

Food Foundation

The Rain Cloud Victoria,
76 Vincent Square, London, SW1P 2PD

T: +44 (0) 20 3086 9953

www.foodfoundation.org.uk

@Food_Foundation

@PeasPleaseUK

©Y Sefydliad Bwyd. Cedwir pob hawl.
Gwaherddir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn yn rhannol
neu'n gyfan gwbl heb
gytundeb ymlaen llaw gan y Sefydliad Bwyd.

Elusen Gofrestredig Rhif 1187611.



**FFEITHIAU
AM LYSIAU
2020**
YN GRYNÔ

CYFRANWYR



Beth nesaf o ran bwyta mwy o lysiau?

Pan ddechreuon ni lunio Ffeithiau am Lysiau: Yn Gryno ar ddechrau 2020, roeddem yn awyddus iawn i archwilio gwendidau yn y system fwyd a allai gael effaith ar lysiau dros y degawd nesaf. Roeddem yn gobeithio nodi rhai o'r cyfleoedd a allai, gyda mwy o fuddsoddiad a ffocws, helpu i greu system fwyd sy'n cefnogi pobl i fwyta llysiau yn y DU.

Bum mis yn ddiweddarach, wrth i Covid-19 a'r mesurau cadw pellter cymdeithasol cysylltiedig barhau i effeithio ar systemau bwyd yn fyd-eang, mae'r themâu bregusrwydd a chyfle yn parhau i fod yn rhannau hanfodol o'r sgwrs o ran yr achos dros gefnogi llysiau. Os rhywbeth, maen nhw'n bwysicach nawr nag erioed.

- Gydag argaeledd llysiau yn y DU yn ddibynnol iawn ar fewnforion a gweithlu garddwriaethol mudol tymhorol, mae'r achos dros fuddsoddi yn sector garddwriaethol effeithlon y DU, ond sydd wedi'i danariannu yn hanesyddol, yn parhau.
- Gyda sefydliadau ariannol yn rhagweld dirwasgiad byd-eang, mae'r angen i sicrhau bod llysiau'n hygyrch ac yn fforddiadwy yn parhau i fod mor bwysig ag erioed yn wyneb cynnydd mewn diweithdra, incwm gwario sy'n crebachu, ac anghydraddoldebau sy'n ehangu mewn perthynas ag iechyd a deiet.
- Gyda llunwyr polisiau, ffermwyr a busnesau bwyd yn wynebu cyfyng gyngor mawr o ran y ffordd orau i adfer ac addasu, nid yw'r risg yn yr hirdymor i gyflenwad llysiau'r DU yn sgil newid yn yr hinsawdd a Brexit wedi diflannu.

Yn ystod y chwe wythnos a ddilynodd y cyfyngiadau symud yn y DU, profodd 5 miliwn o aelwydydd ansicrwydd o ran bwyd, gyda 72% o rieni sy'n derbyn talebau prydu ysgol am ddim yn nodi eu bod yn poeni am gael digon o lysiau. Daeth natur fregus gweithlu garddwriaethol y DU yn achos pryder cenedlaethol wrth i gyfyngiadau teithio ddod i rym, gydag ymgyrch 'Pick for Britain' wedi'i lansio mewn ymgais i recriwtio gweithwyr yn y DU

i gymryd y swyddi casglu ffrwythau a llysiau a fyddai fel arfer yn cael eu llenwi gan weithwyr mudol (dim ond 1% o weithwyr garddwriaethol y DU sy'n breswylwyr yn y DU). Ac eto gwelsom gyfleoedd ar gyfer llysiau, gyda gwerthiannau bocsys llysiau yn cynyddu 111% yn ystod y cyfnod hwn, ac ymwybyddiaeth newydd ymhlith dinasyddion o gadwyni cyflenwi bwyd.

Ein gobaith yw y bydd Ffeithiau am Lysiau 2020: Yn gryno (er ei fod wedi'i ysgrifennu ychydig cyn Covid-19) yn ddefnyddiol i'n hatgoffa na ddylem anghofio am lysiau, a'u manteision i iechyd, yr amgylchedd a'r economi. Gyda llawer yn dechrau meddwl sut i ailgodi'n gryfach, mae cyfle gwirioneddol i ddylanwadu ar draws y system fwyd ddefnyddio'r foment hon i gefnogi cynhyrchu a bwyta llysiau yn y DU. Gyda llawer yn rhagweld cynnydd mewn prisiau bwyd wrth i effeithiau Covid-19 ddechrau dod i'r amlwg ar hyd y gadwyn fwyd, mae'r angen i gefnogi a hyrwyddo llysiau i bawb yn dod yn fater ag iddo fwy o frys.



Llysiau, Veganuary a Bygythiad

BETH NESAF O RAN BWYTA MWY O LYSIAU?

Mae pawb ohonom yn gwybod bod llysiau'n gwneud lles i ni, ond rydym yn dal i fwyta rhy ychydig ohonynt. Bedair blynedd yn ôl, fe wnaethon ymchwilio i nifer o resymau am hyn yn *Veg Facts*, briff a oedd yn amlinellu'r prif rwystrau i fwyta llysiau. Bedair blynedd yn ddiweddarach, heb os, mae'r DU wedi newid, ond a yw faint o lysiau yr ydym yn eu bwyta wedi newid? A beth nesaf o ran bwyta mwy o lysiau?

FAINT DDYLEN NI FOD YN EI FWYTA?

Er bod y neges 5-y-dydd wedi'i chyfleu'n eang, mae'r maint a argymhellir gan Public Health England, fel y nodir yn y Canllaw Bwyta'n Iach, yn agosach at 7-y-dydd mewn gwirionedd.ⁱ Mae eraill yn awgrymu y dylem fod yn bwyta mwy fyth, gyda chomisiwn EAT Lancet yn awgrymu hyd at 11-y-dydd.ⁱⁱ Y naill ffordd neu'r llall, mae gennym dipyn o ffordd i fynd cyn i ni fodloni'r argymhellion dietegol ar gyfer bwyta ffrwythau a llysiau.

FAINT O LYSIAU RYDYN NI'N EU BWYTA?

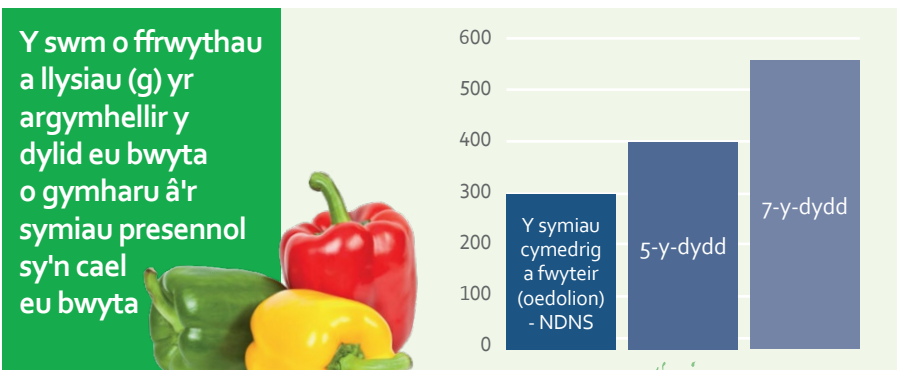
Yn ystod y pum mlynedd diwethaf, mae'r llysiau rydym yn eu bwyta wedi aros yn weddol sefydlog, ac mae cyfran y llysiau y mae plant yn eu bwyta yn parhau i fod yn isel iawn.

Nifer cyfartalog y dognau o lysiau sy'n cael eu bwyta bob dydd (cymedrig)		
	2008-2012	2012-2016
OEDOLION (>16 OED)	2.5	2.6
PLANT (11-16 OED)	1.7	1.6
PLANT (5-10 OED)	1.8	1.7

Ffynonellau: Arolwg Cenedlaethol o Ddeiet a Maeth (NDNS), tonnau 1-4 (2008-2012); NDNS, tonnau 5-9 (2012-2017)

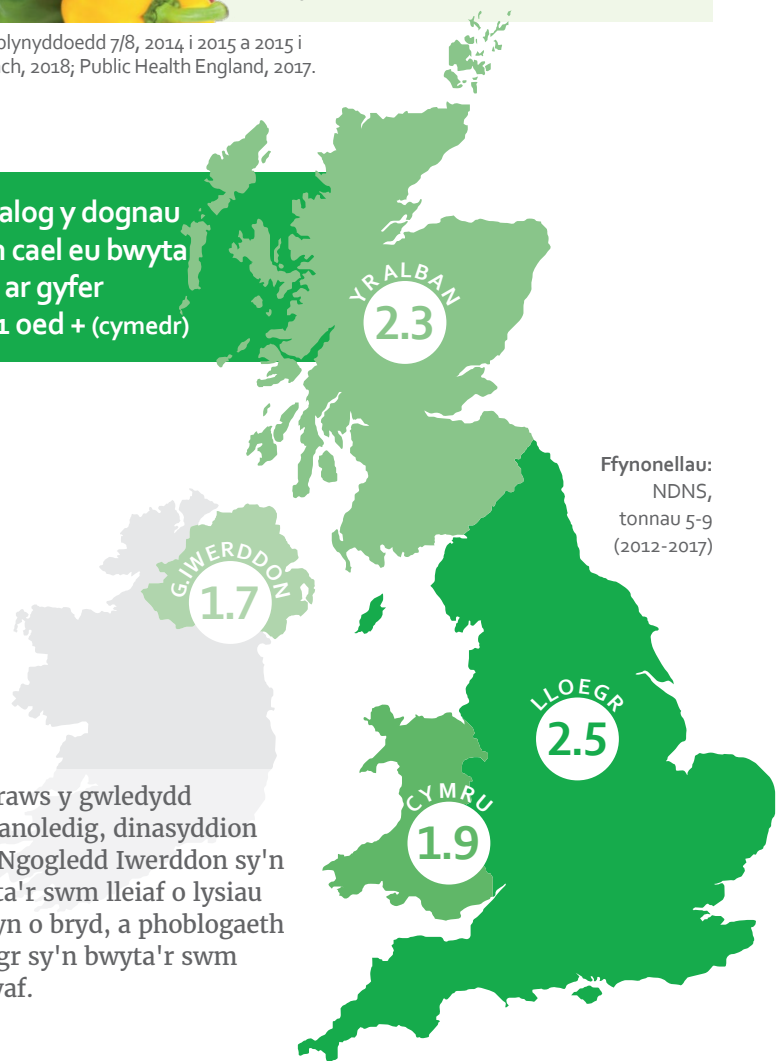


Ffynonellau: Un dogn i oedolyn yw 80g yn seiliedig ar yr argymhelliaid o 400g o ffrwythau a llysiau y dydd. Ar gyfer ein cyfrifiadau ni, rydym wedi defnyddio maint dogn o 50g ar gyfer plant oedran ysgol gynradd. Dyma'r gwerth canol rhwng 40-60g a argymhellir ar gyfer plant 4-10 oed yn y Cynllun Bwyd Ysgol.



Ffynonellau: NDNS, blynnyddoedd 7/8, 2014 i 2015 a 2015 i 2016; GIG, Bwyta'n Iach, 2018; Public Health England, 2017.

Nifer cyfartalog y dognau o lysiau sy'n cael eu bwyta fesul gwlad ar gyfer unigolion 11 oed + (cymedr)



Ar draws y gwledydd datganoledig, dinasyddion yng Ngogledd Iwerddon sy'n bwyta'r swm lleiaf o lysiau ar hyn o bryd, a phoblogaeth Lloegr sy'n bwyta'r swm mwyaf.

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



Mae'n destun pryder bod nifer y bobl sy'n bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd wedi aros yr un fath neu wedi cynyddu ar draws pob grŵp oedran er 2016, gyda bron i draean o blant dan 10 oed bellach yn bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd.

Er gwaethaf y Canllaw Eatwell diweddaraf, sy'n cyfleu argymhellion dietegol cyfredol, gan argymhell tua saith dogn o ffrwythau a llysiau y dydd, ychydig iawn o bobl o unrhyw oed sy'n bwyta tri dogn a hanner o lysiau y dydd, ac mae'r ffigurau hyn wedi aros yn weddol sefydlog dros bron i ddegawd.

% sy'n bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd		
	2008-2012	2012-2016
OEDOLION (>16 OED)	10%	11%
PLANT (11-16 OED)	25%	25%
PLANT (5-10 OED)	25%	33%

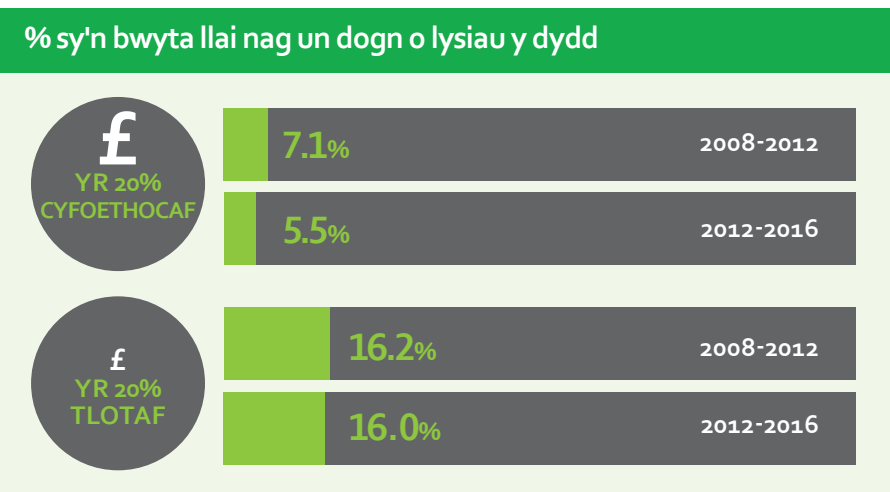
Ffynonellau: NDNS, tonnau 1-4 (2008-2012); NDNS, tonnau 5-9 (2012-2017)

% sy'n bwyta llai na 3.5 dogn o lysiau y dydd		
	2008-2012	2012-2016
OEDOLION (>16 OED)	80%	79%
PLANT (11-16 OED)	95%	96%
PLANT (5-10 OED)	90%	94%

Ffynonellau: NDNS, tonnau 1-4 (2008-2012); NDNS, tonnau 5-9 (2012-2017)

Er y bu gostyngiad i'w groesawu yn niferoedd y rhai mewn grwpiau incwm uchel sy'n bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd, mae hyn wedi aros bron yr un fath ymhlith grwpiau incwm isel, gan awgrymu bod anghydraddoldebau dietegol yn ehangu.

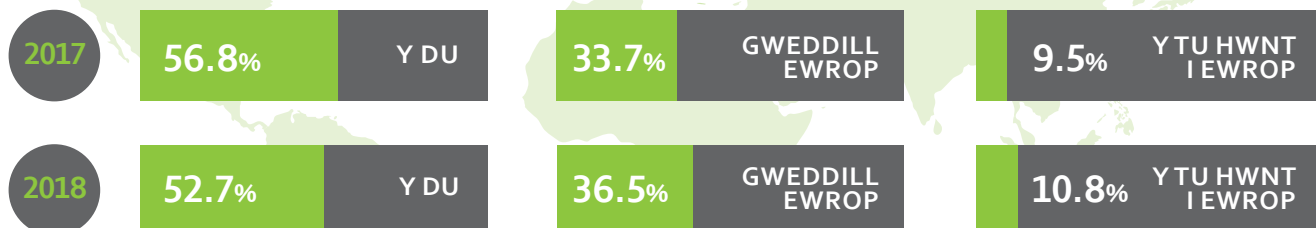
Mae data'r llywodraeth sy'n edrych ar lefelau incwm cartrefi yn dangos hynny. Mae 3% o blant yn byw mewn cartrefi na allant fforddio prynu ffrwythau a llysiau ffres bob dydd – tua 400,000 o blant ledled y DU.ⁱⁱⁱ*



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

O ble mae llysiau'r DU yn dod?

Y DU sy'n cyflenwi 52.7% o'n llysiau, ac mae mwyafrif ein ffrwythau a'n llysiau sy'n cael eu mewnforio yn dod o Sbaen a'r Iseldiroedd. Gostyngodd y llysiau sy'n cael eu tyfu gartref 12% i 2.4 miliwn tonnall yn 2018 - y lefel gynhyrchu isaf ers dros 20 mlynedd.



Ffynonellau: Y DU (Defra, Ystadegau Garddwriaeth 2018), gyda data ar gyfer Ewrop a thu hwnt i Ewrop gan Defra, Ystadegau Garddwriaeth 2018, a Map masnach ITC, ystadegau masnach ar gyfer datblygu busnes rhyngwladol, fel ym mis Chwefror 2020.

Pam mae angen i'r DU dyfu a bwyta mwy o llysiau?

ER LLES EIN HIECHYD

Mae deiet sy'n isel mewn llysiau yn gysylltiedig â bron i 21,000 o farwolaethau cynamserol yn y DU bob blwyddyn.^{iv*}

Amcangyfrifir y gall pob dogn ychwanegol o llysiau a fwyteir leihau'r risg o farwolaethau rhwng 5% ac 16%.^{v vi}

ER LLES YR AMGYLCHEDD

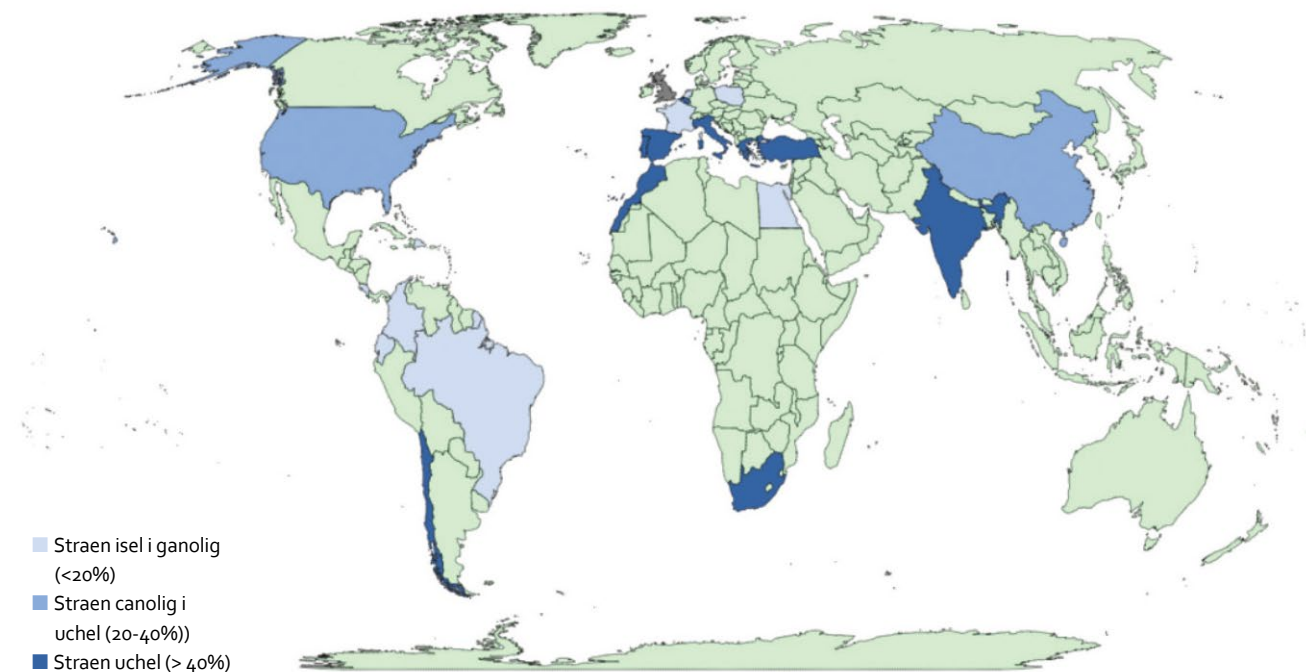
Mae cyfran gynyddol o gyflenwad ffrwythau a llysiau'r DU yn dibynnu fwyfwy ar wledydd sydd mewn perygl

o deimlo effeithiau newid yn yr hinsawdd. Ym 1987, cynhyrchwyd oddeutu 20% o gyflenwad ffrwythau a llysiau marchnad y DU mewn gwledydd sy'n agored i effeithiau newid yn yr hinsawdd. Roedd y gyfran hon wedi cynyddu i 32% erbyn 2013.

Yn fwy na hynny, cynyddodd cyflenwad y DU o ffrwythau a llysiau o wledydd sy'n debygol o wynebu lefelau uchel, neu uchel iawn, o brinder dŵr yn y dyfodol agos o 40.6% i 53.7% rhwng 1987 a 2013.

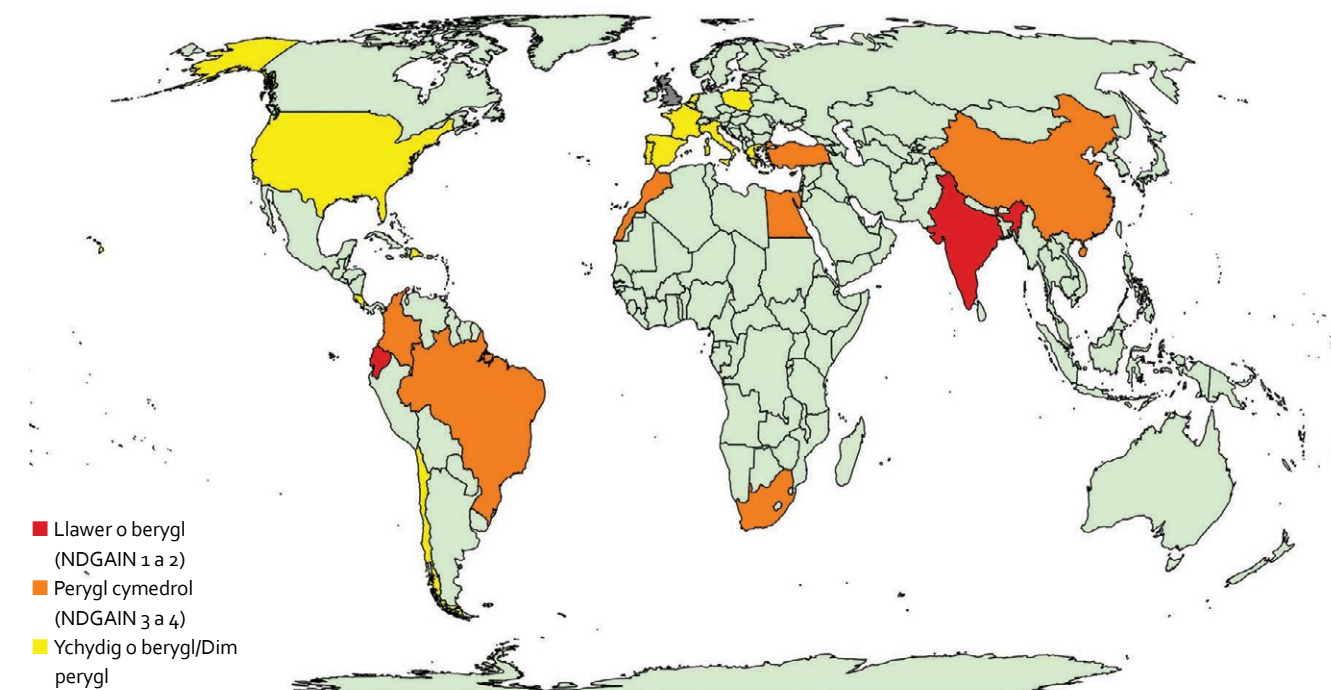
MAE BRON I
21,000
O FARWOLAETHAU
CYNAMSEROLYN Y
DU BOB BLWYDDYN
OHERWYDD NAD
YW POBLYN
BWYTA DIGON
O LYSIAU

Straen dŵr gwledydd (cymhareb o gyfanswm y dŵr a echdynnir i gyfanswm y cyflenwad adnewyddadwy, Sefydliad Adnoddau'r Byd) sy'n darparu cyfran uchel o gyflenwad ffrwythau a llysiau'r DU (>1%), 2013



Ffynonellau: Addaswyd o Sefydliad Adnoddau'r Byd, WRI Aqueduct, Gassert et al. 2013

Y perygl i wledydd yn sgil newid yn yr hinsawdd (yn seiliedig ar fynegai gwledydd Menter Addasu Byd-eang Notre Dame (NDGAIN)) sy'n darparu cyfran uchel o gyflenwad ffrwythau a llysiau'r DU (>1%), 2013.



Ffynonellau: SHEFS. Policy Brief 1: Is the UK's supply of fruit and vegetables future proof? 2020. www.shefsglobal.ishtm.ac.uk/publications



ER LLES ECONOMI'R DU

Pe bai pobl y DU yn dechrau bwyta 7 dogn y dydd a bod ein cymarebau cynhyrchu cartref yn aros yr un fath, byddai angen i gynhyrchiant garddwriaethol y DU dyfu **84.3%** er mwyn diwallu'r galw (gan ystyried gwastraff bwyd ar y lefelau cyfredol), gan greu **£1.18 biliwn o werth** i economi Prydain.

Er gwaethaf y ffaith ein bod yn cynhyrchu mwy na hanner ein cyflenwad llysiau, mae maint y tir a ddefnyddir i dyfu ein llysiau yn llai nag 1% o gyfanswm arwynebedd tir amaethyddol y DU.^{viii} Er mwyn i'r boblogaeth gyrraedd 7-y-dydd ar y gymhareb gyfredol o gynhyrchu a chynhyrchu cartref, byddai angen i 115,789 hectar arall o dir gael ei ddefnyddio ar gyfer cynhyrchu, gan ddod â'r swm cyffredinol o dir sy'n ofynnol i ddim **ond 1.4% o gyfanswm** y tir amaethyddol sydd ar gael.

% y tir a ddefnyddir ar gyfer llysiau yn y DU (2018)

Rhanbarth	Ardal a ddefnyddir i dyfu llysiau (ha).	% cyfanswm y tir amaethyddol a ddefnyddir ar gyfer llysiau
LLOEGR	116,741	1.22%
YR ALBAN	18,649	0.33%
CYMRU	670	0.04%
GOGLEDD IWERDDON	1,300	0.10%
DU	137,360	0.75%

Noder: nid yw'r diffiniad o lysiau yn cynnwys tatws.



Ffynonellau: Lloegr (Defra 2019, Ystadegau Garddwriaeth 2018, Tabl 1), yr Alban (Cyfrifiad Amaethyddiaeth Mehefin 2019, Tablau 1b ac 1c), Cymru (Data o Adran Ystadegau Llywodraeth Cymru ar gyfer 2019), Gogledd Iwerddon (Adolygiad Ystadegol Gogledd Iwerddon o Amaethyddiaeth Gogledd Iwerddon 2018, t.34)

BETH MAE BREXIT YN EI OLYGU I LYSIAU?

Yn 2018 daeth 36.5% o'r llysiau a fwytawyd yn y DU o'r UE, a thu hwnt i hynny, mae llawer o gytundebau masnach cyfredol y DU wedi'u negodi drwy'r UE. Os na fydd cytundeb masnach yn ei le erbyn diwedd y flwyddyn, mae potensial i amharu'n sylweddol ar y farchnad. Mae'r potensial ar gyfer prinder llafur yn y sector yn gymhlethdod arall. Yn 2016, llenwyd 75,000 o swyddi yn y sector garddwriaethol gan weithwyr tymhorol, a dim ond 1% ohonynt oedd yn breswylwyr y DU.^{ix}

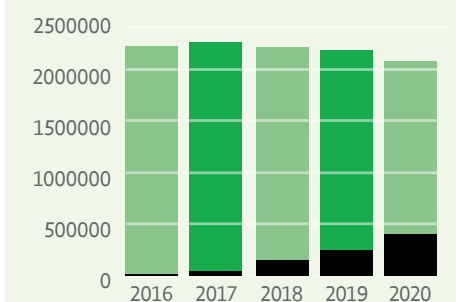
I'r gwrthwyneb, gallai hyn hefyd greu cymhellion i gyflwyno cyfleoedd i gynhyrchion a dyfir yn y DU ddod yn fwy cystadleuol. Gyda'r gefnogaeth gywir, gallai 13 o wahanol fathau o lysiau a dyfir yn y DU, ddod yn fwyfwy cynhyrchol a dechrau cyflenwi mwy o farchnad y DU, a thrwy hynny helpu i liniaru codiadau posibl mewn prisiau a bod o fudd i ddefnyddwyr, ffermwyr a'r GIG yn y DU fel ei gilydd.^x

A yw'r symudiad presennol tuag at ddeiet sy'n seiliedig ar blanhigion yn cynyddu faint o lysiau rydym yn ei fwyta?

Er gwaethaf y nifer cynyddol o bobl sy'n cymryd rhan yn Veganuary, a thwf o 23% yn nifer y prydau sy'n seiliedig ar blanhigion a fwytawyd rhwng 2015 a 2019, mae gwerthiant llysiau ym mis Ionawr o flwyddyn i flwyddyn yn aros yn ei unfan ar y gorau, ac ar y gwaethaf yn lleihau.

Er bod nifer y bobl sy'n cofrestru ar gyfer Veganuary wedi cynyddu **1639.1% dros y pum mlynedd diwethaf**, gostyngodd gwerthiant llysiau ym mis Ionawr **6.5% yn ystod yr un cyfnod**.

Nifer y bobl a gofrestrodd ar gyfer Veganuary o gymharu â nifer y dognau o lysiau a werthwyd ym mis Ionawr



■ Nifer y dognau a werthwyd ym mis Ionawr
■ Nifer a gofrestrodd ar gyfer Veganuary

Ffynonellau: (Kantar, 2020) a (Veganuary, uk.veganuary.com/categories/press-releases)

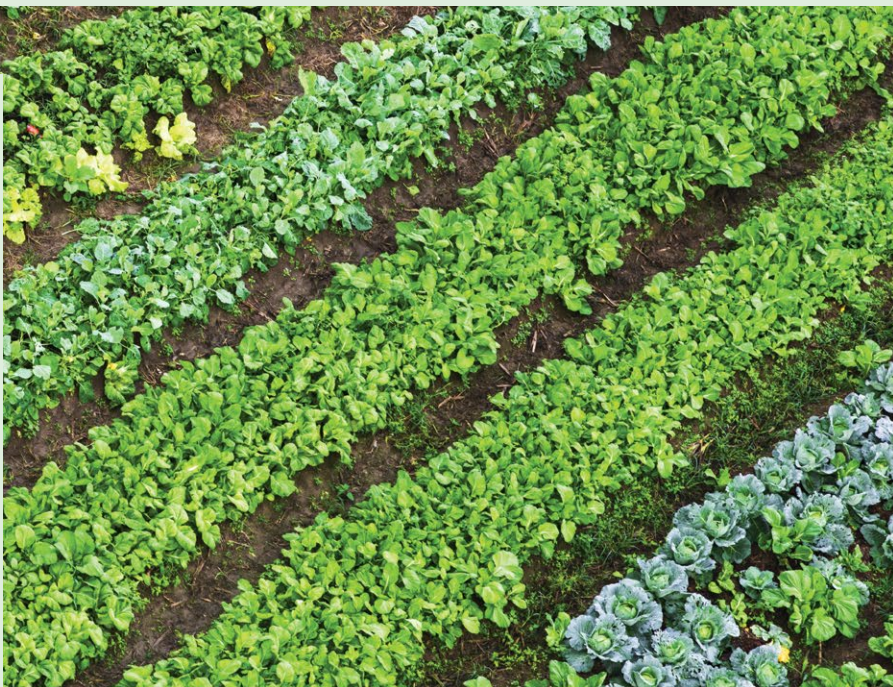
A all polisiau'r llywodraeth helpu?

Yn gryno - gallant. Yn wir, maent yn hollbwysig. Credwn fod tair blaenoriaeth i lunwyr polisiau o ran hybu bwyta llysiau yn y DU.

1 SAFONAU BWYD YSGOL. Mae'r Alban a Gogledd Iwerddon bellach yn bwriadu cynnwys dau ddogyn o lysiau ym mhob pryd ysgol fel rhan o safonau bwyd ysgol newydd. Dylai Cymru a Lloegr ddilyn yr un trywydd.

2 CYCHWYN IACH. Mae nifer y teuluoedd ar incwm isel sy'n manteisio ar dalebau bwyd ar ei lefel isaf erioed, ac mae angen diwygio'r system ar fyrder. Nid yw llywodraeth y DU wedi cynnal yr ymgynghoriad a addawyd eto. Mae angen i hyn fod yn flaenoriaeth o ystyried bod Covid-19 eisoes wedi golygu bod 5 miliwn o aelwydydd yn byw mewn tldi bwyd a bod y ceisiadau am Gredyd Cynhwysol wedi cynyddu chwe gwaith drosodd dim ond ddau fis ar ôl cyflwyno'r cyfyngiadau symud.^{xii}

3 AMAETHYDDIAETH. Yn sgil Brexit, dylai polisi amaethyddol gefnogi ymrwymiad i ddatblygu sector garddwriaeth ffyniannus, gyda chyfle i'r gwledydd datganoledig fabwysiadu agwedd fwy rhagweithiol. Dylai pob gwlad alw am gynlluniau gweithredu cenedlaethol ar Ffrwythau a Llysiau i gefnogi cynhyrchu a bwyta llysiau. Mae absenoldeb iechyd neu gyfeiriad at gynhyrchu ffrwythau a llysiau yn y Bil Amaethyddiaeth cyfredol yn gyfle a gollwyd.



Sut y gall Pys Plîs a Nerth Llysiau helpu?



Mae gan Pys Plîs genhadaeth syml: cael pawb yn y DU i fwyta mwy o lysiau.

Ers 2017, mae bron i 100 o sefydliadau sy'n rhan o'r system fwyd wedi cofrestru i chwarae eu rhan. Hyd yn hyn, mae addunedwyr gyda'i gilydd wedi cyfrannu at roi **go miliwn o ddogynau ychwanegol o lysiau** ar blatiau pobl ac yn eu basgedi siopa.^{xi}

VEGPOWER

Tra bod Pys Plîs yn canolbwyntio ar wneud llysiau yn fwy hygyrch a sicrhau bod mwy ohonynt ar gael, mae Nerth Llysiau yn gweithio i wneud llysiau yn fwy deniadol. Yn y DU, dim ond 1.2% o gyllid hysbysebu bwyd a diod sy'n cael ei wario yn hyrwyddo llysiau.

Yn 2019 daeth ITV a Nerth Llysiau ynghyd i fynd i'r afael â hyn, gan lansio'r ymgyrch hysbysebu Bwytechwch y Llysiau i'w llethu, a oedd yn anelu at gael pob plentyn yn y DU i fwyta dogn ychwanegol o lysiau y dydd. Gwelwyd ymgyrch hysbysebu 2019 gan **38.2 miliwn** o bobl, a gwelwyd **cynnydd o 1.7% yn y llysiau a fwytawyd gan bobl dan 16 oed** yn ystod yr ymgyrch.^{xiii}

Onid dim ond megis dechrau yw hyn: nid yw'r canlyniadau addawol hyn ond megis deigr yn y môr. Ewch i wefan Pys Plîs i ddarganfod mwy a chymryd rhan foodfoundation.org.uk/peasplease

CYFEIRIADAU

- Public Health England. Eatwell guide recommendations. 2017.
- Willet, W, et al. EAT-Lancet Commission: Food, Planet, Health: Healthy Diets for a Sustainable Food System. 2019.
- Swyddfa Ystadegau Gwladol. Households below average income: 1994/95 i 2017/18. Tabl 4.7db (BHC), 2019.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange, GBD Results tool. 2017.
- Wang, X. et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ, 349(6), 4490. 2014.
- Oyebode, O., et al. Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. Journal of Epidemiology and Community Health. 68:856-862. 2014.
- Scheelbeek, PFD, et al. Resilience of UK fruit and vegetable supply: environmental threats to the supply of '5-a-day'. Data heb eu cyhoeddi. 2020.
- DEFRA. Ystadegau Garddwriaeth 2018. 2018.
- Swyddfa Ystadegau Gwladol. Labour in the Agricultural Industry UK: Chwefror 2018. 2018.
- Y Sefydliad Bwyd. Farming for 5-a-day. 2017.
- Y Sefydliad Bwyd. 2019 Adroddiad Cynnydd Pys Plîs. 2020.
- Y Sefydliad Bwyd. Covid tracker: vulnerable groups. 2020. <https://foodfoundation.org.uk/vulnerable-groups/>
- Bwytechwch y Llysiau i'w llethu. Gwerthusiad o'r Ymgyrch 2019.

NODIADAU

*Nid yw'r nifer absoliwt o blant a enwir yn cynnwys y rhai yn y boblogaeth 16-19 oed sydd hefyd yn cael eu hystyried yn blant ac felly mae'n debygol o fod yn amcangyfrif rhy isel.

**Yn ddiweddar, mae'r consortiwm Baich Clefydau Byd-eang (GBD) wedi newid ei fethodoleg ar gyfer mesur y llysiau a fwyteir. Felly mae llysiau a chodllysiau wedi cael eu hadio at ei gilydd er cysondeb â data hanesyddol GBD.