profiad cymysg gyda ffrwythau a llysiau. Doedd dim prinder o'r ffrwythau neu'r llysiau yr oeddwn i eisiau ar unrhyw adeg; fodd bynnag, yn amlach na pheidio ar ôl pythefnos o'r cyfyngiadau, dirywiodd ansawdd y ffrwythau, ac roedden nhw'n aml yn llwydo cyn y dyddiad dod i ben. Un peth y sylwais i arno oedd bod hyn yn dibynnu ar yr archfarchnad yr oeddwn yn siopa ynddi, felly tybiais mai'r cyflenwyr oedd ar fai. Un ffactor allweddol arall y sylwais i arno oedd yr hwyraf yn yr wythnos yr oedd hi, y mwyaf y byddai'r ffrwythau ar y silffoedd yn llwydo. Nid oedd pris dim yn newid yn ystod y cyfyngiadau felly roedd hynny'n fantais.

Nawr, pe bawn i'n cynnig awgrym i bobl gynyddu faint o lysiau maen nhw'n eu bwyta, mae'n debyg y byddai'n targedu'r rhai sy'n brin o sgiliau yn gegin. Rwy'n teimlo y gallai llysiau gael eu hymgorffori'n hawdd mewn prydau parod, neu efallai y gellid dechrau menter bwyd cyflym iach i gynnig prydau iach wedi'u coginio, sy'n llawn fitaminau i'r rhai sydd eu heisiau. Mae'n ymwneud â chynyddu'r llysiau rydym yn eu bwyta'n ddyddiol; ond mae hefyd yn ymwneud â chael gafael ar lysiau a gallu eu fforddio.

#PysPlîs

Ein dull monitro

Mae llwyddiant Pys Plîs yn dibynnu ar ansawdd y broses fonitro ac i ba raddau y mae addunedwyr yn cael eu dal atebol am eu hymrwymiadau. Prif bwrpas cyhoeddi ein hadroddiadau cynnydd yw asesu ffyddlondeb pob addunedwr i'w hadduned. Caiff hyn ei fonitro drwy gyfuniad o hunanadrodd gan addunedwyr, defnyddio metrigau cyfanredol o ffynonellau annibynnol a, lle bo hynny'n berthnasol, ymweliadau â thîm manwerthu a chadwyni bwytai gan y tîm monitro.

Casglwyd y data hunangofnodedig ar gyfer y cyfnod rhwng Gorffennaf 2019 a Mehefin 2020 eleni drwy system casglu data ar-lein, y gellir cael mynediad ati drwy ficrowefan Pys Plîs. Mae addunedwyr sydd wedi adrodd yn ôl i ni o'r blaen ar eu cynnydd wedi rhoi ffigurau wedi'u diweddaru i ni ar gyfer eu blwyddyn fwyaf diweddar o gynnydd. Ar gyfer addunedwyr newydd, fe wnaethom ofyn am ddata sylfaenol - data pwyntiau cymharu cyn iddynt ddechrau gweithio ar Pys Plîs - a'u blwyddyn gyntaf o gynnydd.

Gofynnwyd i addunedwyr hunanasesu eu cynnydd gyda sgôr rifiadol ar raddfa o 1-3, a darparu cyfiawnhad dros y sgôr a roddwyd ac yna fe wnaethom ddefnyddio hyn i gadarnhau neu addasu'r sgôr hunanraddio. Rydym yn cyhoeddi cod lliw goleuadau traffig ar gyfer addunedwyr yn seiliedig ar y sgôr rifiadol hon pan fyddant yn adrodd ar eu hail flwyddyn o ddata. Oherwydd i ni recriwtio nifer fawr o addunedwyr newydd yn 2019, nid yw sgoriau goleuadau traffig y flwyddyn gyntaf ar gyfer 22 o addunedwyr wedi cael eu hadrodd yn gyhoeddus yma fel rhan o adroddiad eleni. Yn lle hynny, rhennir canlyniadau'r flwyddyn gyntaf hon gydag addunedwwyr yn breifat. Cyhoeddir sgoriau goleuadau traffig pob addunedydd yn ei ail flwyddyn adrodd fel rhan o'r adroddiad cynnydd blynyddol. Fodd bynnag, mae cyfraniadau at ein cyfansymiau dognau blynyddol a chronnol wedi'u cynnwys o flwyddyn adrodd gyntaf yr addunedwyr.

Allwedd i'r sgoriau goleuadau traffig:

- **DU:** Dim adroddiad gan yr addunedwr
- **LLWYD:** Blwyddyn adrodd gyntaf (adroddir ar y sgôr y flwyddyn nesaf)
- **COVID-19:** Methu ag adrodd eleni oherwydd materion yn ymwneud â chapasiti
- **COCH:** Cynnydd cyfyngedig
- **OREN:** Dechrau da
- **MELYN:** Ar y ffordd tuag at lwyddiant
- **GWYRDD:** Wedi cyflawni'r holl ymrwymiadau'n llawn.

NEWIDIADAU I'R YMARFER MONITRO O GANLYNIAD I COVID-19

Cafodd mwyafrif ein haddunedwyr yn y sectorau arlwyo a bwytai anffurfiol eu gorfodi i gau eu safleoedd o fis Mawrth ymlaen yn unol â rheolau'r cyfyngiadau symud. O ganlyniad, i lawer daeth y cynnydd tuag at gyrraedd targedau Pys Plîs i ben am bedwar mis (traean) o'r flwyddyn adrodd 2019/20. Canfu addunedwyr eraill fod eu capasiti wedi'i ymestyn i'r eithaf gan heriau gweithredol - angen cwrdd â'r galw cynyddol ac ymateb i amgylchedd sy'n newid yn gyflym.

O ganlyniad, penderfynwyd cynnig yr opsiwn i'r holl addunedwyr rannu eu hadroddiadau ar gyfer eleni yn ddau gyfnod amser:

1. **Gorffennaf 2019 - Chwefror 2020**
2. **Mawrth - Mehefin 2020.**

Roeddem yn gobeithio y byddai hyn yn adlewyrchu'r ffaith bod COVID-19 wedi effeithio ar wahanol sectorau mewn ffyrdd gwahanol iawn. Ar gyfer yr addunedwyr hynny a gafodd eu gorfodi i gau o fis Mawrth ymlaen, aseswyd y cynnydd ar gyfer eleni am 8 mis cyntaf y flwyddyn yn unig, gyda'r cynnydd ar gyfer unrhyw dargedau o ran cynnydd canrannol mewn llysiau a gafodd eu gwerthu neu'u gweini yn cael eu cymharu yn erbyn 66% o adroddiad gwaelodlin yr addunedydd cyn COVID-19. Er mwyn cyfrifo ein cyfanswm cyfanredol, fodd bynnag, fe wnaethom gymharu 12 mis o werthiannau/dognau llysiau gwirioneddol yn erbyn 100% o'r flwyddyn waelodlin wreiddiol fel mewn blynyddoedd blaenorol, er mwyn amcangyfrif effaith COVID-19 yn fwy cywir ar ddognau ychwanegol o lysiau sy'n cael eu gwerthu i ddinasyddion.

Lle nad oedd sefydliadau yn gallu adrodd yn ôl yn llwyr oherwydd materion yn ymwneud â chapasiti o ganlyniad uniongyrchol i COVID-19, fe wnaethom neilltuo 'sgôr' COVID-19 iddynt yn hytrach na sgôr goleuadau traffig du. Bwriedir i hyn ystyried y digwyddiadau digynsail eleni ond ni ddisgwylir iddo gael ei ymestyn y tu hwnt i 2020. Rhoddwyd sgôr du i sefydliadau na wnaethant ymateb i unrhyw gyfathrebu eleni ynghylch adrodd ar eu cynnydd ac nad oeddent yn gallu cadarnhau bod eu diffyg adroddiad i'w briodoli i COVID-19.

NEWIDIADAU YCHWANEGOL A WNAED I'R BROSES FONITRO ELENI

Bellach mae addunedwyr yn cael dau sgôr goleuadau traffig i asesu cynnydd, yn hytrach nag un. Mae un sgôr goleuadau traffig yn asesu cynnydd cyffredinol yn erbyn pob ymrwymiad fel o'r blaen, ac mae un yn asesu cynnydd yn benodol yn erbyn ein metrig craidd o gynyddu nifer y dognau llysiau sy'n cael eu gwerthu neu eu gweini gan addunedwyr. O ran y sefydliadau hynny nad oes ganddynt adduned benodol ar hyn o bryd ynghylch dognau o lysiau, rydym wedi nodi hyn fel 'nid yw'n adrodd ar hyn o bryd' yn yr adroddiad (Atodiad 1). Mae'r addunedwyr hynny sydd â model busnes sy'n golygu nad ydynt yn gweini neu'n gwerthu llysiau yn uniongyrchol wedi cael eu marcio fel 'Amherthnasol'.

Rydym hefyd nawr yn gofyn am ail lofnod pan fydd addunedwyr yn cyflwyno eu data adrodd i'r tîm monitro Pys Plîs. Cyflwynwyd yr angen am wrthlofnod er mwyn cynyddu dibynadwyedd a chywirdeb yr adroddiadau.

TABL 1: CRYNODEB O'R NEWIDIADAU MONITRO RHWNG BLYNYDDOEDD 1 A 3

BLWYDDYN 1	BLWYDDYN 2	BLWYDDYN 3
41 o Addunedwyr	63 o Addunedwyr + 22 o ddinasoedd	70 o addunedwyr + 25 o ddinasoedd (gan gynnwys 22 yn adrodd am y tro cyntaf eleni, a 25 na wnaethant adrodd oherwydd COVID-19)
Cwestiynau penodol, unigol	Cwestiynau gosodedig fesul math o ymrwymiad	Cwestiynau gosodedig fesul math o ymrwymiad, wedi'u grwpio'n gategorïau yn dibynnu a oeddent yn ymwneud â dognau, marchnata neu ddatblygu cynnyrch newydd
Dognau a nifer y bobl a gyrhaeddwyd	Dognau yn unig (mae nifer y bobl wedi symud i Ddinasoedd Llysiau i'w monitro)	Dognau yn unig (mae nifer y bobl wedi symud i Ddinasoedd Llysiau i'w monitro)
Rhoi sgôr goleuadau traffig i bob addunedydd (heb ei gyhoeddi)	Rhoi sgôr goleuadau traffig i bob addunedydd (a gyhoeddwyd ar gyfer 26 o addunedwyr yn eu hail flwyddyn adrodd)	Rhoi dwy sgôr goleuadau traffig i bob addunedydd; un ar gyfer cynnydd cyffredinol ac un yn ymwneud yn benodol â chynnydd wrth wasanaethu neu werthu mwy o ddognau o lysiau (a gyhoeddwyd ar gyfer addunedwyr yn eu hail neu drydedd flwyddyn adrodd)
Dinasoedd Llysiau Unigol wedi'u cynnwys o fewn y monitro	Dinasoedd Llysiau yn casglu eu data eu hunain ac yn eu darparu i ni	Dinasoedd Llysiau yn casglu eu data eu hunain drwy eu dangosfyrddau Dinasoedd Llysiau ac yn eu darparu i ni

#PysPlîs

Cynnydd yn 2019/20

YMWELIADAU Â SIOPAU A BWYTAI

Gyda'i gilydd, mae'r addunedwyr sy'n fanwerthwyr yn Pys Plîs yn cynrychioli mwy nag 80% o'r farchnad nwyddau manwerthu yn y DU (Kantar 2020), gan wneud eu haddunedau o bosibl yn ddylanwadol iawn ar gyfer bwyta llysiau ar lefel y boblogaeth. Er mwyn gweld ein haddunedau manwerthwyr ar waith, yn hanesyddol rydym wedi cynnal ymweliadau blynyddol â siopau pob manwerthwr sy'n addunedydd. Bwriad yr ymweliadau safle hyn yw nodi cyfleoedd trawsfanwerthwyr i wneud llysiau yn fwy hygyrch ac yn haws eu prynu, a chyflwyno cydbwysedd er mwyn lleihau unrhyw ragfarn hunanadrodd. Eleni, roedd gennym hefyd 10 addunedydd yn y sector bwytai anffurfiol a oedd i fod i adrodd yn ôl i ni am y tro cyntaf, ac roeddem yn bwriadu ymweld â'u bwytai i fonitro unrhyw newidiadau i fwydlenni a wnaed o ganlyniad i addunedau Pys Plîs.

Fel arfer, gwneir yr ymweliadau hyn gan y tîm monitro yn ystod misoedd yr haf. Lle roedd yn bosibl i'r tîm monitro wirio'n wrthrychol gywirdeb adroddiadau addunedwyr – er enghraifft drwy fonitro cyfrifon cyfryngau cymdeithasol – cynhaliwyd adolygiadau. Gyda chefnogaeth ein Hyrwyddwyr Llysiau, rydym yn bwriadu cynnal ymweliadau safle ar gyfer ein haddunedwyr sy'n fanwerthwyr ac yn fwytai anffurfiol ar gyfer y broses adrodd y flwyddyn nesaf (gan dybio y bydd yr amgylchedd yn caniatáu).

VEGPOWER

Dadansoddir data gwerthiannau a chanlyniadau manylach ar gyfer rhaglen waith Nerth Llysiau ar wahân fel rhan o'r ymarfer gwerthuso ymgyrch blynyddol a wneir gan Nerth Llysiau. Rydym wedi cynnwys crynodeb byr o ymgyrch 2020 Bwytewch y Llysiau i'w Llethu a gweithgareddau eraill yn yr adroddiad hwn.

METRIGAU CYFANREDOL

Rydym yn olrhain ein heffaith drwy ddau fetrig cyfanredol:

1. **Y dognau ychwanegol o lysiau a gafodd eu gwerthu/gweini gan addunedwyr drwy brydau bwyd neu gynhyrchion.**
2. **Canran y fasged siopa manwerthu sy'n llysiau. Mae'r metrig hwn, a baratowyd gan Kantar, yn cael ei olrhain ar gyfer ein holl fanwerthwyr sy'n addunedwyr. Mae'n cynnwys llysiau ffres, wedi'u rhewi, wedi'u hoeri, wedi'u paratoi a'r rhai mewn tun.**

TUEDDIADAU CENEDLAETHOL O RAN LLYSIAU YN Y DEIET

Yn olaf, rydym yn cadw golwg ar ddata blynyddol o arolygon deietegol cenedlaethol i weld a yw cynnydd ein haddunedwyr yn cael ei adlewyrchu yn y data ar lysiau yn neiet y boblogaeth. Fodd bynnag, mae oedi sylweddol cyn bod y data cenedlaethol ar gael ac felly bydd sawl blwyddyn cyn y gwelwn unrhyw effaith ar lefel poblogaeth.

Eleni, gallwn hefyd gynnwys dadansoddiad o'r Arolwg Cenedlaethol diweddaraf o Ddeiet a Maeth, tonnau 5–9, ar y llysiau a fwytawyd ar gyfer y blynyddoedd 2012–2017. Gan fod y data hyn yn rhagddyddio dechrau'r rhaglen Pys Plîs yn 2016/7 rydym yn bwriadu defnyddio'r rhain fel ein data sylfaenol ein hunain i gymharu â data ar lysiau a fwyteir dros y blynyddoedd i ddod i weld a fu unrhyw newidiadau ar lefel y boblogaeth.

TABL 2: ADRODD AR GYNNYDD PYS PLÎS

	2017/18	2018/19	2019/20
Nifer yr addunedwyr sydd i fod i adrodd eleni	41	49	70
Nifer yr addunedwyr sy'n darparu data hunangofnodedig	35	41	38*
Nifer y data addunedwyr a ddarperir gan y tîm Pys Plîs	3	5	3
Nifer yr addunedwyr na ddarparodd ddata	3	3	4 (mae 2 ohonynt bellach wedi cael eu dileu o'r rhaglen)*
Nifer y Dinasoedd Llysiau	**	22	25

* Ni ddarparodd 25 o addunedwyr ychwanegol ddata oherwydd materion yn ymwneud â chapasiti yn sgil COVID-19. Ni chyflwynodd Goals Soccer Centre ddata ar gyfer y flwyddyn hon na'r flwyddyn flaenorol ac felly byddant yn cael eu dileu o'r fenter. Mae cyllid Chefs@School wedi dod i ben ac felly maent hwythau hefyd wedi cael eu dileu oddi ar y rhestr o addunedwyr Pys Plîs.
** Cymerodd tair Dinas Llysiau ran yn y broses fonitro fel addunedwyr yn 2017/18 a chânt eu cyfrif uchod yn nifer yr addunedwyr sydd i fod i adrodd.

ADDUNEDWYR Â GOLAU TRAFFIG GWYRDD AR GYFER CYNNYDD CYFFREDINOL 2019/2020

ITV
Birds Eye
Nestle UK
Interserve (Autograph Education)
Bartlett Mitchell
Havering Catering Services
Henderson Group/SPAR NI
Sainsbury's
Tesco
Lantra
Social Farms and Gardens
Cymdeithas y Pridd
Sustainable Food Places
PwC/BaxterStorey
Caterlink

CYNNYDD YR ADDUNEDWYR

Mae mwyafrif yr addunedwyr a gyflwynodd ddata wedi gwneud cynnydd ar eu haddunedau. Cafodd tri deg a phedwar o blith y saith deg sgôr goleuadau traffig melyn neu wyrdd ac felly maent ar y trywydd iawn i gyflawni eu hymrwymiadau neu eisoes wedi gwneud hynny (gweler **Atodiad 1**).

Llongyfarchiadau mawr iawn i'r rhai sydd eisoes wedi cyflawni eu hadduned (golau traffig gwyrdd), gan gynnwys pedwar o'n haddunedwyr arlwyo: Interserve (Autograph Education, Bartlett Mitchell, Havering Catering and Caterlink.). Mae pob un eisoes wedi rhagori ar ei dargedau ar gyfer cynyddu faint o lysiau y maent yn eu prynu/gweini er gwaethaf gorfod cau nifer fawr o'u safleoedd rhwng mis Mawrth a mis Mehefin yn dilyn COVID-19.

EFFAITH COVID-19

Mae **Tabl 3** yn dangos effaith sylweddol COVID-19 ar lawer o'n haddunedwyr, gyda'r holl sefydliadau a ddewisodd rannu eu data dognau yn ddau gyfnod amser - cyn ac ar ôl COVID-19 - ar y trywydd iawn i gynyddu'r llysiau yr oeddent yn eu gwerthu neu'n eu gweini yn y flwyddyn adrodd hon cyn i'r cyfyngiadau symud gael eu cyflwyno ym mis Mawrth. Fodd bynnag, nid oedd y mwyafrif (ac nid yw fawr o syndod) yn gallu cynyddu'r llysiau y gwnaethant eu gwerthu neu eu gweini yn 2020 o gymharu â'u blwyddyn adrodd wreiddiol. Fel y dengys **Tabl 3**, mae COVID-19 wedi effeithio'n arbennig ar y sector Oddi Allan i'r Cartref, gan newid sut mae pobl yn cael gafael ar fwyd ac o bosibl effeithio ar faint o lysiau y mae unigolion wedi gallu cael mynediad atynt. O blith yr addunedwyr hynny a rannodd eu hadroddiadau yn ddau gyfnod, dim ond tri a oedd wedi gallu cynyddu faint o lysiau yr oeddent wedi'u gweini/gwerthu dros y 12 mis cyfan o'i gymharu â chyn-COVID-19.

TABL 3

Math o addunedydd	8 mis cyn-COVID-19 o gymharu ag 8 mis o'r flwyddyn waelodlin	2020 o gymharu â blwyddyn waelodlin lawn
Arlwywr	+	−
Arlwywr	+	+
Arlwywr	+	−
Arlwywr	+	−
Manwerthwr	+	+
Arlwywr	+	−
Gweithle/gofod digwyddiadau	+	+
Arlwywr	+	−

RHAI ENGHREIFFTIAU O WEITHGAREDDAU ADDUNEDWR PYS PLÎS

DATBLYGU CYNNYRCH

- Mae ein haddunedwyr sy'n fanwerthwyr yn parhau i gymryd camau breision o ran cynyddu'r llysiau sydd mewn prydau parod, gan helpu i wneud prydau bwyd cyfleus yn iachach. Cynyddodd Tesco ganran prydau parod eu brand eu hunain sy'n cynnwys o leiaf un o'ch 5-y-dydd o 26% i 50%, ac mae prydau parod 'Classic Menu' Co-op bellach yn cynnwys dros 150g o lysiau ychwanegol ym mhob un o bedwar prif bryd y gyfres hon o gynnyrch, diolch i ymdrech ar y cyd gan y tîm datblygu cynnyrch i gynyddu'r llysiau ynddynt.

- Mae Lidl wedi gweithio'n agos â'i dyfwyr i gyflwyno cynnyrch newydd ac arloesol - er enghraifft ym mis Ionawr cyflwynwyd afocados llai o faint i'w cynnyrch ar gyfer plant a'u galw'n 'Avodillos' i ddal dychymyg plant. Yn sgil cyflwyno bag o sbigoglys 'maint teulu', gwerthwyd 1 dunnell fetrig ychwanegol o sbigoglys.

- Lansiodd Compass Group ystod newydd o gynnyrch planhigion, 'Plantilicous', i'w contractau gyda busnes a diwydiant, colegau, prifysgolion a gofal iechyd ym mis Ionawr 2020. Mae'r ystod newydd o gynhyrchion sy'n seiliedig ar blanhigion yn sicrhau bod prydau bwyd yn cynnwys o leiaf ddau ddogn o lysiau, a buont yn boblogaidd iawn gyda chwsmeriaid pan gawsant eu lansio yn ystod Veganuary.

MARCHNATA A CHYFATHREBU

- Drwy nifer o ymgyrchoedd arloesol, mae llysiau wedi chwarae rhan fwy blaenllaw mewn ymgyrchoedd marchnata, gyda chynnyrch newydd yn cael ei gyflwyno sy'n anelu at wneud llysiau'n fwy deniadol. Dros y 12 mis diwethaf mae Lidl wedi parhau i hyrwyddo dewis eang o lysiau drwy ei hymgyrch 'Pick of the Week', a chyfrifodd fod bron i 70% o hyrwyddiadau Pick of the Week wedi bod yn gynhyrchion llysiau dros y flwyddyn ddiwethaf.

- O ran datblygu ryseitiau, mae Nestle UK hefyd wedi sicrhau cynnydd o 51% yn y llysiau sydd wedi'u cynnwys yn ei ryseitiau, gyda phob un o'u cymysgeddau prydau sych Maggi bellach yn argymell dau ddogn o lysiau gyda phob pryd ar y pecyn ac ar-lein.

- Fe wnaeth llawer o addunedwyr, gan gynnwys y mwyafrif o fanwerthwyr ac arlwywyr, gyfuno eu haddewid Pys Plîs â chymryd rhan weithredol yn yr ymgyrch Bwytewch y Llysiau i'w Llethu eleni, gan gynnwys cynnal gweithgareddau ar y thema Nerth Llysiau mewn ffreuturau ysgolion a gosod arwyddion Bwytewch y Llysiau i'w Llethu mewn eiliau llysiau. Buddsoddodd y Co-op, er enghraifft, arian i gefnogi cyflwyno llyfr gweithgaredd Nerth Llysiau i ysgolion mewn ardaloedd â demograffeg is yn ogystal â darparu copïau i'w rhwydwaith Arloeswyr (650 mewn cymunedau ledled y DU) i'w rhannu â'u cymunedau lleol.

DATBLYGU BWYDLENNI

- Mae'r addunedwyr hynny yn y sector bwyd achlysurol yn gwneud cynnydd da wrth ddylunio eu bwydlenni plant i cynnig mwy o lysiau. Ailgynlluniodd Brewers Fayre, cadwyn o fwytai sy'n apelio at deuluoedd, eu bwydlenni plant sydd bellach yn rhoi lle canolog i lysiau. Mae Zizzi, a lansiodd ei fwydlenni newydd i blant cyn COVID-19, eisoes wedi gweld cynnydd o 167% mewn gwerthiant llysiau o ganlyniad i gynnwys mwy o lysiau yn ei brydau.

- Yn y cyfamser, ailwampiodd Mars ei fwydlenni mewn ffreuturau staff er mwyn sicrhau eu bod bellach yn canolbwyntio ar gynnig bwyd 'iach fel y norm' yn hytrach na chynnig un 'opsiwn iach'. Mae'r bwydlenni newydd yn cynnwys llysiau fel rhan o'r pryd bwyd yn hytrach nag elfen ychwanegol y mae'n rhaid talu amdani ac mewn tri ffreutur yn y gweithle mae wedi gweld cynnydd misol ar gyfartaledd o 19%, 44% a 7% yn y dognau llysiau ers iddynt gyflwyno’r newid hwn.

LLEOLIAD LLYSIAU

- Mae Aldi wedi hybu gwerthiant cynnyrch ffres drwy ail-ddylunio ac adnewyddu fformat ei siopau. Un newid allweddol fu hyrwyddo cynnyrch ffres i'w gwsmeriaid ar ddechrau eu taith siopa, yn yr eil gyntaf, yn ogystal â rhoi amlygrwydd i'w ymgyrch hyrwyddo ffrwythau a llysiau 'Super 6'. Mae'r siopau hynny lle gweithredwyd y newidiadau hyn wedi gweld cynnydd yng ngwerthiant cynnyrch ffres o'u cymharu â fformatau siopau hŷn. Mae Aldi yn gweithio i drawsnewid pob siop i'r fformat newydd.

- Mae cymell prynu llysiau ar-lein yn faes parod i fuddsoddi ynddo, yn enwedig o ystyried y cynnydd sylweddol yng nghyfran y farchnad siopa ar-lein ers dechrau'r pandemig. Mae Waitrose yn parhau i gynnal treialon i gynyddu amlygrwydd hyrwyddiadau ac awgrymiadau'n ymwneud â llysiau fel rhan o daith y cwsmer ar-lein, gyda Sainsbury yn lansio 'The Great Big Fruit and Veg Challenge' yn ddiweddar, gan droi prynu llysiau yn gêm er mwyn annog eu cwsmeriaid gyda chardiau Nectar i flasu mwy o lysiau a llysiau gwahanol.

POLISI SY'N CANOLBWYNTIO AR LYSIAU

- Ymhlith ein haddunedwyr sy'n 'ddylanwadwyr y system', ymrwymodd y Gymdeithas Siopau Cyfleustra i gefnogi'r nifer sy'n manteisio ar dalebau Cychwyn Iach ar draws y siopau sy'n aelodau yn argymhellion y 'National Food Strategy: Part One' eleni, ac mae Lantra (Tyfu Cymru) wedi diweddaru ei gynllun gweithredu i ddiwydiant yng Nghymru ar gyfer garddwriaeth, gyda thargedau uchelgeisiol a dull cydweithredol sy'n cefnogi ei uchelgais o dyfu mwy o lysiau yng Nghymru.

Lle mae addunedwyr wedi cael trafferth gwneud cynnydd ar eu haddewidion, maent wedi tynnu sylw at yr heriau sy'n gysylltiedig â chael pobl i newid eu 'dewisiadau arferol' am lysiau newydd. Gall cynyddu lle i hyrwyddo llysiau mewn deunyddiau marchnata fel cylchgronau fod yn anodd o ystyried y pwysau i ddilyn tueddiadau bwyd, gyda mwy o ryseitiau moethus nad ydynt yn cynnwys llawer o lysiau yn aml yn y boblgoaidd yn ystod cerrig milltir tymhorol fel y Nadolig, y Pasg a Gŵyl Sant Ffolant. Mae nifer o addunedwyr hefyd wedi cael trafferth gyda systemau mewnol ar gyfer cael data a metrigau ar werthu llysiau fel rhan o'r broses adrodd. Mae cynnwys sawl tîm yn y gwaith o fonitro cynnydd ac ymgorffori'r neges 'mwy o lysiau' mewn prosesau prynu, datblygu a monitro wedi bod yn heriol i nifer o'n haddunedwyr mwy.

Enillwyr Gwobrau Pys Plîs - 2018/19

Dyfarnwyd y Gwobrau Pys Plîs cyntaf erioed eleni fel rhan o'r Ŵyl Llysiau, gan ddathlu cyflawniadau a chynnydd addunedwyr ar gyfer y flwyddyn adrodd 2018-19.

Y WOBR HYRWYDDWR I UNIGOLYN

I gydnabod cyfraniad eithriadol unigolyn sy'n gweithio yn un o'n sefydliadau sy'n addunedwyr.

ENILLYDD: EDWARD MORGAN, CASTELL HOWELL

Am hyrwyddo adduned Castell Howell a'i gefnogaeth i Nerth Llysiau, gan ddosbarthu 47,000 o becynnau Bwytewch y Llysiau i'w Llethu i ysgolion ledled Cymru.

YN AIL: Linda Cregan, ISS

Y WOBR ARLOESI

I gydnabod gweithgareddau ysbrydoledig ac arloesol i gefnogi addunedau Pys Plîs a'n cenhadaeth gyffredinol o gynyddu'r llysiau a gaiff eu bwyta.

ENILLYDD: SAINSBURY'S

Mae cynnyrch Little Ones Sainsbury's yn darparu'r holl faetholion sydd eu hangen ar fabanod nes eu bod yn 3 oed ar gyfer 1,000 diwrnod cyntaf hanfodol eu datblygiad, ac mae'r holl brydau hambwrdd yn cynnwys 2 o'r 5-y-dydd a argymhellir.

YN AIL: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

GWOBR HYRWYDDWR I ADDUNEDYDD

I gydnabod sefydliadau sy'n addunedwyr sydd wedi hyrwyddo a gweithredu eu hadduned(au) Pys Plîs ar draws eu sefydliad yn effeithiol fel rhan greiddiol o'u busnes.

ENILLYDD: BIRDS EYE

Am ei adduned uchelgeisiol yn ymgorffori ymrwymiadau i gynyddu gwariant hysbysebu ar lysiau, cyflwyno cynhyrchion newydd a chynnal ymgyrchoedd hyrwyddo mewn siopau.

YN AIL: Greggs

GWOBR SEREN NEWYDD

I gydnabod addunedwyr Pys Plîs newydd sydd wedi gwneud addunedau arbennig o effeithiol ac uchelgeisiol i'n helpu ni i gyd i fwyta mwy o lysiau.

ENILLYDD: HENDERSON GROUP /SPAR NI

Y manwerthwr cyntaf yn y DU i addo cynnydd canrannol yn y llysiau a werthir, gan ddangos gwir ymrwymiad i helpu Pys Plîs i roi hwb sylweddol i faint o lysiau sy'n cael eu bwyta yn y DU.

GWOBR DINAS LLYSIAU

I gydnabod dulliau effeithiol ac integredig yn seiliedig ar le o gynyddu nifer y llysiau sy'n cael eu bwyta ar lefel leol ar gyfer dinasoedd sy'n cymryd rhan yn yr ymgyrch Dinasoedd Llysiau.

ENILLYDD

BRIGHTON AND HOVE FOOD PARTNERSHIP

Am ei gwaith arloesol yn cefnogi eu cymuned leol i dyfu, cyrchu a bwyta mwy o lysiau.

YN AIL: Partneriaeth Bwyd Hull

GWOBR CYMDEITHAS DDA

I gydnabod ymdrechion addunedwyr i gefnogi mynediad teg i lysiau.

ENILLYDD: LIDL

Am ei gefnogaeth barhaus a'i ymrwymiad i'r cynllun talebau Cychwyn Iach sy'n cefnogi grwpiau incwm isel i brynu ffrwythau a llysiau.

YN AIL: Llywodraeth yr Alban

GWOBR VEG-O-METRE

I gydnabod y cynnydd canrannol mwyaf yn y dognau llysiau sy'n cael eu gwerthu neu eu gweini gan ein haddunedwyr.

ENILLYDD: INTERSERVE (AUTOGRAPH EDUCATION)

Yn sgil ei ffocws ar newid ymddygiad o ran bwyta llysiau ymysg staff a phlant, cynyddodd yr arlwywr hwn ddognau'r llysiau a gafodd eu gweini yn 2018/19 244% o'i gymharu â'r flwyddyn flaenorol.

YN AIL: Tesco

ASTUDIAETH ACHOS

SPAR NI

HYBU GWERTHIANT LLYSIAU DRWY FARCHNATA CYDGYSYLLTIEDIG

SPAR There for you

Ym mis Medi 2019, dechreuodd siopau ac archfarchnadoedd SPAR, EUROSPAR, ViVO a ViVOXTRA yng Ngogledd Iwerddon ymgyrch integredig i annog siopwyr i fwyta'n iachach a llenwi eu basgedi â ffrwythau a llysiau cartref o ansawdd gyda'r arbedion sydd ar gael yn y siop.

I gyd-fynd â'r adeg pan oedd miloedd o bobl ifanc yng Ngogledd Iwerddon yn dychwelyd i'r ysgol, lansiodd y manwerthwr ei ymgyrch integredig blwyddyn-o-hyd gan werthu ffrwythau a llysiau am hanner pris ar draws ei rwydwaith o siopau, a leolir ym mhob cymuned yn y wlad.

Cefnogwyd y fenter gan negeseuon Oddi Allan i'r Cartref, wedi'u hategu gan arddangosfa Man Gwerthu yn y siop, ynghyd â strategaeth ddigidol atyniadol

> Roedd hon yn ymgyrch a gyrhaeddodd y siopwr ar bob cam o'i daith

a oedd â'r nod o hyrwyddo gwerth drwy brisiau a chynnyrch tactegol dros y cyfnod, wedi'i gefnogi gan ffeithiau hwyliog am lysiau gan ddefnyddio'r negeseuon dychwelyd i'r ysgol i dynnu sylw at y ffrwythau a'r llysiau gorau ar gyfer pŵer ymennydd, gan annog pobl ifanc i fwyta'n iach.

Yn enwog am ei gefnogaeth i ffermwyr a thyfwyr lleol, rhoddodd y manwerthwr sylw i amrywiol gyflenwyr ei ffrwythau a'i lysiau, o Orr's Potatoes i Fresh Fields, drwy gyfweliadau pwrpasol yng nghylchgrawn defnyddwyr SPAR ac EUROSPAR InSPARation, erthyglau ar y we a ffeithiau diddorol ar draws ei sianeli digidol.

Er mwyn ennyn diddordeb siopwyr a'u plant ymhellach mewn bwyta'n iach, cynhyrchwyd cyfres o fideos byr ar y cyfryngau cymdeithasol a ddangosodd i'r gwylwyr sut i wneud platiau creadigol yn llawn ffrwythau a llysiau, a chynhaliwyd cystadleuaeth i ennill gwerth £50 o gynhyrchion The Greengrocer, gan dynnu sylw at yr amrywiaeth gwych o gynnyrch sydd ar gael yn y siop.

Gellir gweld canlyniadau rhagorol yn gyffredinol, o gynnydd mewn cynhyrchion ffrwythau a llysiau yn y fasged siopa gyfartalog, o flwyddyn i flwyddyn, i filiynau o argraffiadau ar gyfer yr ymgyrch ddigidol. Roedd hon yn ymgyrch a gyrhaeddodd y siopwr ar bob cam o'i daith, a'i drochi ym mhob agwedd ar y fenter, o gynnyrch o ansawdd a phrisiau sy'n rhoi gwerth am arian, i ryseitiau hawdd a manteision iechyd.

ASTUDIAETH ACHOS

PRIFYSGOL GORLLEWIN LLUNDAIN

SUT MAE UN BRIFYSGOL YN DIOGELU PRYDAU AR GYFER Y DYFODOL DRWY HYFFORDDI DARPAR GOGYDDION

UNIVERSITY OF WEST LONDON

Mae'r angen am ddiwydiant bwyd mwy gwydn a chynaliadwy yn gliriach nag erioed, ac er mwyn cyflawni hyn mae angen talent ac arbenigedd cogyddion. Ond sut y gallwn baratoi cogyddion y dyfodol yn well i chwarae eu rhan mewn byd cynaliadwy? Mae gan weithwyr proffesiynol yn y byd coginio gyfle go iawn i greu newid yn y ffordd y mae pawb yn bwyta er gwell, ac felly mae'n hanfodol rhoi'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen arnynt i greu cynhyrchion blasus, cynaliadwy, iach a maethlon.

Fel rhan o Her Protein 2040, mae Prifysgol Gorllewin Llundain wedi creu a threialu cyfres o wersi sy'n seiliedig ar gynaliadwyedd a all ddatgloi potensial cogyddion ifanc i ddylanwadu ar ddyfodol bwyd. Rhwng mis Medi 2019 a mis Mai 2020, ar y cyd â Forum for the Future a'r fenter Future Plates, datblygodd a threialodd Prifysgol Gorllewin Llundain wyth gwers newydd flaengar, yn seiliedig ar gynaliadwyedd i ysgolion a cholegau eu hintegreiddio i gyrsiau coginio a bwyd a lletygarwch presennol.

Mae'r gwersi allweddol wedi'u hymgorffori yn 'Future Plates Handbook' sydd hefyd yn cynnwys egwyddorion, awgrymiadau ac adnoddau addysgu parod i'w defnyddio mewn cyrsiau addysg ar sgiliau coginio. Mae'r cynnwys rhad ac am ddim hwn wedi'i gynllunio i gael ei addasu a'i integreiddio'n hawdd i bron unrhyw gwricwlwm celfyddydau coginio prif ffrwd, yn ogystal â hyfforddiant wrth weithio. Ynghyd ag adroddiad mewnwelediad sy'n coladu'r hyn a ddysgwyd o'r peilot ac argymhellion yn deillio ohono, yn ogystal ag ymgysylltu â rhanddeiliaid ac arbenigwyr dros y tair blynedd diwethaf, gellir ei lawrlwytho am ddim o wefan y Fforwm.

Mae'r wyth gwers yn canolbwyntio ar themâu a materion y bydd arlwywyr yn eu hwynebu yn y dyfodol agos - o ddod o hyd i gydbwysedd newydd o ran protein, i feysydd cynaliadwyedd bwyd ehangach megis gwastraff bwyd, bioamrywiaeth, bywoliaeth a natur dymhorol. Mae'r gwersi yn cynnwys cyflwyniad i faterion allweddol - megis effaith amgylcheddol protein anifeiliaid - a gweithgareddau ymarferol sy'n canolbwyntio ar ryseitiau traddodiadol, a addysgir yn eang. Gyda phrotein, nid yw Prifysgol Gorllewin Lloegr yn canolbwyntio ar sgiliau coginio fegan a phlanhigion yn unig, ond yn hytrach ar ail-gydbwyso protein mewn prydau. Drwy ail-gydbwyso, mae'r Brifysgol yn dysgu myfyrwyr i leihau'r defnydd o brydau sy'n cynnwys protein anifeiliaid (a gwella ansawdd ar yr un pryd), a chynyddu'r defnydd o lysiau, ffrwythau a phroteinau planhigion, er mwyn sicrhau gwell canlyniadau i iechyd, maeth a chynaliadwyedd.

Darganfod mwy am y fenter hon.

Tueddiadau deietegol cenedlaethol

TABL 4: Y GANRAN SY'N BWYTA '5-Y-DYDD' O DDATA DIETEGOL CENEDLAETHOL

LLOEGR (AROLWG CENEDLAETHOL O DDEIET A MAETH - NDNS)				
	2012/13-2013/14	**2014/15-2015/2016**	***2016/17 – 2017/18**	
Oedolion	27%	31%	Heb ei gyhoeddi eto	
Plant	8%	8%	Heb ei gyhoeddi eto	
CYMRU (AROLWG CENEDLAETHOL CYMRU)				
	2016/17	**2017/18**	**2018/19**	**2019/20**
Oedolion	24%	23%	24%	25%
YR ALBAN (AROLWG IECHYD YR ALBAN)				
	2016	**2017**	**2018**	**2019**
Oedolion	20%	24%	22%	22%
Plant (2-15)	13%	15%	15%	14%
GOGLEDD IWERDDON (AROLWG IECHYD GOGLEDD IWERDDON)				
	2015/16	**2016/17**	**2017/18**	
Oedolion	37%	43%	38%	

* Nid yw NDNS wedi rhyddhau pwynt data unigol eto ar gyfer y ganran sy'n bwyta 5-y-dydd ar gyfer Blwyddyn 9 (2016/17), ond mae dadansoddiad o dueddiadau a ryddhawyd ym mis Ionawr 2019 yn dangos dros naw mlynedd (rhwng 2008/09 a 2016/17) bod newidiadau yn y ganran a oedd yn bwyta 5 y dydd 'yn fach iawn neu'n agos at sero'. (Bates et al. 2019)

DATA GWAELODLIN O'R AROLWG CENEDLAETHOL O DDEIET A MAETH

Mae'r Arolwg Cenedlaethol o Ddeiet a Maeth (NDNS) yn darparu data sy'n cynrychioli'r sefyllfa genedlaethol o ran y mathau a'r symiau o fwydydd y mae unigolion ledled y DU yn eu bwyta. Gwnaeth Pys Plîs ddadansoddiad eilaidd o ddata'r NDNS, tonnau 5–9, set ddata amrwd (2012–2017) ar gyfer ***Ffeithiau am Lysiau 2020: yn gryno***, gan edrych yn benodol ar fwyta llysiau.

Mae'r data NDNS hyn yn dangos bod lefel y llysiau a fwyteir yn isel ar draws pob grŵp oedran. Ar ben hynny, mae bwyta llysiau yn dilyn graddiant cymdeithasol cryf gyda'r 20% cyfoethocaf yn bwyta dros hanner dogn o lysiau yn fwy y dydd na'r 20% tlotaf. Roedd yr 20% cyfoethocaf hefyd yn llawer llai tebygol o fwyta dim llysiau o gwbl.

TABL 5a: Dognau o lysiau y dydd yn ôl grŵp oedran	**Oedolion (>16 oed)**	**Plant ysgol uwchradd (11-16 oed)**	**Plant ysgol gynradd (5-10 oed)**
Nifer cymedrig y dognau o lysiau sy'n cael eu bwyta bob dydd	2.6	1.6	1.7
% sy'n bwyta llai nag 1 dogn o lysiau y dydd	11%	25%	33%

Noder: Un dogn i oedolyn yw 80g yn seiliedig ar yr argymhelliad o 400g o ffrwythau a llysiau y dydd. Mae Pys Plîs yn defnyddio maint dogn o 50g ar gyfer plant oedran cynradd. Dyma'r gwerth canol rhwng 40-60g a argymhellir ar gyfer plant 4-10 oed yn y Cynllun Bwyd Ysgol.

Ffynhonnell: Dadansoddiad Food Foundation o ddata NDNS, 2020.

TABL 5b: Dognau o lysiau y dydd yn ôl incwm	**Yr 20% tlotaf**	**Yr 20% cyfoethocaf**
Nifer cymedrig y dognau o lysiau sy'n cael eu bwyta bob dydd	2.6	2.9
% sy'n bwyta llai nag 1 dogn o lysiau y dydd	16%	5.5%

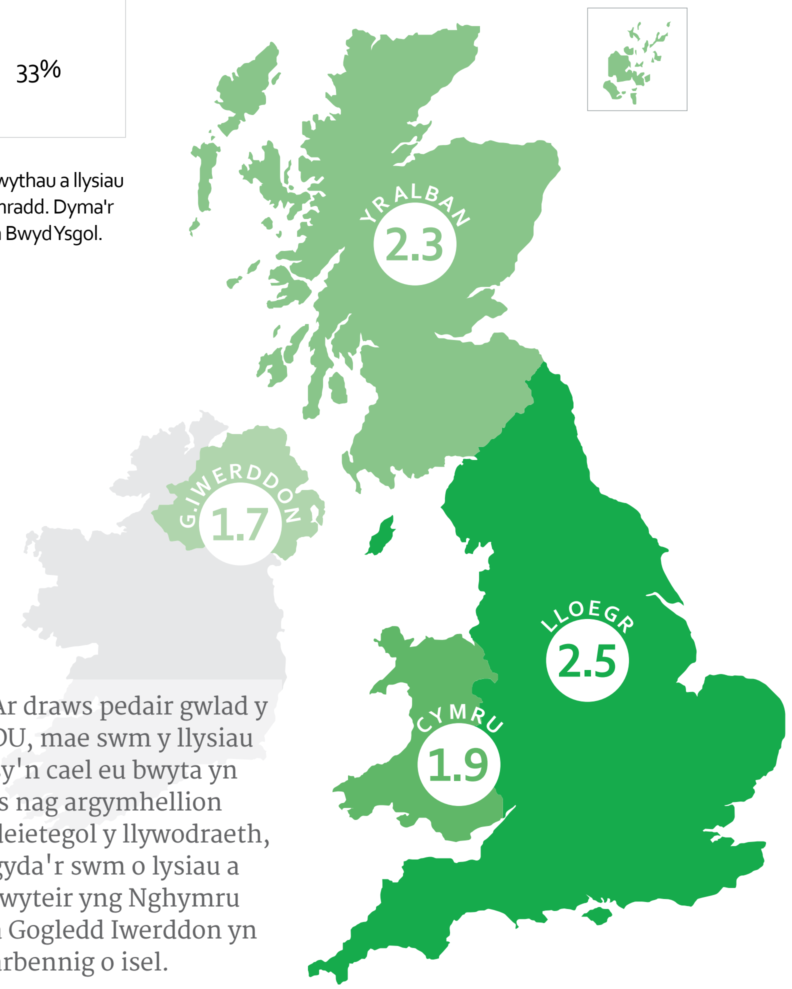
Noder: Un dogn i oedolyn yw 80g yn seiliedig ar yr argymhelliad o 400g o ffrwythau a llysiau y dydd. Mae Pys Plîs yn defnyddio maint dogn o 50g ar gyfer plant oedran cynradd. Dyma'r gwerth canol rhwng 40-60g a argymhellir ar gyfer plant 4-10 oed yn y Cynllun Bwyd Ysgol.

Ffynhonnell: Dadansoddiad Food Foundation o ddata NDNS, 2020.

Ar draws pedair gwlad y DU, mae swm y llysiau sy'n cael eu bwyta yn is nag argymhellion deietegol y llywodraeth, gyda'r swm o lysiau a fwyteir yng Nghymru a Gogledd Iwerddon yn arbennig o isel.

FFIGUR 1 : TNIFER CYFARTALOG Y DOGNAU O LYSIAU SY'N CAEL EU BWYTA FESUL GWLAD AR GYFER UNIGOLION 11 OED + (CYMEDR)

Ffynonellau: NDNS, tonnau 5-9 (2012-2017)



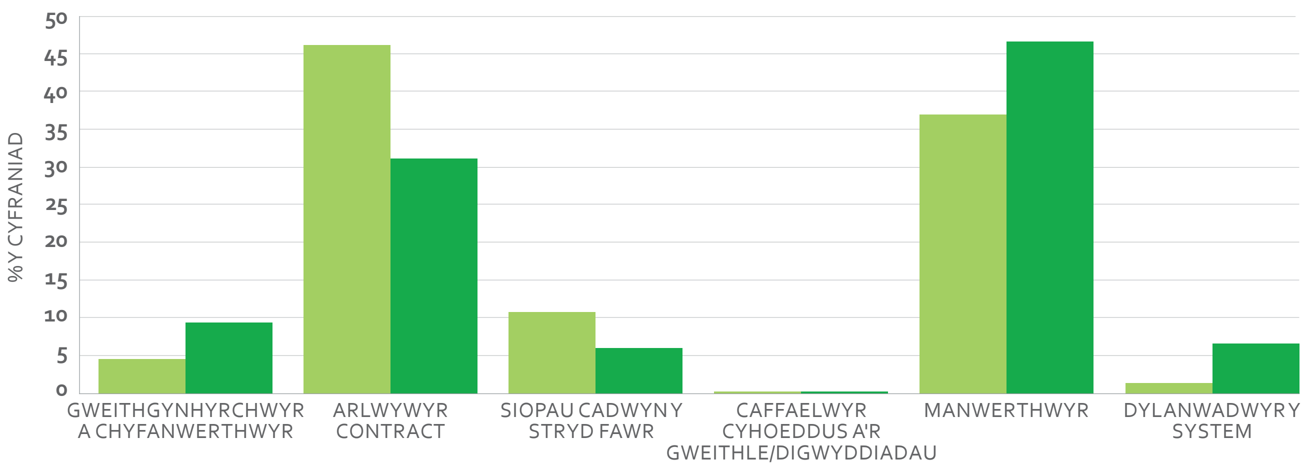
Ein heffaith

DOGNAU YCHWANEGOL O LYSIAU A GAFODD EU GWERTHU NEU EU GWEINI

Gan adeiladu ar lwyddiant cychwynnol ein dwy flynedd gyntaf, mae ein haddunedwyr wedi gwerthu neu weini 162 miliwn o ddognau yn y tair blynedd yr ydym wedi bod yn monitro cynnydd addunedwyr Pys Plîs. Er bod hyn yn dangos cynnydd rhyfeddol, mae'r cynydd yng nghyfanswm cronnol ein dognau wedi arafu, gyda thua 13 miliwn yn llai o ddognau o lysiau wedi'u gwerthu neu eu gweini gan ein haddunedwyr ar gyfer y drydedd flwyddyn adrodd (2019/20) o'i gymharu â'r ail flwyddyn (2018/19).

Heb os, mae COVID-19 wedi chwarae rôl yma, gyda 27% o'n haddunedwyr yn methu ag adrodd o gwbl eleni oherwydd materion yn ymwneud â chapasiti a achoswyd gan COVID-19, a gyda llawer mwy yn methu â masnachu fel arfer ar ôl i'r sector lletygarwch orfod cau ac yna dim ond ailagor yn rhannol (gweler **Ffigur 2**, ar gyfer sut mae COVID-19 wedi effeithio ar wahanol sectorau). Ar ben hynny, mae data gwerthiannau manwerthu a ddarperir i Pys Plîs drwy garedigrwydd Kantar hefyd yn dangos bod cyfran y llysiau mewn basgedi siopa yn parhau i fod yn isel, er gwaethaf gwerthiant bwydydd yn cynyddu yn dilyn cau'r sector Oddi Allan i'r Cartref (yn nodweddiadol, mae 25-30% o'r caloriau sy'n cael eu bwyta yn cael eu bwyta allan o'r cartref (Public Health England 2018).

FFIGUR 2: CANRAN Y CYFRANIAD AT GYFANSWM CRONNOL EIN DOGNAU WEDI'I DDADANSODDI YN ÔL SECTOR
2018/19 O GYMHARU Â 2019/20



TABL 6: DOGNAU YCHWANEGOL O LYSIAU, DATA PYS PLÎS A KANTAR	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20
Dognau ychwanegol o lysiau (Cyfanswm addunedwyr Pys Plîs)	**ddim yn berthnasol**	**4.8 miliwn**	**85.1 miliwn**	**73.3 miliwn**
% y llysiau yn y fasged siopa (Kantar WorldPanel)	7.2%	7.3%	7.1%	7.0%
% y llysiau yn y fasged siopa ar gyfer manwerthwyr sy'n addunedwyr yn unig (Kantar WorldPanel)	7.9%	7.7%*	7.6%*	7.4%

*Noder fod % y llysiau yn y fasged siopa ar gyfer manwerthwyr sy'n addunedwyr a gofnodwyd ar gyfer 2017/8 a 2018/9 wedi'i diweddaru gan ddefnyddio methodoleg gyson yn unol â 2019/20 ac i adlewyrchu diweddariad parhaus Kantar o ddata, ac felly mae'r ffigurau'n wahanol i'r rhai a gofnodwyd yn adroddiad cynnydd 2019.

#PysPlîs

CANRAN Y LLYSIAU YN Y FASGED SIOPA

Pan lansiwyd Pys Plîs, roedd 7.2% o bwysau'r fasged siopa ar gyfartaledd yn cynnwys llysiau (Kantar). Gwyddom, fodd bynnag, er mwyn cyd-fynd â Chanllaw Bwyta'n Iach y llywodraeth, y dylai 20% o'r fasged siopa fod yn llysiau. Os edrychwn ar y manwerthwyr hynny yn y DU yn unig sydd wedi gwneud addunedd Pys Plîs, canran y llysiau mewn basgedi siopa oedd 7.9% ar ddechrau Pys Plîs ac mae bellach yn 7.4%. Er bod hyn yn uwch na'r ganran gyfartalog ar gyfer y farchnad yn gyffredinol, ac ar gyfer manwerthwyr nad ydynt yn addunedwyr (5.4%), mae'n destun pryder mawr ei bod yn ymddangos bod y duedd o ran y ddau ffigur ar i lawr. Mae'r gwymp yn y gyfran ganrannol ymhlith manwerthwyr sy'n addunedwyr wedi'i yrru'n bennaf gan ddau manwerthwr. Mae eu perfformiad unigol hwythau wedi effeithio ar y cyfartaledd.

O'i gymharu â 2018-2019, mae cyfanswm canran y llysiau ym masgedi siopa wedi disgyn ychydig ar gyfer y farchnad gyfan, er gwaethaf y ffaith bod gwerthiannau bwyd wedi cynyddu 13.7% yn y 12 wythnos hyd at ganol mis Mehefin ar ôl i'r Sector Oddi Allan i'r Cartref gau (Ingram 2020). Mae'n bwysig nodi, fodd bynnag, nad yw'r ffigurau hyn ond yn cofnodi llysiau ffres, wedi'u rhewi, wedi'u hoeri, wedi'u eu paratoi a'r rhai mewn tun, ac felly nid ydynt yn cynnwys peth o'r cynnydd sy'n cael ei wneud gan ein haddunedwyr sy'n fanwerthwyr o ran eu prydau parod a chynhyrchion eraill sy'n gynhyrchion cyfansawdd ac wedi'u pecynnu. Mae data Kantar yn cofnodi gwerthiannau nwyddau groser manwerthu yn unig ac nid ydynt yn cynnwys llysiau a weinir gan arlwywyr a bwytai cadwyn anffurfiol yn y sector Oddi Allan i'r Cartref, na llysiau a werthir yn uniongyrchol i ddinasyddion, er enghraifft cynlluniau bocsys llysiau. Mae'r data hefyd ond yn cwmpasu cyfnod o 12 mis hyd at ddiwedd mis Mehefin ac felly mae'n ddarlun anghyflawn o fywyd ar ôl COVID-19.

Pryder arall yw'r anghydraddoldebau amlwg yn y data prynu llysiau sydd i'w gweld yn nata Kantar (**tabl 7**). Mae'r swm o lysiau a brynir yn cynyddu yn unol ag incwm. Yn ddiddorol ddigon, gellir gweld anghydraddoldebau rhanbarthol hefyd o ddata basgedi Kantar, gyda'r rhai yn Llundain yn prynu mwy o lysiau na'r rhai yng Ngogledd Lloegr; mae 7.7% o lysiau mewn basgedi siopa yn Llundain o gymharu â 6.6% yng Ngogledd Lloegr.

TABL 7: CANRAN Y LLYSIAU YN Y FASGED SIOPA YN ÔL INCWM (KANTAR)			
Y flwyddyn	**52 w/g 17 Mehefin 18**	**52 w/g 16 Mehefin 18**	**52 w/g 14 Mehefin 18**
£0 – 9,999	6.3%	5.8%	5.7%
£10,000 – 19,999	6.9%	6.2%	6.2%
£20,000 – 29,999	6.8%	6.6%	6.6%
£30,000 – 39,000	7.3%	7.1%	6.9%
£40,000 – 49,000	7.7%	7.5%	7.3%
£50,000 – 59,000	8.1%	7.8%	7.6%
£60,000 – 69,000	8.6%	8.3%	8.0%
£70,000 +	9.1%	8.7%	8.5%

Ffynhonnell: Kantar

BETH MAE EIN DATA YN EI DDWEUD WRTHYM YNGHYLCH A YDYM WEDI BWYTA MWY NEU LAI O LYSIAU ELENI?

Er gwaethaf y ffaith bod gwerthiannau manwerthu cyffredinol bwyd a diod wedi cynyddu eleni ar ôl i'r sector Oddi Allan i'r Cartref gau ym mis Mawrth, nid yw gwerthiant llysiau wedi cynyddu fel cyfran o'r fasged siopa nodweddiadol o'i gymharu â ffigurau'r llynedd. Eleni, gwelwyd gostyngiad o 0.1% yng nghanran y llysiau yn y fasged siopa ar gyfer y farchnad manwerthu yn ei chyfanrwydd, i 7.0%. Fodd bynnag, mae'n bosibl bod y defnydd hwnnw wedi cynyddu gan feddwl bod y lefelau hynny o wastraff bwyd wedi disgyn yn ystod misoedd cyntaf y pandemig, o 24.1% ym mis

>>

Tachwedd 2019 i 17.9% ym Mehefin 2020 (WRAP 2020). Er nad yw'r data hwn yn benodol i lysiau gall fod yn arwydd o gymhareb uwch o ddefnydd i'w brynu ar gyfer llysiau. Serch hynny, er gwaethaf ymdrechion parhaus ein haddunedwyr yn y sector manwerthu, prin ein bod wedi symud y nodwydd. Dim ond dau o blith y saith o'n haddunedwyr sy'n fanwerthwr a gynyddodd ganran y llysiau a werthwyd eleni o'i gymharu â 2019 yn ôl data Kantar, gyda'r mwyafrif yn aros yn gyson o flwyddyn i flwyddyn. Pan wnaethom edrych ar werthiannau manwerthu llysiau am y 52 wythnos a ddaeth i ben ym mis Chwefror 2020, prin oedd y newid yn y niferoedd, gan awgrymu nad oedd y sector manwerthu ar y trywydd iawn hyd yn oed cyn COVID-19 i gynyddu'n sylweddol faint o lysiau sy'n cael eu gwerthu. Mae angen gwneud llawer mwy - ac yn gyflym - os ydym am gynyddu swm y llysiau sy'n cael eu bwyta yn y DU.

Ar ben hynny, er ein bod yn gwybod nad yw prydau sy'n cael eu bwyta Oddi Allan i'r Cartref yn gyffredinol yn cynnwys digon o lysiau (Food Foundation 2016), mae data a adroddwyd i Pys Plîs yn dangos bod llawer o'n haddunedwyr yn y sector arlwyo ar y trywydd iawn i gyrraedd eu targedau i weini mwy o lysiau eleni cyn i Covid-19 effeithio arnynt (**Tabl 3**). Felly mae COVID-19 wedi taflu'r cynnydd tuag at fwyta mwy o lysiau oddi ar y cledrau i lawer o sefydliadau yn y sector Oddi Allan i'r Cartref ac nid ydynt yn cynyddu llysiau fel cyfran ganrannol o gyfanswm y gwerthiannau yn y sector manwerthu groser - ergyd i iechyd y boblogaeth mewn cyfnod pan na fu erioed mor bwysig.

Mae hyn yn cefnogi ymchwil sy'n awgrymu, i sawl carfan o'r boblogaeth, fod ansawdd deiet pobl wedi gwaethygu yn ystod y cyfyngiadau symud, gyda rhai yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar ffrwythau a llysiau ffres, tra bod eraill wedi troi at fwydydd â llawer o halen, braster a siwgr mewn ymateb i fwy o straen seico-gymdeithasol a phryder (BNF 2020). Mae data Kantar yn dangos bod y categorïau hynny ble y gwelwyd y cynnydd mwyaf mewn gwerthiannau ar ôl y cyfyngiadau symud yn cynnwys alcohol ac opsiynau cinio fel taeniadau a chigoedd oer. Ar y cyfan felly, nid yw'n bosibl barnu a yw data Kantar yn dangos cynnydd net yn y defnydd o lysiau eleni ai peidio, gan nad oes gennym ffigwr cyfanredol cymharol sy'n cyfuno llysiau sy'n cael eu bwyta allan o'r cartref a'r llysiau a brynwyd trwy fanwerthu groser ar gyfer eu cymharu dros gyfnod o amser. Er bod tystiolaeth yn dangos bod pobl wedi bod yn coginio mwy ers dechrau'r cyfnod clo, efallai nad yw hyn o reidrwydd yn cyfateb i fwy o lysiau, a bu hefyd gynnydd sylweddol yn nifer y byrbrydau a brynwyd a allai fod wedi darparu gwrthbwysedd.

CANRAN YR HYSBYSEBION BWYD A DIOD FEDDAL YN Y DU SY'N CAEL EU GWARIO AR LYSIAU

Gan ddefnyddio data a ddarparwyd drwy garedigrwydd Nielsen fe wnaethom ddadansoddi data ar wariant hysbysebu yn y DU ar gyfer bwyd a diodydd meddal, yn cwmpasu hysbysebu mewn sinemâu, post uniongyrchol, taflenni drwy'r drws, yr awyr agored, y wasg, radio a theledu. Fe wnaethom gyfrifo canran y gwariant hysbysebu ar bum categori bwyd a diod gwahanol - llysiau, ffrwythau, melysion, byrbrydau melys a sawrus, a diodydd meddal - gan gymharu gwariant hysbysebu yn 2017 gyda'r gwariant yn 2019.

Er y bu cynnydd bach ond calonogol yn y gyfran a wariwyd ar lysiau, mae'r ganran gyffredinol o wariant ar lysiau fel cyfran o'r holl hysbysebion bwyd a diodydd meddal yn parhau i fod yn ddibwys. Mae'n bosibl bod ymgyrch Bwytewch y Llysiau i'w Llethu gan Nerth Llysiau ac ITV (a lansiwyd yn 2019) wedi cyfrannu at y duedd ar i fyny mewn gwariant ar hysbysebion a welwyd ers 2017 (Ffigur 1), ond yn sicr mae llawer iawn o waith ar ôl i'w wneud o ran sicrhau chwarae teg wrth farchnata bwyd.

FFIGUR 3 : GWARIANT HYSBYSEBU AR LYSIAU FEL CYFRAN O GYFANSWM Y GWARIANT HYSBYSEBU AR FWYD A DIODYDD MEDDAL

	2017	2019
GWARIANT (£)	£10,971,598	£12,188,275
% CYFRAN	1.67%	1.98%

Ffynhonnell: Nielsen AdDynamix, 2017; Nielsen AdDynamix, 2019

ASTUDIAETH ACHOS

LLEOLI A CHYNNYRCH

GROENTENFRUIT HUIS

HYRWYDDO LLYSIAU YN YSTOD Y CYFYNGIADAU SYMUD EWROPEAIDD

Yn ystod y cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud yn yr Iseldiroedd yng ngwanwyn 2020, buan y daeth i'r amlwg na ellid gorbwysleisio pwysigrwydd ffordd iach o fyw gan fod pobl wedi'u cyfyngu i'w cartrefi, gyda llawer yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar fwyd a ffrwythau a llysiau ffres. Daeth y rôl y gall ffyrdd iach o fyw ei chwarae o ran cefnogi gweithrediad arferol y system imiwnedd i'r amlwg hefyd. Mae bwyta'n iach gyda digon o ffrwythau a llysiau ffres yn rhan hanfodol o'r ffordd honno o fyw.

Cymdeithas o gwmnïau masnachu a chymdeithasau tyfwyr yn yr Iseldiroedd, sy'n cynrychioli buddiannau cwmnïau sy'n weithgar o ran gwerthu ffrwythau a llysiau, yw GroentenFruit Huis (y Ganolfan Cynnyrch Ffres). Ei nod yw bod yn ffynhonnell wybodaeth ac ysbrydoliaeth. Mae gan Gymdeithas GroentenFruit Huis dros 320 o aelodau, sy'n arbenigo mewn cyfanwerthu domestig, mewnforio, allforio, trin a phrosesu, pecynnu, storio a chludo ffrwythau a llysiau. Felly roedd mewn sefyllfa unigryw i gydweithio i hyrwyddo llysiau yn ystod y pandemig.

Sefydlwyd ymgyrch y gellid ei gweld ledled yr Iseldiroedd, gan arwain at gynnydd o 40% yn nifer yr ymwelwyr a oedd yn chwilio am ragor o wybodaeth am ffrwythau a llysiau a sut i'w defnyddio yn ystod y cyfyngiadau symud.

Lansiodd GroentenFruit Huis ymgyrch mewn cydweithrediad â'r Cynllun Gweithredu Cenedlaethol ar gyfer Ffrwythau a Llysiau, gan ddefnyddio'r slogan: 'Gofalwch am ein gilydd a gadewch i ni ofalu am eich ffrwythau a'ch llysiau' i ysbrydoli defnyddwyr i fwyta mwy o ffrwythau a llysiau. Canolbwyntiodd cam cyntaf yr ymgyrch ar ledaenu'r brif neges: 'Gofalwch am eich gilydd. Byddwn ni'n gofalu am eich ffrwythau a'ch llysiau'. Nod **fideo'r ymgyrch** oedd rhoi sicrwydd i ddefnyddwyr na fyddai'n rhaid iddynt boeni am argaeledd digon o ffrwythau a llysiau yn ystod y cyfyngiadau symud.

Fel dilyniant i ledaenu'r brif neges, roedd GroentenFruit Huis hefyd eisiau ysbrydoli defnyddwyr i ofalu amdanynt eu hunain, yn enwedig yn y cyfnod hwn, drwy fwyta digon o ffrwythau a llysiau. Gydag ail fideo, fe wnaethant y cysylltiad rhwng y brif neges a bwyta'n iach. Hefyd, datblygodd GroentenFruit Huis **bedair bwydlen wythnosol** ynghyd â blogwyr coginio, gan ysbrydoli pobl i fwyta mwy o ffrwythau a llysiau.

Mewn byr o dro sefydlwyd ymgyrch y gellid ei gweld ledled yr Iseldiroedd: ar y teledu, radio, arwyddion priffyrdd, loriau ar y ffordd, yn y papur newydd a thrwy'r cyfryngau cymdeithasol. Cawsant amser am ddim ar deledu a radio cenedlaethol gan gyrraedd cynulleidfa o fwy na 4.5 miliwn o bobl. Ar eu **platform Veggipedia**.nl, gwelsant gynnydd o 40% yn ystod y cyfyngiadau symud yn nifer yr ymwelwyr a oedd yn ymchwilio i fwy o wybodaeth am ffrwythau a llysiau a sut i'w defnyddio.

Partneriaethau Pys Plîs

Rydym yn defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar systemau yn ein gwaith i'w gwneud hi'n haws i bawb gael mynediad at lysiau. Mae hyn yn golygu ein bod yn cydnabod nad yw'n ddigon canolbwyntio ar addysg yn unig neu newid dim ond un rhan o'r system fwyd - mae angen i ni roi sawl peth ar waith ar yr un pryd er mwyn cael effaith ar lefel genedlaethol a lleol. Felly rydym yn gweithio'n agos â'n partneriaid Pys Plîs, yn bennaf Dinasoedd Llysiau (dan arweiniad Sustain) a Nerth Llysiau, i gynyddu'r llysiau a fwyteir. Gyda'n gilydd rydym yn gweithio i newid busnesau, normau cymdeithasol a diwylliannol, ac agweddau tuag at lysiau - ac rydym yn gweithio gyda chymunedau i sicrhau newid.

DINASOEDD LLYSIAU

Mae'r fenter Dinasoedd Llysiau, a gydlynir gan Sustainable Food Places (Sustainable Food Cities gynt), yn parhau i ffynnu. Mae data monitro a ddarperir gan Sustain, un o bartneriaid Pys Plîs, ar ran Dinasoedd Llysiau, yn dangos cynnydd sylweddol mewn dognau llysiau o gymharu ag adroddiad y llynedd. Erbyn hyn mae 25 o ddinasoedd ac ardaloedd lleol wedi ymuno â'r ymgyrch, gyda mwy na 430 o wahanol sefydliadau yn cymryd rhan. Ysgolion a grwpiau cymunedol yw'r rhain yn bennaf, ac yna bwytai, arlwywyr, cynghorau a mentrau tyfu bwyd.

Gyda’i gilydd, mae’r sefydliadau hyn wedi gwneud amrywiaeth o wahanol addunedau'n ymwneud â mwy o lysiau, gan gynnwys ymrwymo i hyrwyddo llysiau, gweini dau ddogn o lysiau gyda phob pryd bwyd, cynnal dosbarthiadau tyfu a choginio llysiau, ac addysgu cymunedau lleol am wastraff bwyd. O ganlyniad i'r ymdrech hon, mae 9,573,611 o ddognau o lysiau wedi cael eu gweini dros y tair blynedd diwethaf.

Cyrhaeddwyd nifer fawr o bobl yn uniongyrchol fel rhan o fentrau sy'n cael eu cynnal gan Dinasoedd Llysiau. Mae:

635,513 o bobl wedi eu cyrraedd yn uniongyrchol drwy weithgaredda hyrwyddo llysiau

12,494 o bobl wedi cymryd rhan mewn dosbarthiadau tyfu a choginio

535 o erddi wedi'u sefydlu neu eu cefnogi fel rhan o greu rhwydwaith o fannau tyfu

370 o fentrau wedi'u sefydlu i fonitro a lleihau gwastraff bwyd - 134 yn fwy na'r llynedd

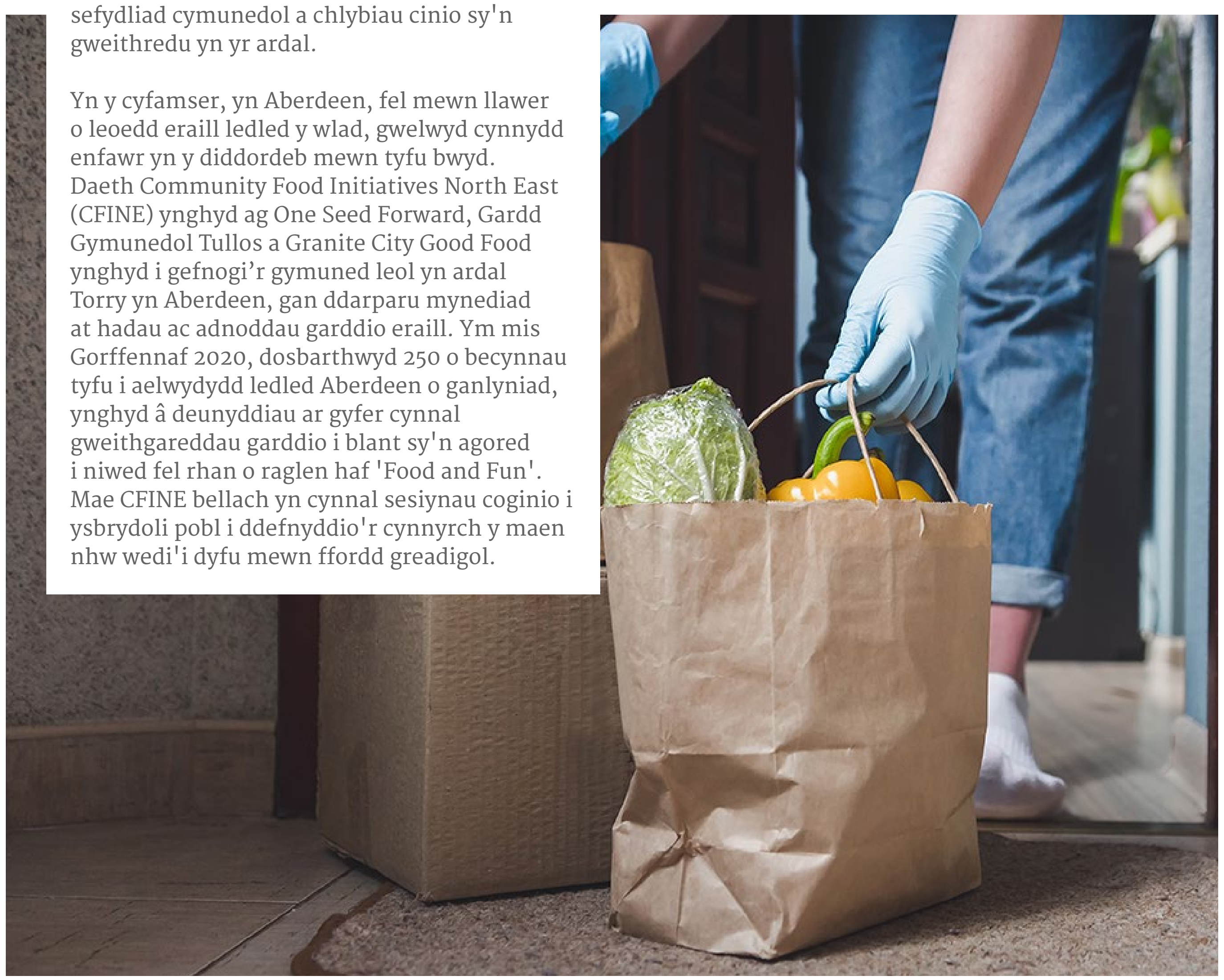
24 o farchnadoedd a stondinau llysiau wedi'u sefydlu.

Yn dilyn cyflwyno'r cyfyngiadau symud ym mis Mawrth, gorfodwyd llawer o'r Dinasoedd Llysiau a phartneriaethau bwyd lleol i roi'r gorau i ganolbwyntio ar newid ehangach yn y system fwyd a throi eu sylw at fesurau darparu bwyd brys yn eu cymunedau lleol, wrth i lawer o ddinasyddion ei chael hi'n anodd cael gafael ffrwythau a llysiau. Dechreuodd Partneriaeth Bwyd Brighton a Hove, er enghraifft, gydlynu canolfan prosesu bwyd ganolog. Roedd hyn yn golygu bod llysiau ffres yn cael eu cynnwys mewn parseli bwyd brys ac mewn prydau poeth a oedd yn cael eu danfon i'r rhai a oedd ar y rhestr warchod ac yn ynysu. Ym mis Awst 2020, roedd dros 3,200 o oedolion a 1,300 o blant wedi derbyn parsel bwyd a oedd yn cynnwys llysiau, ac roedd 2,385 o bobl wedi derbyn pryd poeth gyda llysiau gan yr wyth sefydliad cymunedol a chlybiau cinio sy'n gweithredu yn yr ardal.

Yn y cyfamser, yn Aberdeen, fel mewn llawer o leoedd eraill ledled y wlad, gwelwyd cynnydd enfawr yn y diddordeb mewn tyfu bwyd. Daeth Community Food Initiatives North East (CFINE) ynghyd ag One Seed Forward, Gardd Gymunedol Tullos a Granite City Good Food ynghyd i gefnogi’r gymuned leol yn ardal Torry yn Aberdeen, gan ddarparu mynediad at hadau ac adnoddau garddio eraill. Ym mis Gorffennaf 2020, dosbarthwyd 250 o becynnau tyfu i aelwydydd ledled Aberdeen o ganlyniad, ynghyd â deunyddiau ar gyfer cynnal gweithgareddau garddio i blant sy'n agored i niwed fel rhan o raglen haf 'Food and Fun'. Mae CFINE bellach yn cynnal sesiynau coginio i ysbrydoli pobl i ddefnyddio'r cynnyrch y maen nhw wedi'i dyfu mewn ffordd greadigol.

'Rydym wedi ein rhyfeddu gan y ffordd y mae llawer o ymgyrchoedd lleol wedi addasu eu gwaith arfaethedig er gwaethaf yr amgylchiadau heriol, ac at haelioni llawer o unigolion a sefydliadau sy'n ceisio helpu'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd. Dau beth da sydd wedi dellio o'r pandemig hwn yw'r cynnydd yn y diddordeb mewn tyfu ein llysiau ein hunain ac arferion siopa mwy lleol. Mae ymgyrchoedd lleol wedi addasu eu gwaith yn gyflym i gynorthwyo preswylwyr i dyfu eu llysiau eu hunain gartref a hyrwyddo cynlluniau bocsys ffrwythau a llysiau lleol i annog cynhyrchu a bwyta mwy o lysiau yn lleol.'

Sofia Parente, Cydlynydd Polisi ac Ymgyrchoedd, Sustainable Food Places



ASTUDIAETH ACHOS

DINASOEDD LLYSIAU TOWER HAMLETS

TYFU LLYSIAU YNG NGHANOL LLUNDAIN YN YSTOD Y CYFYNGIADAU SYMUD

Dyfarnwyd grant Sustainable Food Places i Bartneriaeth Fwyd Tower Hamlets i gynnal ymgyrch Dinasoedd Llysiau yn gynnar yn 2020 ac, mewn cydweithrediad â Tower Hamlets Food Growers (rhwydwaith o erddi a thyfwyr cymunedol), sefydlwyd yr ymgyrch Keep Growing i ddarparu cefnogaeth i bobl i dyfu eu bwyd eu hunain, rhannu cynnyrch, a dathlu tyfu bwyd yn lleol a gwytnwch lleol. Roedd cynlluniau cychwynnol Partneriaeth Fwyd Tower Hamlets yn cynnwys cefnogi cynhyrchu llysiau yn fwy lleol mewn mannau tyfu cymunedol a ffermydd trefol, a chreu hunaniaeth ar gyfer cynnyrch Tower Hamlets. Pan oedd y gwaith ar fin dechrau, fodd bynnag, gorfododd y cyfyngiadau symud yn sgil COVID-19 i'r bartneriaeth fwyd addasu ei chynlluniau. Ym mis Ebrill a mis Mai, ailgyfeiriwyd peth o'r cyllid a oedd ar gael ar gyfer yr ymgyrch tuag at ymchwilio i greu a choladu diweddariad lleol wythnosol ar fwyd, a oedd yn cynnwys gwybodaeth am gymorth gyda bwyd, gwasanaethau dosbarthu bwyd a chynigion cludfwyd gan fanwerthwyr a siopau lleol, a gwybodaeth am brydau ysgol am ddim a thalebau Cychwyn Iach.

Oherwydd cyfyngiadau COVID-19, fe wnaeth yr ymgyrch Keep Growing deilwra ei dull o gefnogi a chyrraedd pobl leol, er gwaethaf yr anawsterau o ran cael mynediad i fannau cymunedol, drwy gynyddu ei hymdrechion ar y cyfryngau cymdeithasol a defnyddio cyfarfodydd o bell a chyfarpar clyweledol. Yn ystod misoedd yr haf, cynhaliodd yr ymgyrch chwe digwyddiad 'holi'r garddwr' ar-lein, i gefnogi mannau tyfu ac unigolion sy'n tyfu eu bwyd eu hunain. Roedd y digwyddiadau holi'r garddwr yn cynnwys arddangosiadau ymarferol ar sut i ddefnyddio deunydd a hadau'r pecyn Keep Growing, ac yna gwestiynau gan y cyfranogwyr. Ym mhob sesiwn cafwyd rhwng pump ac wyth o gyfranogwyr yn amrywio o ran eu hoedran, eu profiad a'u gwybodaeth am dyfu bwyd. Dangosodd y cyfranogwyr ddiddordeb mawr mewn dysgu sgiliau ymarferol a brwdfrydedd ynghylch y posibilrwydd o ofyn cwestiynau wedi'u teilwra, yn ogystal ag ymchwilio i fwy o opsiynau o ran yr hyn y gallant ei dyfu hyd yn oed mewn lleoedd cyfyngedig fel balconïau neu silffoedd ffenest. Cynhyrchodd yr ymgyrch hefyd 20 fideo garddio ac adnoddau cam wrth gam y gellir eu lawrlwytho i gefnogi'r rhai sy'n ymgymryd â gweithgareddau garddio a thyfu bwyd am y tro cyntaf.

Mae oddeutu 700 o deuluoedd wedi bod yn rhan o'r ymgyrch Keep Growing ac wedi derbyn pecynnau cychwynnol gyda phopeth sydd ei angen arnynt i ddechrau tyfu llysiau gartref yn ogystal ag adnoddau ar-lein yn ystod y cyfnod clo. Mae'r ymgyrch yn amcangyfrif bod o leiaf 100 o bobl wedi cael gwybodaeth newydd, diolch i'w hadnoddau ar-lein. Mae'r ymgyrch Keep Growing wedi

> Oherwydd cyfyngiadau COVID-19, bu'n rhaid i'r ymgyrch 'Keep Growing' deilwra ei dull o gefnogi a chyrraedd pobl leol'

parhau i gynhyrchu fideos garddio drwy gydol yr Hydref i annog pobl i ddal i dyfu yn ystod misoedd oerach y flwyddyn. Mae cynlluniau ar gyfer y dyfodol yn cynnwys rhannu cyfres o ryseitiau cost isel, iach, yn seiliedig ar blanhigion gan ddefnyddio dim ond ychydig o gynhwysion i gefnogi'r teuluoedd hynny sy'n coginio gydag adnoddau cyfyngedig a chyllideb gyfyngedig.

Mae cynlluniau ar gyfer y dyfodol yn cynnwys rhannu astudiaethau achos o sefydliadau a dyfodd fwyd yn ystod y cyfnod clo cyntaf, a pharhau i gysylltu lleoedd tyfu bwyd gyda phrosiectau bwyd cymunedol.

NERTH LLYSIAU

Sefydlwyd **Nerth Llysiau** yn wreiddiol fel menter a oedd yn gysylltiedig â Pys Plîs, gyda'r nod o ysbrydoli plant i feithrin hoffter o lysiau a fyddai'n aros gyda nhw am oes ac yn eu tro, rhannu hynny â'u plant eu hunain. Dim ond dwy flynedd yn ddiweddarach, mae Nerth Llysiau yn parhau i fynd o nerth i nerth, gan newid degawdau o negeseuon bwyta'n iach gydag ymgyrchoedd wedi'u hanelu'n benodol at blant sy'n gwneud bwyta llysiau'n fwy o hwyl. Mae llawer o'n haddunedwyr Pys Plîs yn y sector manwerthu ac arlwyo wedi cefnogi ymgyrchoedd Nerth Llysiau yn frwd dros y flwyddyn ddiwethaf, ac wrth wneud hynny wedi dangos yr hyn y gellir ei gyflawni pan fydd sefydliadau o bob rhan o'r system fwyd yn gweithio gyda'i gilydd i ddarganfod atebion arloesol i broblemau oesol.

Unwaith eto eleni, gweithiodd Nerth Llysiau mewn partneriaeth ag ITV, un o addunedwyr Pys Plîs, i lansio'r ail ymgyrch hysbysebu Bwytewch y Llysiau i'w Llethu. Roedd ymgyrch 2020 yn fwy o ran maint ac uchelgais na'r ymgyrch flaenorol. Ymunodd Sky Media a Channel 4 â'r bartneriaeth, gan gyfrannu gofod hysbysebu ychwanegol, a chyflwynodd y tîm Nerth Llysiau ymgyrch rymus gan gyrraedd 1,500 o ysgolion. Roedd yr ymgyrch yn llwyddiant ysgubol, gan gyrraedd 46 miliwn o bobl drwy hysbysebu a 425,000 o ddisgyblion yn uniongyrchol drwy'r ymgyrch ysgolion genedlaethol. Cytunodd 81% o'r ysgolion a arolygwyd ei bod yn fwy poblogaidd na mentrau bwyta'n iach eraill, gyda theuluoedd ac ysgolion yn nodi bod plant wedi blasu llysiau newydd o ganlyniad. **Amcangyfrifir bod plant wedi bwyta 517 miliwn o ddognau ychwanegol o lysiau o ganlyniad i weithgareddau Nerth Llysiau rhwng mis Chwefror 2019 a mis Gorffennaf 2020, gan ychwanegu £63 miliwn at werthiannau llysiau yn ystod yr ymgyrch.**

Yn ogystal â hysbysebu, mae'r ymgyrch Nerth Llysiau wedi ehangu ei chyrhaeddiad eleni, gan gynnal ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol a ariennir gan Defra i hyrwyddo llysiau tymhorol ac atal cynnyrch o Brydain

rhag mynd yn wastraff ar ôl i lawer o'r sector Oddi Allan i'r Cartref orfod cau ar ddechrau'r haf. Rhyddhawyd rhifyn cyntaf llyfr gweithgareddau plant Bwytewch y Llysiau i'w Llethu hefyd ym mis Medi 2020, mewn partneriaeth ag ITV, Channel 4, Sky, Co-op, Sainsbury's, Asda a Public Health England.

LLEOLI A CHYNYRCH

ASTUDIAETH ACHOS

HC3S CATERING
LLEIHAU GWASTRAFF BWYD A CHYNYDDU YMGYSYLLTIAD YSGOLION Â LLYSIAU

Eleni, cefnogodd Gwasanaethau Arlwyo Cyngor Sir Hampshire (HC3S) 246 o ysgolion yn Hampshire, Dorset a Wiltshire i weithredu ymgyrch Bwytewch y Llysiau i'w Llethu y fenter Nerth Llysiau gan weithio gyda staff addysgu ac arlwyo. Dechreuodd y rhaglen ar 24 Chwefror ac roedd i barhau tan 3 Ebrill, ond erbyn 20 Mawrth gorfodwyd ysgolion i gau oherwydd COVID-19. Er mwyn cofnodi effaith y rhaglen Bwytewch y Llysiau i'w Llethu ar ysgolion HC3S er gwaethaf y ffaith bod ysgolion wedi cau, dosbarthwyd arolwg ar-lein i'r holl ysgolion a gymerodd ran, a chafwyd ymatebion gan 75% o'r ysgolion.

Canfu'r arolwg fod mwyafrif yr ysgolion a gymerodd ran wedi arddangos fideo yr ymgyrch Bwytewch y Llysiau i'w Llethu yn ystod gwasanaethau, gan ddefnyddio siartiau wal ar gyfer her ysgol gyfan a sticeri fel cymhelliant i ddisgyblion. Yn benodol, gwelsant fod sticeri yn sbardun cryf wrth berswadio plant i fwyta mwy o lysiau ar yr adeg y cafodd ei gyflwyno iddynt. Sefydlodd timau arlwyo ysgolion hefyd fyrddau blasu hwyliog i annog plant i flasu llysiau newydd a oedd yn aml yn

cael eu cyflwyno mewn gwahanol ffyrdd, neu cafodd y disgyblion gynnig llysiau gwahanol o'r fwydlen newydd. Yn aml, byddai'r byrddau blasu a'r sticeri yn mynd law yn llaw i greu bwrlwm.

Creodd HC3S gynlluniau gwersi i'r holl ysgolion a gymerodd ran eu defnyddio gyda'u disgyblion, gan gyrraedd 425,000 o ddisgyblion ledled y DU. Fe wnaethant hefyd hyrwyddo cystadleuaeth creu posteri ac adnoddau lliwio Nerth Llysiau i'w hysgolion a'u llyfrgelloedd lleol eu defnyddio, gyda 90% o ysgolion yn nodi eu bod yn defnyddio o leiaf ddau o'r asedau hyn. Awgrymodd llawer o adborth gan yr ysgolion fod y cynlluniau gwersi yn werthfawr, ond nad oedd ganddynt ddigon o amser i'w hintegreiddio i'r cwricwlwm. Yn lle hynny, anfonodd rhai ysgolion y cynlluniau gwersi adref i geisio annog teuluoedd i ddefnyddio'r adnoddau.

Roedd mwyafrif yr ysgolion yn deall y cysyniad 'bwytewch y llysiau i'w llethu' ac fe wnaethant fanteisio ar elfennau hwyliog yr ymgyrch i ymgysylltu â chymuned yr ysgol gyfan, a'i ehangu i amgylchedd y cartref. Fodd bynnag, nododd lleiafrif bach o ysgolion ei bod yn anodd deall y cysyniad Bwytewch y Llysiau i'w Llethu gan gwestiynu'r defnydd o lysiau fel gelynion.

Gofynnodd HC3S hefyd i deuluoedd gwblhau arolwg, a daeth 287 o ymatebion i law. At ei gilydd, roedd rhieni'n cefnogi eu plant i fwyta eu llysiau ac yn hoffi'r dull gweithredu ar y cyd â'r ysgol. Yn dilyn yr ymgyrch, roedd 68% o rieni yn credu bod eu plentyn yn barod i flasu amrywiaeth ehangach o lysiau a chytunodd 39% fod eu plentyn wedi bod yn awyddus i fwyta amrywiaeth ehangach ers hynny.

Yn ystod ymgyrch Bwytewch y Llysiau i'w Llethu HC3S, cynhaliwyd cynllun peilot mewn sawl ysgol hefyd i fesur unrhyw newid mewn gwastraff bwyd o ganlyniad i'r ymgyrch. Roedd HC3S yn gyffrous i weld bod y canlyniadau'n well na'r disgwyl, gyda gostyngiad o 25% mewn gwastraff ar gyfartaledd, gan awgrymu y gall annog plant i fwyta mwy o lysiau gael sgil-effaith o ran lleihau gwastraff bwyd mewn ffreuturau ysgol.

> Gwelodd HC3S ostyngiad o 25% mewn gwastraff bwyd ar draws ei holl ysgolion peilot yn ystod yr ymgyrch Nerth Llysiau eleni

EIN HEFFAITH AR BOLISI Y TU HWNT I ADDUNEDWYR

Mae materion yn ymwneud â pholisi bwyd ac iechyd yn gadarn ar yr agenda wleidyddol yn sgil COVID-19. Ac eto, er bod y gwledydd datganoledig yn mynd i'r afael â sgil-effeithiau'r pandemig, mae'n bwysig nad yw ymrwymiadau blaenorol i iechyd, maeth a gwaith atal yn diflannu oddi ar yr agenda. Mae'r fenter Pys Plîs yn canolbwyntio ar bedwar maes polisi penodol, a ddewiswyd oherwydd eu heffaith ar gefnogi mynediad at lysiau - yn enwedig ar gyfer grwpiau bregus ac incwm isel - ac o ran diogelu'r gadwyn gyflenwi llysiau yn y DU yn y dyfodol. Mae'r meysydd polisi hyn fel a ganlyn:

1 CYCHWYN IACH

Cynllun statudol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yw Cychwyn Iach, sy'n darparu talebau i deuluoedd incwm isel eu gwario ar ffrwythau, llysiau a chodlysiau (ymhlith cynhyrchion eraill). Mae Pys Plîs yn cefnogi'r argymhelliad yn y strategaeth fwyd genedlaethol sy'n galw am ehangu'r cymhwystra ar gyfer y cynllun, a chroesawodd y cyhoeddiad diweddar y bydd gwerth y talebau yn cynyddu o £3.10 i £4.25 yn 2021 a fydd yn helpu miloedd o deuluoedd i gael mynediad at lysiau. Rydym hefyd yn gweithio gyda'n manwerthwyr i sicrhau bod y cynlluniau i ddigideiddio'r cynllun yn cael eu gweithredu'n llwyddiannus ac yn ymchwilio i ffyrdd y gallant gefnogi mwy o bobl i ddefnyddio'r cynllun.

2 BEST START FOODS

Yn yr Alban, mae'r cynllun Best Start Foods yn darparu arian i deuluoedd ar incwm isel â phlant o dan 3 oed i dalu i fwydydd iach gael eu danfon atynt drwy gerdyn rhagdaledig. Mae trafodaethau ar y gweill gyda nifer o fanwerthwyr ynghylch sut y gallant ychwanegu gwerth at y cynllun yn yr Alban a phrofi dulliau y gellir eu haddasu a'u hymestyn i weddill y DU ar ôl i'r cynllun Cychwyn Iach gael ei ddigideiddio.

3 BWYD YSGOL

Hoffai Pys Plîs weld dau ddogn o lysiau ym mhob pryd ysgol fel rhan o safonau bwyd ysgol newydd, a ffocws o'r newydd ar wneud amgylchedd ehangach yr ysgol yn fwy cyfeillgar i lysiau, gan annog plant i hoffi a bwyta llysiau o oedran ifanc. Mae'r Alban a Gogledd Iwerddon bellach yn bwriadu cynnwys dau ddogn o lysiau ym mhob pryd ysgol fel rhan o safonau bwyd ysgol newydd. Dylai Cymru a Lloegr ddilyn yr un trywydd. Yn 2021, rydym yn bwriadu cyhoeddi nodyn briffio yn trafod mynediad at lysiau yn amgylchedd yr ysgol, gyda chymhariaeth o'r gwahanol reoliadau ar draws y gwledydd datganoledig.

4 GARDDWRIAETH PRYDAIN

Mae Pys Plîs yn cefnogi'r achos dros fuddsoddi yn sector garddwriaeth fwytadwy y DU, sy'n sector effeithlon ond wedi ei danariannu'n hanesyddol. Yn sgil Brexit dylai polisi amaethyddol gefnogi ymrwymiad i ddatblygu sector garddwriaeth ffyniannus ar draws y gwledydd datganoledig. Dylai pob gwlad bwyso am gynlluniau gweithredu cenedlaethol ar ffrwythau a llysiau i gefnogi cynhyrchu a bwyta llysiau.

Mae Pys Plîs wedi parhau i gefnogi'r Gynghrair Ffrwythau a Llysiau, sy'n darparu mewnbwn i Defra, drwy gydol y pandemig

Mae Pys Plîs wedi parhau i gefnogi'r Gynghrair Ffrwythau a Llysiau, sy'n darparu mewnbwn yn rheolaidd i Defra a'r Gweinidog Ffermio drwy'r Ford Gron Garddwriaeth Fwytadwy. Mae'r grŵp yn cynghori'r llywodraeth ar y ffordd orau o gefnogi'r diwydiant garddwriaeth, yn enwedig gan ei fod yn ystried y polisïau a fydd yn disodli Polisi Amaethyddol Cyffredin yr UE. Eleni cyd-gynhyrchodd y Gynghrair weledigaeth newydd ar gyfer y sector ac mae wedi sefydlu gweithgorau, gan gynnwys un ar gynyddu'r defnydd o lysiau - y mae Pys Plîs yn ei arwain.

Yn yr Alban, bu Pys Plîs yn weithgar yn cefnogi'r cynllun gweithredu ar ffrwythau, llysiau a thatws. Fodd bynnag, mae'r gwaith o ran gweithredu'r argymhellion wedi bod yn gyfyngedig hyd yma. Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth yr Alban yn dechrau datblygu polisi bwyd trawsbynciol ac, fel rhan o hynny, bydd Pys Plîs yn cyflwyno'r achos dros ganolbwyntio'n gryf ar gynhyrchu a bwyta llysiau.

Yng Ngogledd Iwerddon, mae Pys Plîs wedi bod yn ymgysylltu ag Undeb Ffermwyr Ulster i gynnull grŵp o randdeiliaid i benderfynu ar y camau nesaf o ran sut i gefnogi a datblygu'r sector.

Yng Nghymru, mae Pys Plîs wedi cyflwyno tystiolaeth ar gynhyrchu a bwyta i randdeiliaid garddwriaeth ac wedi cyfrannu at ddatblygu cynllun gweithredu Tyfu Cymru. Gofynnwyd i Pys Plîs hefyd weithio ochr yn ochr â rhanddeiliaid y diwydiant i helpu i ddatblygu gweledigaeth newydd ar gyfer y sector.

ASTUDIAETH ACHOS

LANTRA
CEFNOGI GARDDWRIAETH YNG NGHYMRU

Mae garddwriaeth yn sector twf allweddol i Lywodraeth Cymru. Mae'n hanfodol i gyflawni amcanion Cynllun Datblygu Gwledig Cymru ac mae wedi cyfrannu at gyflawni'r uchelgais o sicrhau twf o 30% yn y sector bwyd a diodydd yn 2020, gan gynyddu trosiant y diwydiant i £7 biliwn. Ond nid yw hyn yn ymwneud â thwf costied a gostio. Mae mynediad at adnoddau naturiol a chyfyngedig, fel tir, ynni a dŵr, yn hanfodol i dyfu cynnyrch bwytadwy ac addurnol. Bydd rheoli'r adnoddau naturiol hyn yn cael ei flaenoriaethu yng Nghymru drwy'r Cynllun Ffermio Cynaliadwy, gyda thaliadau fferm wedi'u halinio ag arferion tir cynaliadwy sy'n ymateb i'r argyfwng hinsawdd ac yn gwyrdroi dirywiad bioamrywiaeth. At hynny, mae'r Cynllun Strategol newydd ar gyfer y Diwydiant Bwyd a Diod yng Nghymru yn cynnig bwrw ymlaen ag ymrwymiad i ddatblygu sgiliau'r gweithlu, defnyddio adnoddau'n gynaliadwy a mynd i'r afael ag iechyd y cyhoedd, yn ogystal â chyflawni gwerthoedd brand cynaliadwy sy'n anelu at wella Brand Cymru.

Mae'r pandemig presennol wedi tynnu sylw at ddibyniaeth ar gadwyni cyflenwi byd-eang ac wedi rhoi mwy o bwyslais ar alw gan ddefnyddwyr, sydd eisoes yn sylweddol, am wybodaeth am darddle, a'r angen am gadwyni cyflenwi byrrach a gwytnwch cynyddol yn y sector cynhyrchu cynradd a chymunedau gwledig. Mae hybu ffermio garddwriaeth yn allweddol i gynlluniau Llywodraeth Cymru i adfer ar ôl y pandemig COVID-19 ac fe'i nodwyd gan ei Thasglu Adferiad Gwyrdd fel llwybr i gyflymu taith Cymru tuag at economi carbon isel a chenedl iachach sy'n fwy cyfartal.

Dan arweiniad Tyfu Cymru, prosiect a reolir gan Lantra, a chyda chyllid gan gynllun Datblygu Cadwyni Cyflenwi a Chydweithio Llywodraeth Cymru, mae'r Cynllun Gweithredu Garddwriaeth Fasnachol hwn ar gyfer Cymru yn amlinellu **dull aml-randdeiliad sy'n cwmpasu'r gadwyn gyflenwi gyfan o ddatblygu a chynnal cynnyrch garddwriaeth bwytadwy ac addurnol masnachol yng Nghymru yn yr hirdymor.**

Mae'n tynnu ar brofiad Lantra o feithrin y sgiliau sy'n angenrheidiol i wella capasiti a gallu'r diwydiant. Ei nod yw ehangu cyflawniadau llwyddiannus a fydd yn parhau i fod o fudd i fusnesau garddwriaeth Cymru. Mae'n ymateb i anghenion uniongyrchol ac yn darparu arweinyddiaeth i arfogi busnesau â'r wybodaeth a'r sgiliau ymarferol ar gyfer twf gwyrdd a chynhwysol, wedi'u cefnogi gan ymchwil gymhwysol a defnydd priodol o dechnoleg.

Er mwyn cyflawni hyn, mae'n hanfodol bod y diwydiant garddwriaeth yng Nghymru yn gallu dangos sut y mae'n cyflawni nodau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016 a **sicrhau bod y diwydiant yn mabwysiadu arferion sy'n cefnogi rheoli adnoddau naturiol, bioamrywiaeth, economi gylchol ac iechyd y cyhoedd, ac yn cyfrannu at adfywiad economaidd cefn gwlad Cymru.**

NOD LANTRA YW:

1. Nodi pa sgiliau sydd eu hangen ar fusnesau garddwriaeth fasnachol Cymru ac yna darparu hyfforddiant a chyfleoedd datblygu sgiliau i'r sector er mwyn galluogi busnesau i fod yn fwy cynhyrchiol a phroffidiol a pharatoi ar gyfer yr heriau sydd o'u blaenau.
2. Paratoi tyfwyr a chwmnïau garddwriaeth sy'n eiddo i gynhyrchwyr ledled Cymru i addasu i heriau masnachol a'u rhoi mewn sefyllfa i fanteisio ar gyfleoedd yn y farchnad ar gyfer datblygu a thyfu eu busnes.
3. Sicrhau bod marchnadoedd presennol yn cael eu gwarchod a bod modd manteisio ar farchnadoedd sy'n dod i'r amlwg.

EIN HEFFAITH ALLANOL

Cyfeiriadau nodedig at Pys Plîs

Defnyddiwyd Pys Plîs fel enghraifft o gynllun gwirfoddol gyda'r potensial i annog manwerthu nwyddau groser iachach mewn **erthygl** a gyhoeddwyd yn y British Medical Journal eleni: *What role should the commercial food system play in promoting health through better diet?*

Cyfeiriwyd at Ffeithiau am Lysiau 2020: yn gryno gan Bwyllgor Dethol Tŷ'r Arglwydd ar Fwyd, Tlodi, Iechyd a'r Amgylchedd yn ei **adroddiad**, *Hungry for Change; fixing the failures of food.*

Mae Pys Plîs wedi'i gynnwys fel astudiaeth achos fel rhan o **adroddiad** gan y Gynghrair Fyd-eang ar gyfer Dyfodol Bwyd sy'n argymell ffyrdd y gall llywodraethau gefnogi systemau bwyd iach.

Cafodd y rhesymeg dros Pys Plîs a'r cynnydd yr ydym wedi'i gyflawni hyd yma ei gynnwys mewn **erthygl 'newyddion a barn'** a gyhoeddwyd yng nghyfnodolyn Nutrition Bulletin Sefydliad Maetheg Prydain.

Cyfeiriodd **erthygl** yn Food Navigator ym mis Mai at Pys Plîs fel enghraifft o fenter dda yn *Beyond sugar and salt reformulation: making the case for 'positive' nutrition targets to help curb obesity.*

Cyfeiriodd The Grocer **at ganlyniadau** adroddiad cynnydd y llynedd ym mis Ionawr 2020, gan ddisgrifio'r adroddiad fel cam mawr ymlaen i'r cynllun.

Mae Pys Plîs yn meithrin enw da yn raddol fel model ar gyfer mentrau aml-randdeiliad sy'n gweithio i wella canlyniadau iechyd a maeth. Amlygir rhai cyfeiriadau nodedig at Pys Plîs uchod. Roeddem hefyd yn falch iawn o gael ein gwahodd gan y Gynghrair Fyd-eang ar gyfer Dyfodol Bwyd i siarad mewn digwyddiad partner yn nigwyddiad arbennig lefel-uchel Pwyllgor yr FAO ar Ddiogelwch Bwyd y Byd ym mis Hydref 2020. Roedd y digwyddiad yn canolbwyntio ar gryfhau llywodraethu diogelwch bwyd a maeth yn fyd-eang, gyda Pys Plîs yn cael ei ddewis fel enghraifft i ddangos sut y gall arweinwyr llywodraethau a rhanddeiliaid eraill lunio polisïau ac arferion yn seiliedig ar weledigaeth gadarnhaol o systemau bwyd iach a chynaliadwy. Diolch yn fawr i Sainsbury's am siarad ar y panel am ei brofiadau fel busnes sy'n un o addunedwyr Pys Plîs.

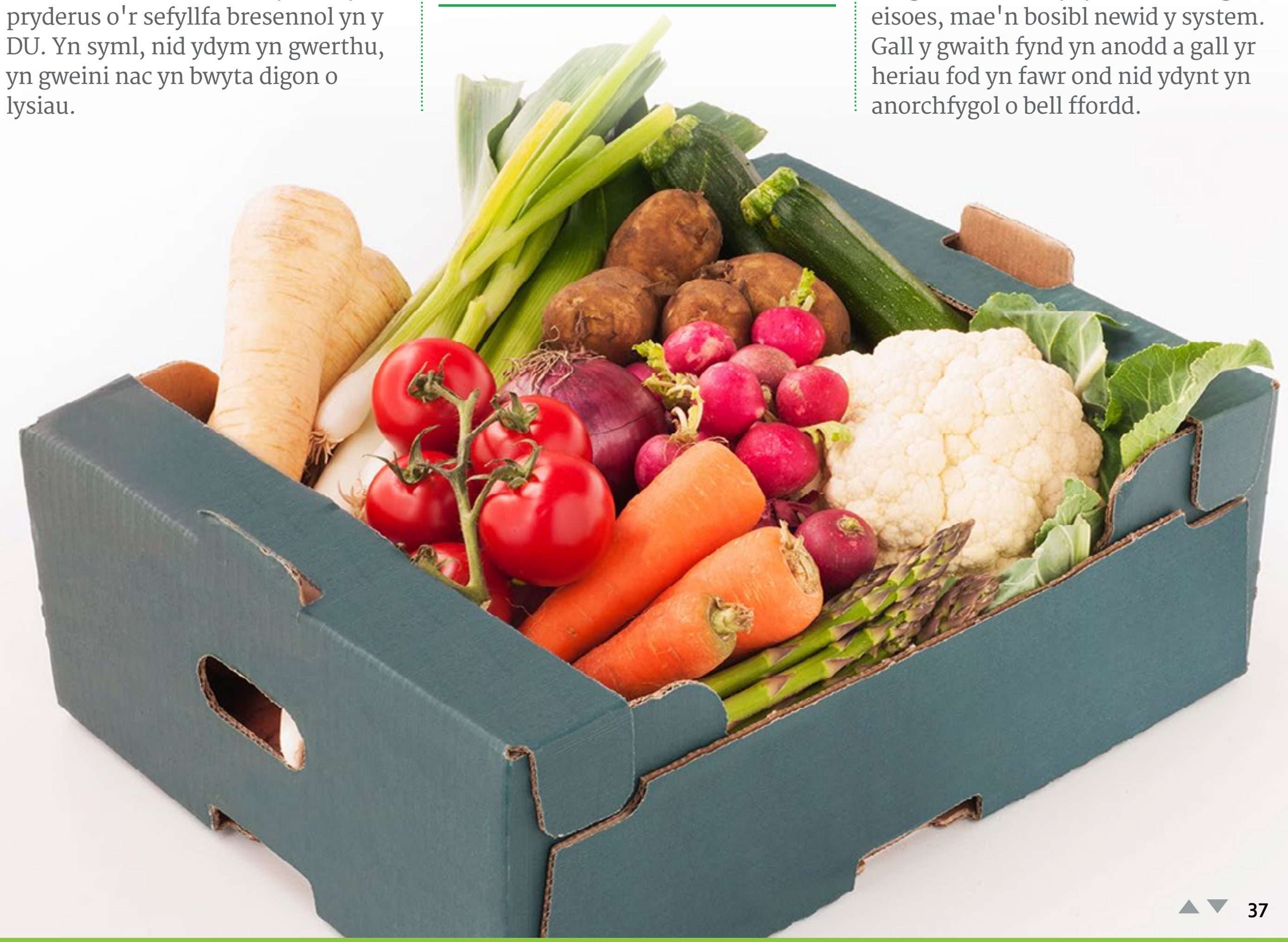
Gwersi allweddol a'r camau nesaf

Nid yw union effaith COVID-19 ar ddefnydd llysiau'r DU wedi'i bennu eto, gyda thystiolaeth yn dal i ddod i'r amlwg wrth i'r pandemig barhau i ddatblygu. Ac eto mae'n debyg ei bod hi'n wir i ddweud bod COVID-19 a mesurau cadw pellter cymdeithasol cysylltiedig wedi cael effeithiau gwahanol iawn ar wahanol grwpiau. Er bod y cyfyngiadau symud wedi darparu amser ychwanegol i rai i goginio a siopa (gyda gwerthiant bocsys llysiau yn cynyddu 111% yn y chwe wythnos rhwng mis Mawrth a chanol mis Ebrill) (Wheeler 2020), i eraill mae'r pandemig wedi gwaethygu'r problemau o ran cael gafael ar lysiau ac mae lefelau ansicrwydd ynglŷn â bwyd yn parhau i waethygu. Mae diffyg cynnydd yng nghyfran gyfrannol y basgedi siopa manwerthu sy'n llysiau eleni er gwaethaf y ffaith bod y sector Oddi Allan i'r Cartref wedi cau yn arwydd pryderus o'r sefyllfa bresennol yn y DU. Yn syml, nid ydym yn gwerthu, yn gweini nac yn bwyta digon o lysiau.

Ac eto, mae'r cyfnod hwn hefyd wedi rhoi cyfle digynsail i ni newid, gyda llawer yn sôn am yr angen i ailgodi'n gryfach gydag economi wyrddach, fwy cyfiawn. Mae gan gymuned addunedwyr Pys Plîs gryn dipyn o ddylanwad ac maent eisoes wedi dangos yr hyn y gellir ei gyflawni drwy ymdrech ar y cyd i fynd i'r afael â'r lefelau isel o lysiau a fwyteir sy'n endemig yn y DU. Rhaid i ni beidio â cholli golwg ar ein huchelgais i gefnogi'r DU yn ei thaith tuag at ddod yn genedl sy'n bwyta llysiau, na gadael i COVID-19 lesteirio ein cynnydd. Er bod y pandemig yn parhau i effeithio ar lawer o'n haddunedwyr, yn enwedig y rhai yn y sector Oddi Allan i'r Cartref, mae cyfle gwirioneddol i ailadeiladu'r economi fwyd i sicrhau ei bod yn fwy gwyrdd yn amgylcheddol ac yn canolbwyntio mwy ar lysiau.

> Bydd angen diweddaru'r addunedau, bydd angen adroddiadau mwy tryloyw ar werthiant llysiau, a bydd angen cryfhau polisïau garddwriaethol a bwyd perthnasol os ydym am gyflawni ein nodau.

Byddem yn annog ein holl addunedwyr i barhau i ganolbwyntio ar brif ffrydio llysiau fel rhan greiddiol o'u modelau busnes. Bydd angen diweddaru'r addunedau, bydd angen adroddiadau mwy tryloyw ac atebol ar werthiant llysiau, a bydd angen cryfhau polisïau garddwriaethol a bwyd perthnasol os ydym am gyflawni ein nodau fel rhaglen. Ond fel rydym wedi dangos eisoes, mae'n bosibl newid y system. Gall y gwaith fynd yn anodd a gall yr heriau fod yn fawr ond nid ydynt yn anorchfygol o bell ffordd.



Diolch

Diolch o galon i'n haddunedwyr am y cynnydd y maent wedi'i wneud, eu gonestrwydd wrth ddisgrifio'r anawsterau y gallent fod yn eu hwynebu, ac am ddod gyda ni ar y daith fonitro hon! Mae 2020 wedi bod yn flwyddyn anghyffredin a heriol i bawb sy'n gweithio yn y sector bwyd. Mae ymdrechion ein haddunedwyr i barhau i gefnogi Pys Plîs a darparu data i ni wedi cael eu gwerthfawrogi'n arbennig eleni.

Diolch i Fwrdd Strategaeth a Bwrdd Cynghori Pys Plîs am eu cymorth a'u harweiniad gyda'r adroddiad hwn a phopeth yn ymwneud â Pys Plîs.

Ac yn olaf, diolch o waelod calon i Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol am ariannu'r fenter Pys Plîs ar gyfer 2019–2023.

#PysPlîs

Atodiad 1

ATODIAD 1 - DADANSODDIAD MANWL O GYNNYDD ADDUNEDWYR

Rydym wedi grwpio ein haddunedwyr yn ôl sector, yn unol â'n fframwaith ymrwymiadau (tudalen 6), ac mae'r camau gweithredu y mae sefydliadau yn ymrwymo iddynt fel rhan o'u haddunedau yn amrywio yn dibynnu ar fodel busnes a sector sefydliad. Gellir gweld dadansoddiad manwl o'r addunedau yn yr Atodiad ar ein **gwefan** neu mae ar gael drwy **ficrowefan** Pys Plîs.

Allwedd i'r sgoriau goleuadau traffig:

- **DU:** Dim adroddiad gan yr addunedwr
- **LLWYD:** Blwyddyn adrodd gyntaf (adroddir ar y sgôr y flwyddyn nesaf)
- **COVID-19:** Methu ag adrodd eleni oherwydd materion yn ymwneud â chapasiti
- **COCH:** Cynnydd cyfyngedig
- **OREN:** Dechrau da
- **MELYN:** Ar y ffordd tuag at lwyddiant
- **GWYRDD:** Wedi cyflawni'r holl ymrwymiadau'n llawn.

DYLANWADWYR Y SYSTEM

5.9% (cyfran ein cyfanswm cronnol o ddognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n ddylanwadwyr y system)

Y sector yn ystod COVID-19: Mae sefydliadau sy'n cael eu hystyried yn 'ddylanwadwyr y system' gan y fenter Pys Plîs yn cynnwys amrywiaeth eang o wahanol fathau o sefydliadau, ac felly o ganlyniad maent wedi cael eu heffeithio gan COVID-19 mewn ffyrdd gwahanol iawn i'w gilydd. Newidiodd llawer ffocws eu gweithgareddau a throi at fonitro effaith COVID-19 ar y system fwyd, gydag eraill yn cefnogi'r ymdrech i ddarparu bwyd brys yn uniongyrchol.

ADDUNEDYDD	GOLAU TRAFFIG	
	CYNNYDD CYFFREDINOL	CYNNYDD O RAN DOGNAU
ACS	MELYN	Dd/B
Chefs@School	Daeth cyllid i ben - nid yw'n addunedydd mwyach	
Lantra	GWYRDD	Dd/B
Saffron	COVID-19	
Social Farms and Gardens	GWYRDD	Dd/B
Cymdeithas y Pridd	GWYRDD	Dd/B
Sustainable Food Places (SFC)	MELYN	GWYRDD
Cymdeithas Bwytai Cynaliadwy	COVID-19	
TUCO	COVID-19	
WRAP	MELYN	Dd/B
Community Supported Agriculture	LLWYD	LLWYD
Fforwm Garddwriaeth Gogledd Iwerddon	LLWYD	LLWYD
Undeb Ffermwyr Ulster	LLWYD	LLWYD

#PysPlîs

MANWERTHWYR

47% (cyfran o gyfanswm cronnol ein dognau a gyfrannwyd gan gan ein haddunedwyr sy'n fanwerthwr)

Y sector yn ystod COVID-19: Gwelwyd cynnydd sydyn mewn gwerthiannau nwyddau groser yn dilyn cau'r sector Oddi Allan i'r Cartref yn ddisymwth a'r cyngor i aros a gweithio gartref. Yn sector manwerthu nwyddau groser y DU gwelwyd twf o 13.7% mewn gwerthiannau bwyd yn y 12 wythnos yn arwain at ganol mis Mehefin o'i gymharu â'r un cyfnod y flwyddyn flaenorol (Ingram 2020). Er bod gwerthiannau wedi arafu wrth i rai agweddau ar fywyd cyn-COVID-19 ailddechrau, mae gwerthiannau nwyddau groser i'w bwyta gartref yn parhau i fod yn uwch nag yn 2019. Mae heriau i'r sector manwerthu yn ystod COVID-19 wedi dod o gostau gweithredol uwch a'r angen i gynnal cadwyni cyflenwi yn wyneb y galw cynyddol.

ADDUNEDYDD	GOLAU TRAFFIG	
	CYNNYDD CYFFREDINOL	CYNNYDD O RAN DOGNAU
Aldi	Yellow	Nid yw'n adrodd ar hyn o bryd
Asda	Purple symbol	
Co-op	Yellow	Nid yw'n adrodd ar hyn o bryd
Lidl	Yellow	Yellow
Sainsbury's	Green	Adroddwyd ar ddata gwaelodlin newydd eleni
SimplyFresh	Purple symbol	
Tesco	Green	Green (adroddwyd ar ddata gwaelodlin newydd eleni)
Waitrose	Yellow	Nid yw'n adrodd ar hyn o bryd
Henderson Group/SPAR NI	Grey	Grey

ODDI ALLAN I'R CARTREF - ARLWYWYR CONTRACT

31.3% (cyfran o gyfanswm cronnol ein dognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n arlwywyr contract)

Y sector yn ystod COVID-19: Gyda swyddfeydd ac ysgolion ar gau yn ystod y cyfyngiadau symud a chyfyngiadau mawr ar y niferoedd a allai gyfarfod mewn grwpiau fel digwyddiadau corfforaethol a phriodasau, arlwywyr sydd wedi dioddef waethaf yn sgil effaith COVID-19 ar yr economi gwasanaeth. Er bod rhai safleoedd fel ysbytai wedi aros ar agor drwy gydol 2020 ac eraill (fel ysgolion) wedi ailagor yn raddol ar ôl i'r cyfyngiadau gael eu llacio, mae busnes yn parhau i fod ar i lawr. Nid oedd llawer o'n haddunedwyr yn gallu adrodd eleni, neu roeddent ond yn gallu adrodd ar eu cynnydd hyd ddiwedd mis Chwefror 2020, pan orfodwyd llawer o'u safleoedd i gau. Cyfrannodd cwmnïau arlwyo bron i hanner cyfanswm dognau'r llynedd, felly heb os, mae'r heriau i gwmnïau yn y sector hwn yn sgil COVID-19 wedi cael eu teimlo gan Pys Plîs eleni.

ADDUNEDYDD	GOLAU TRAFFIG	
	CYNNYDD CYFFREDINOL	CYNNYDD O RAN DOGNAU
Albacore	Yellow	Yellow
Autograph Education (Interserve)	Green	Green
Bartlett Mitchell	Green	Green
BaxterStorey	Purple symbol	
Caterlink	Green	Green
CEC catering	Purple symbol	
Compass Group	Yellow	Orange
Goals Soccer Centre	Black	Black
Gwasanaethau Arlwyo Cyngor Sir Hampshire (HC3S)	Yellow	Yellow
Havering Catering Services (HES)	Green	Green
ISS	Yellow	Yellow
Olive Catering	Purple symbol	
Sodexo	Yellow	Green
Vacherin	Purple symbol	
Vertas	Purple symbol	

ODDI ALLAN I'R CARTREF - BWYTAI CADWYN Y STRYD FAWR

6% (cyfran ein cyfanswm cronnol o ddognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n fwytai cadwyn y stryd fawr)

Y sector yn ystod COVID-19: Yn debyg iawn i'r addunedwyr hynny yn y maes arlwyo, mae COVID-19 wedi cael effaith drawiadol ar y sector bwytai anffurfiol. Arhosodd y mwyafrif o dafarndai a bwytai ar gau rhwng 23 Mawrth a 4 Gorffennaf, gyda'r sector lletygarwch yn gweud colled o 90% mewn refeniw yn ystod y cyfyngiadau symud. Er bod rhai wedi gallu agor neu ailagor yn rhannol o fis Gorffennaf ymlaen, mae'r rhagolygon yn parhau i fod yn ansicr. Hon oedd y flwyddyn adrodd gyntaf ar gyfer mwyafrif ein haddunedwyr sy'n fwytai, ond mae wedi bod yn galonogol gweld gwaith yn parhau i ailddatblygu bwydlenni hyd yn oed os yw'r pandemig wedi gohirio lansio mentrau llysiau i lawer.

ADDUNEDYDD	GOLAU TRAFFIG	
	CYNNYDD CYFFREDINOL	CYNNYDD O RAN DOGNAU
Greggs	Purple symbol	
S A Brains	Purple symbol	
Ask Italian	Grey	Grey
Brewers Fayre (Whitbread)	Grey	Grey
Giraffe	Grey	Grey
Harvester (Mitchells & Butlers)	Grey	Grey
Hungry Horse (Greene King)	Grey	Grey
Ikea	Grey	Grey
JD Wetherspoon	Grey	Grey

Leon	⚪	⚪
Prezzo	⚪	⚪
Zizzi	⚪	⚪

GOFOD DIGWYDDIADAU, GWEITHLEOEDD A CHAFFAELWYR CYHOEDDUS

0.1% (cyfran ein cyfanswm cronnol o ddognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n ofod digwyddiadau, gweithleoedd a chaffaelwyr cyhoeddus)

Y sector yn ystod COVID-19: Mae cau llawer o swyddfeydd, ffreuturau a gofod digwyddiadau wedi effeithio ar lawer o'n haddunedwyr yn y sector hwn. Mae'r newid i ddulliau addysgu ar-lein mewn prifysgolion a'r nifer fach o blant sy'n manteisio ar brydau ysgol wrth i ysgolion a phrifysgolion ailddechrau dysgu yn yr hydref yn debygol o fod yn rhwystr i ffreuturau rhag darparu prydau poeth yn ôl eu harfer, ac mae'n edrych yn debygol y bydd yr heriau'n parhau yn 2021.

ADDUNEDYDD	GOLAU TRAFFIG	
	CYNNYDD CYFFREDINOL	CYNNYDD O RAN DOGNAU
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro	🟡	🟢
Dynamic Earth		
PwC/BaxterStorey	🟢	🟢
Prifysgol Gorllewin Llundain	🟠	Does not currently report
Prifysgol Aramark Robert Gordon	⚪	⚪
Prifysgol Aramark San Steffan	⚪	⚪
Ysgol Bwyd a Gwin Caeredin	⚪	⚪
Stadiwm Twickenham	⚪	⚪
Prifysgol De Cymru (PDC)	⚪	⚪

GWEITHGYNHYRCHWYR A CHYFANWERTHWYR

9.6% (cyfran ein cyfanswm cronnol o ddognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n weithgynhyrchwyr a chyfanwerthwr)

Y sector yn ystod COVID-19: Darlun cymysg. Er bod cau'r sector Oddi Allan i'r Cartref a chynnydd cydamserol mewn gwerthiannau nwyddau groser i'w bwyta gartref wedi bod o fudd i lawer o weithgynhyrchwyr (gyda gwerthiant llysiau wedi'u rhewi yn arbennig o gryf yn ystod y pandemig), gwelodd llawer o gyfanwerthwyr leihad yn y galw gan ysgolion, bwytai ac arlwywyr contract bron dros nos, a gorfu iddynt roi nifer o staff ar ffyrlo o ganlyniad

ADDUNEDYDD	GOLAU TRAFFIG	
	CYNNYDD CYFFREDINOL	CYNNYDD O RAN DOGNAU
Birds Eye	🟢	🟢
Mars	🟡	Does not currently report
Nestle UK	🟢	Does not currently report
Bidfood		
Castell Howell	🟡	🟡
GroentenFruit Huis	🟡	N/A
Puffin Produce	🟡	N/A
Mash Direct	⚪	⚪

DARLLEDWR

ADDUNEDYDD	GOLAU TRAFFIG	
	CYNNYDD CYFFREDINOL	CYNNYDD O RAN DOGNAU
ITV	🟢	N/A

Cyfeiriadau

Bates, Beverley et al. 2019. "National Diet and Nutrition Survey Years 1-9, 2008/09-2016/17: Time Trend and Income Analyses." Public Health England, Yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Natcen Social Research, The Medical Research Council Elsie Widdowson Laboratory: 1–56. *https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/772434/NDNS_UK_Y1-9_report.pdf*.

BNF. 2020. "BNF Survey Reveals Stress, Anxiety, Tiredness and Boredom Are the Main Causes of Unhealthy Eating Habits in Lockdown." *https://www.nutrition.org.uk/press-office/pressreleases/lockdownsurvey.html?__cf_chl_jschl_tk__=f291972c12df6116432440135c5687d3f07d86c6-1593707435-0-AXQOZpf6ipsqxxhuuWidL8sDxfvUJCDBZiXVtiyQFB2_FABX7FDHXTNocRRQHL-z8LEwjMhfJKRIcCLaVPMoIHJbh9HHQNP-qyyTKgQFO*.

Defeyter, Greta, and Emily Mann 2020. The Free School Meal Voucher Scheme: What Are Children Actually Eating and Drinking? *https://northumbria-cdn.azureedge.net/-/media/corporate-website/new-sitecore-gallery/news/documents/pdf/covid-19-free-school-meal-vouchers-final.pdf?modified=20200605160553* (October 8, 2020).

The Food Foundation. 2016. Force Fed. Does the Food System Constrict Healthy Choices for Typical British Families? *http://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2016/07/The-Food-Foundation-64pp-A4-Landscape-Brochure-AW-V32.pdf* (June 6, 2017).

Ingram, Lucy. 2020. Convenience and Online Drive GB Market Growth. *https://retailanalysis.igd.com/news/news-article/t/convenience-and-online-drive-gb-market-growth/i/26071?utm_campaign=1765809_200624.*RA.NL.UK.NONSUBS.WED&utm_medium=dmemail&utm_source=IGD Services Limited&dm_i=2Z8W,11UI9,7A77NK,40JN9,1) (October 9, 2020).

Kantar. 2020. "Grocery Market Share - Kantar." *https://www.kantarworldpanel.com/global/grocery-market-share/great-britain* (October 27, 2020).

National Food Strategy. 2020. National Food Strategy National Food Strategy. Part One.

Public Health England. 2018. Calorie Reduction: The Scope and Ambition for Action. *www.facebook.com/PublicHealthEngland* (October 28, 2020).

SHEFS. 2020. IS THE UK'S SUPPLY OF FRUIT AND VEGETABLES FUTURE PROOF? *https://shefsglobal.lshtm.ac.uk/wp-content/uploads/2020/06/SHEFS_Fruit-and-Veg-Briefing-1-FINAL.pdf* (October 9, 2020).

The Food Foundation. VEG FACTS 2020 IN BRIEF. *www.foodfoundation.org.uk* (October 27, 2020).

Wheeler, Amber. 2020. COVID-19 UK Veg Box Report. *https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/Food-Foundation-COVID-19-Veg-Box-Scheme-report.pdf* (October 8, 2020).

WRAP. Food waste and Covid-19 survey 3: Life in flux. 16th October 2020. *https://wrap.org.uk/content/food-waste-and-covid-19-survey-3-life-flux*

Food Foundation

55 Strand, London WC2N 5LR
T: +44 (0) 20 3086 9953 | www.foodfoundation.org.uk | @Food_Foundation | @PeasPleaseUK