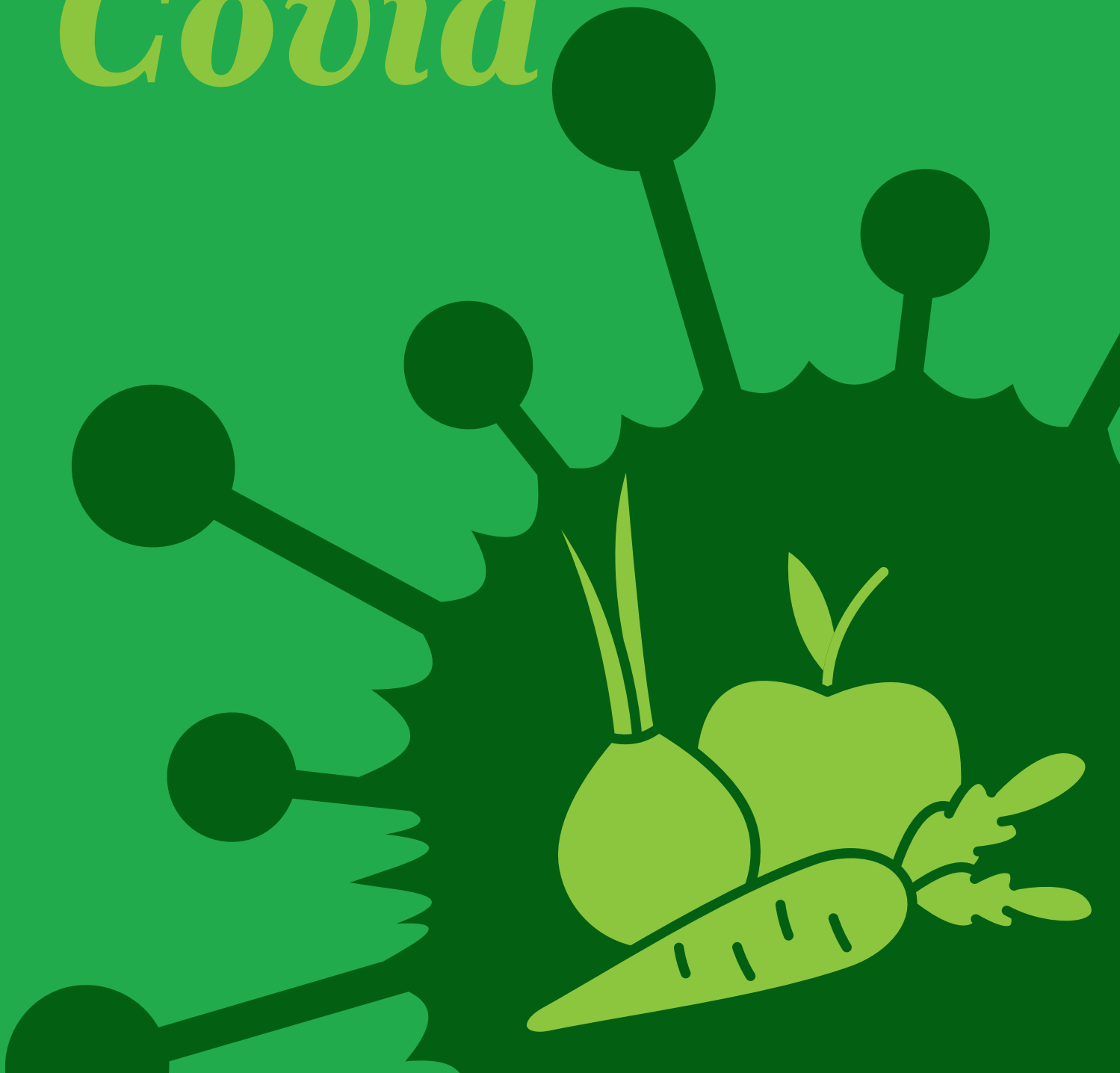


ADRODDIAD LLYSIAU'R BOBL 2021:

Llysiau Covid



Adroddiad Pys Plŷs a'r Food Foundation gan
DR. AMBER WHEELER A RHIAN WILLIAMS

Golygyddion Gwadd: Amy Burns, Valeria Cherici, Joanne Fullerton,
Lauren Hewitt, Olga Narkiewicz, Maxime Swift a David Williams.



**Pys
Plŷs**
Mwy o Lysiau



Cyflwyniad

Y swm o ffrwythau a llysiau a fwyteir yw'r arwydd mwyaf o anghydraddoldeb dietegol, gyda'r rhai ar incwm is yn bwyta cryn dipyn yn llai ohonynt. Gan fod cyfnod clo cenedlaethol ar ein gwarthau unwaith eto oherwydd COVID-19, a chyda'r rhai ar incwm is yn cael eu heffeithio fwyaf (IFS, 2021), rydym yn edrych ar brofiadau pobl o gael gafael ar ffrwythau a llysiau yn ystod y cyfnod diwethaf o gyfyngiadau symud a'r hyn y dywedwyd y mae angen ei wneud er mwyn cynyddu'r swm a fwyteir a gwella ein hiechyd yn y pen draw. Mynd i'r afael ag anghydraddoldeb a chael gwell cydbwysedd rhwng cost bwydydd iach a chost bwydydd afiach oedd y ddau beth a grybwyllwyd amlaf.

Yr hyn a ddywedodd pobl:

- 
- 1 Roedd y rhai ar incwm is na'r cyfartaledd yn ei chael hi'n anodd prynu digon o ffrwythau a llysiau
 - 2 Roedd yr ansawdd yn is
 - 3 Roedd mwy o bobl yn defnyddio siopau lleol a chynlluniau bocsys llysiau
 - 4 Roedd mwy o bobl yn tyfu eu cynnyrch eu hunain
 - 5 Roedd y prisiau'n uwch

Atebion a awgrymwyd i gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir:

- 
- 1 Gwella ansawdd
 - 2 Mwy o gyflenwyr lleol a chynlluniau bocsys llysiau
 - 3 Mwy o weithgareddau tyfu eich cynnyrch eich hun, tyfu cymunedol, addysg a choginio cymunedol
 - 4 Newid y prisiau
 - 5 Newid ehangach i fynd i'r afael â fforddiadwyedd deiet iach

Crynodeb

 Casglodd Pys Plŷs straeon gan bron i gant o bobl yng nghanol y cyfnod o gyfyngiadau COVID-19 ledled y DU yn 2020 (Mehefin-Awst). Mae'r rhain yn cyfleu darlun o brofiadau pobl o gael mynediad at ffrwythau a llysiau yn ystod argyfwng cenedlaethol. Mae'r argyfwng parhaus wedi amlygu problemau'n gysylltiedig â system fwyd sy'n darparu bwyd iach am gost sydd bellach yn uwch nag y gall cyfran sylweddol o'r boblogaeth ei fforddio (Food Foundation, 2020a).

Yn y data ansoddol a gasglwyd, dim ond pobl ar incwm o lai na £2000 y mis a nododd eu bod yn cael problemau'n cael gafael ar ffrwythau a llysiau, a nododd y rhai ag incwm o lai na £500 y mis eu bod yn bwyta swm sylweddol is o llysiau. Mae hyn yn ychwanegu at y dystiolaeth bod fforddiadwydd yn rhwystr allweddol o ran bwyta deiet iach yn y DU - mae hyn yn rhywbeth y mae'n rhaid i fesurau i gynyddu'r swm a fwyteir fynd i'r afael ag ef.

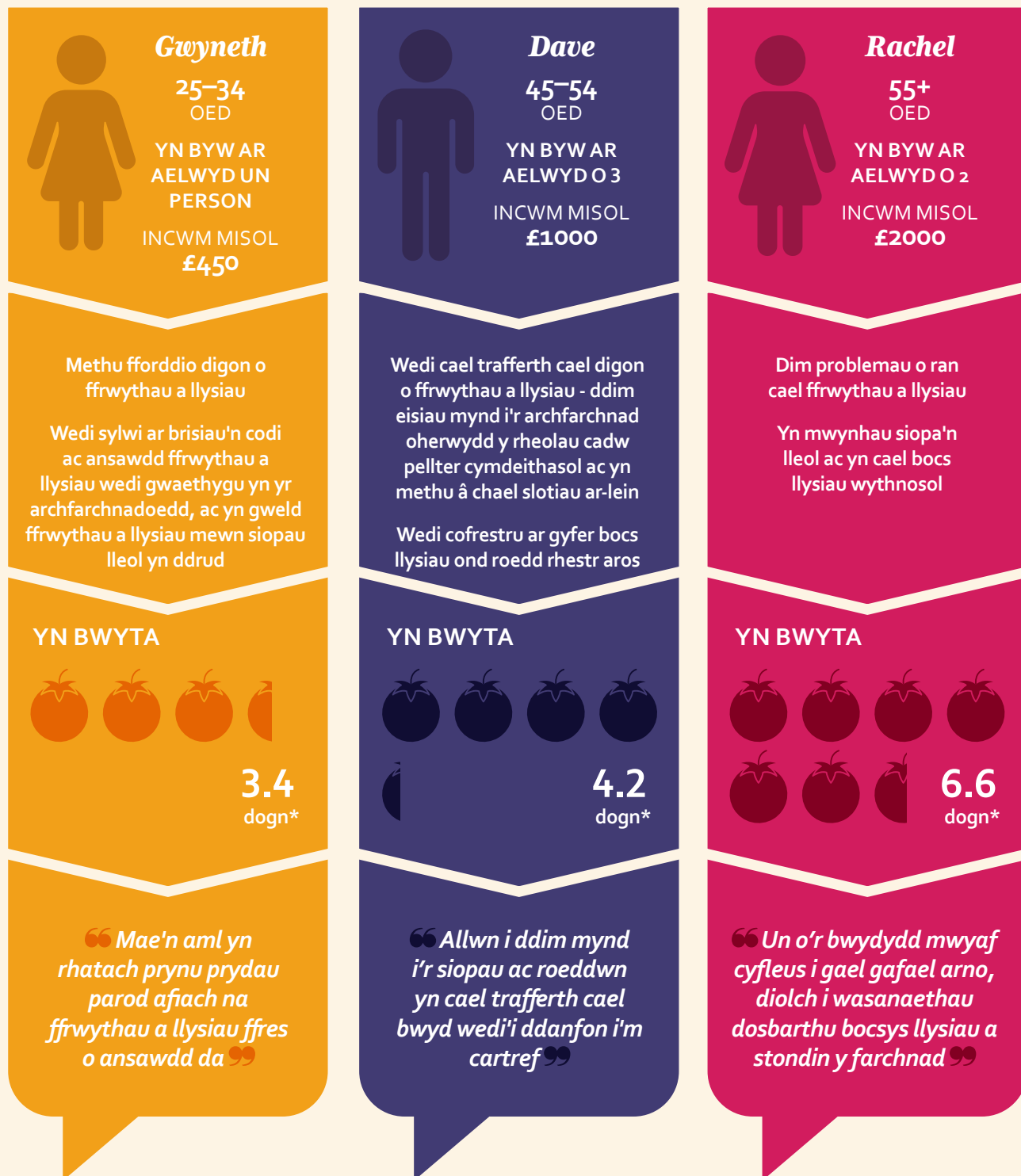
Roedd yr anallu i gael gafael ar ddigon o ffrwythau a llysiau, yn enwedig ar ddechrau'r cyfnod clo cyntaf ac yn enwedig mewn perthynas ag archfarchnadoedd, yn cael ei ystyried yn broblem, gyda chanfyddiad bod yr ansawdd yn is a'r prisiau'n uwch. Soniodd rhai fod silffoedd gwag yn yr archfarchnadoedd wedi tynnu eu sylw at ba mor fregus yw'r system cyflenwi bwyd.

“ Mae angen brys ar gyfer unioni'r fantol o ran cost rhwng bwydydd iach ac afiach ”

Mynegwyd llawer o ddiolch i gyflenwyr bwyd lleol. Ond roedd y rhai a oedd yn defnyddio cyflenwyr lleol neu annibynnol yn fwy tebygol o fod ar incwm cartref uwch ac o ddweud bod ganddynt fynediad dibynadwy at ffrwythau a llysiau o ansawdd. Roedd pawb heblaw un o'r cyfranogwyr yn y grŵp incwm o £3000+ y mis yn defnyddio siop fferm neu gynllun bocsys llysiau, neu'n tyfu eu ffrwythau a'u llysiau eu hunain. Nododd llawer eu bod wedi troi at dyfu ffrwythau a llysiau yn eu gerddi a'u rhandiroedd eu hunain, neu gyda phrosiectau tyfu cymunedol. Pan ofynnwyd iddynt beth y gellid ei wneud i helpu pobl i fwyta mwy o ffrwythau a llysiau, roedd cynyddu nifer y cynhyrchwyr/manwerthwyr ffrwythau a llysiau lleol yn cael ei ystyried yn bwysig, ynghyd ag addysg / dosbarthiadau coginio a mwy o fentrau tyfu eich bwyd eich hun / tyfu cymunedol.

Yr hyn a grybwyllwyd amlaf oedd gwneud ffrwythau a llysiau yn fwy fforddiadwy. Mae hyn ar adeg pan mae prisiau manwerthu cyfartalog ffrwythau a llysiau wedi aros yn weddol sefydlog neu'n is na'r flwyddyn flaenorol yn ôl Mynegai Prisiau Defnyddwyr (CPI) y DU, er bod data gan y Sefydliad Astudiaethau Cyllidol (IFS, 2020) wedi canfod chwyddiant prisiau bwyd yn ystod mis cyntaf y cyfnod clo yn bennaf oherwydd gostyngiad yn nifer yr hyrwyddiadau.

Awgrymodd y cyfranogwyr fod angen newid strwythurol mawr i'n system fwyd er mwyn gallu goresgyn rhwystrau mewn unrhyw ffordd ystyrlon, yn enwedig cael mwy o gydbwysedd rhwng cost bwydydd iach a chost bwydydd afiach. Roedd sawl cyfranogwr o'r farn mai gwraidd y broblem o ran cael gafael ar ffrwythau a llysiau oedd strwythurau economaidd ehangach ac anghydraddoldeb, gan awgrymu bod angen i'r rhain newid yn hytrach na dim ond y pris a roddir ar ffrwythau a llysiau yn y man gwerthu.

Profiadau nodweddiadol ar draws grwpiau incwm:

* Mae'r amcangyfrifon hunangofnodedig hyn o'r ffrwythau a llysiau a fwyteir yn debygol o fod yn uwch na'r hyn a fwyteir mewn gwirionedd. Mae'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol (Bates et al., 2019) yn cofnodi cyfraddau bwyta llysiau llawer is er bod patrwm tebyg o gynydd yn unol ag incwm.

Cefndir

Fel rhan o waith parhaus Pys Plîs i gael y genedl i fwyta mwy o lysiau, anfonodd y partneriaid Food Foundation, Nourish Scotland, Belfast Food Network a Synnwyr Bwyd Cymru arolwg digidol am ffrwythau a llysiau drwy'r cyfryngau cymdeithasol (Twitter a Facebook) ac e-bost (drwy Gylchlythyrau) yn ystod Mehefin, Gorffennaf ac Awst 2020. Roedd yr arolwg yn holi pobl am eu profiadau o gael mynediad at ffrwythau a llysiau yn ystod COVID-19 a beth y gellid ei wneud er mwyn ei gwneud hi'n haws i bobl fwyta mwy ohonynt.¹ Casglwyd data demograffig hefyd - ble mae pobl yn byw, eu rhywedd, grŵp oedran, nifer ar yr aelwyd ac amcangyfrif o incwm yr aelwyd. Gofynnwyd i bobl hefyd pa ffrwythau a llysiau yr oeddent wedi'u bwyta y diwrnod blaenorol.

Roedd y cwestiynau'n benagored ac yn ddigymell ac felly roedd yr atebion yn amrywio. Daeth cyfanswm o 97 o ymatebion i law. Cafodd enwau'r rhai a gymerodd ran yn yr arolwg eu cynnwys mewn cystadleuaeth i ennill taleb siopa gwerth £50. Dadansoddwyd y data ansoddol gan awduron yr adroddiad ar gyfer themâu gan ddefnyddio offeryn dadansoddi data NVivo. Nid oedd y sampl yn gynrychioliadol gan fod y cyfranogwyr wedi'u hunandewis ond mae'r straeon yn helpu i ddangos profiadau amrywiaeth o bobl o ran cael mynediad at fwyd yn ystod y cyfnod clo cenedlaethol cyntaf yn y DU a achoswyd gan COVID-19.

97
O GYFRANOGWYR

MEHEFIN
GORFFENNAF
AWST
2020

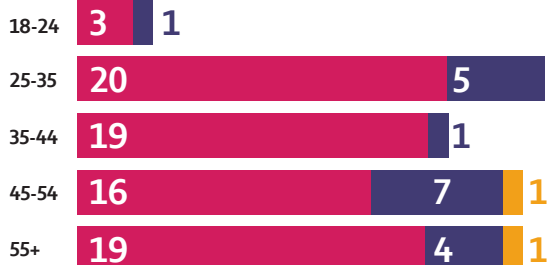
¹ GWELER [ATODIAD 1](#) AR GYFER GWESTIYNAU'R AROLWG.

Y cyfranogwyr

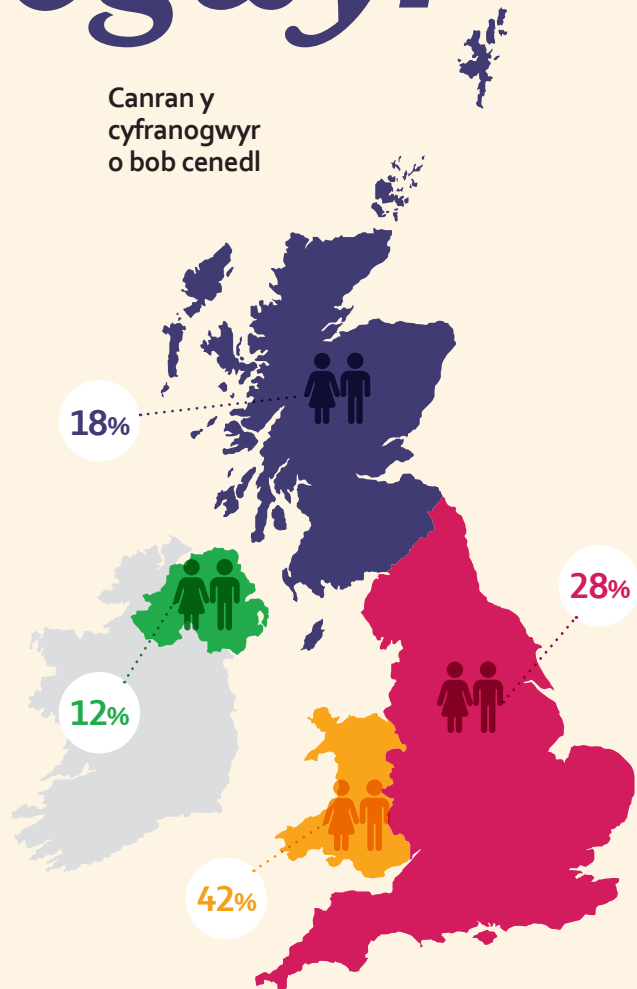
Cymerodd pobl o bob rhan o'r DU ran yn yr arolwg, gyda chyfranogwyr yn dod o bob gwlad, ond cafwyd mwy o ymateb yng Nghymru oherwydd hysbyseb y talwyd amdano ar Facebook. Roedd y cyfranogwyr yn sylweddol fwy tebygol o fod yn fenywod na dynion. Cynrychiolwyd aelwydydd o wahanol feintiau, o bobl sengl i deuluoedd, a'r teulu mwyaf cyffredin o ran maint oedd aelwyd o ddau. Roedd dros 63% o'r cyfranogwyr yn dod o aelwydydd a nododd bod eu hincwm misol yn llai na £2000.²

Dadansoddiad o'r cyfranogwyr o ran oed a rhyw

■ Gwryw ■ Benyw ■ Bu'n well ganddynt beidio â dweud



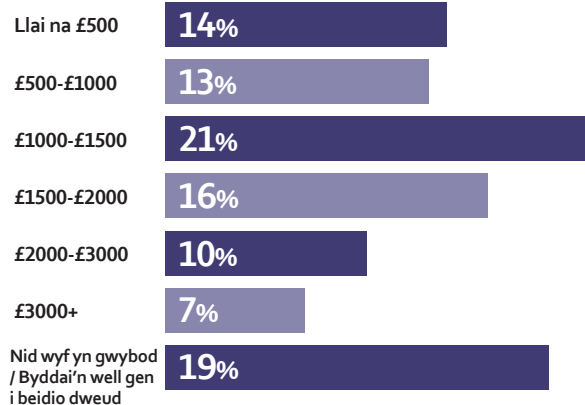
Canran y cyfranogwyr o bob cenedl



Sawl person yn eich cartef?



Canran y cyfranogwyr yn ôl amcangyfrif o'u hincwm misol ar gyfer eu haelwyd



² GWELER ATODIAD 2 AM DDADANSODDIAD O GYFRANOGWYR YR AROLWG.

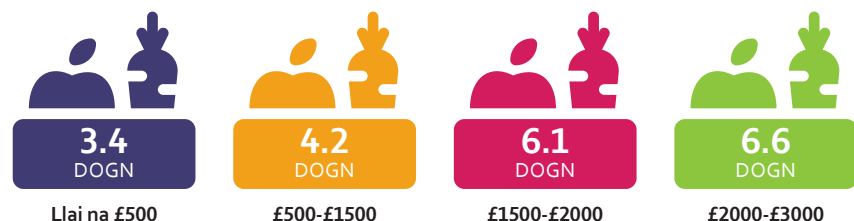
Dangosir y mathau o ffrwythau a llysiau y dywedodd y cyfranogwyr eu bod yn eu bwyta yn y ddelwedd isod - mae maint y gair yn cyfateb â pha mor aml y cafodd ei ddefnyddio. Soniwyd amlaf am foron, blodfresych, winwns neu nionod, tomatos, pys, afalau a bananas:



Roedd symiau'r ffrwythau a'r llysiau yr adroddwyd eu bod yn cael eu bwyta gan y cyfranogwyr yn y categorïau incwm uchaf ac isaf yn amrywio'n sylweddol, gyda'r rhai ag incwm cartref o £2000-£3000 y mis yn nodi eu bod yn bwyta 6.6 dogn ar gyfartaledd, y rhai ag incwm o £1500-£2000 yn nodi 6.1 dogn, y rhai ag incwm o £500-£1500 yn nodi 4.2 dogn a'r rhai ar lai na £500 y mis yn bwyta 3.4 dogn

ar gyfartaledd. Casglwyd y data hyn yn ansoddol ac o sampl fach felly nid yw'n adlewyrchiad cywir o'r lefelau bwyta gwirioneddol. Fodd bynnag, mae'r patrwm yn adlewyrchu'r hyn a ganfuwyd yn gyson mewn arolygon deietegol a setiau data ar yr hyn y mae aelwydydd yn ei brynu, sef mai'r rhai ar yr incwm isaf sy'n prynu'r symiau lleiaf o ffrwythau a llysiau (Defra, 2020).

Y cyfartaledd o ddognau ffrwythau a llysiau a fwytawyd y diwrnod blaenorol yn ôl amcangyfrif incwm misol yr aelwyd



Profiad o gael gafael ar ffrwythau a llysiau yn ystod y cyfnod clo COVID-19 cyntaf

Codwyd pum prif bwynt gan y cyfranogwyr mewn perthynas â mynediad at ffrwythau a llysiau yn ystod y cyfnod clo:

- 1 Roedd y rhai ar incwm is na'r cyfartaledd yn ei chael hi'n anodd prynu digon o ffrwythau a llysiau
- 2 Roedd yr ansawdd yn is
- 3 Roedd mwy o bobl yn defnyddio siopau lleol a chynlluniau bocsys llysiau
- 4 Roedd mwy o bobl yn tyfu eu cynnyrch eu hunain
- 5 Roedd y prisiau'n uwch



Mae'r dyfyniadau yn rhai gair am air ac mae mwy ar gael yn fersiwn ryngweithiol o'r adroddiad hwn ar-lein.

1 Anodd prynu digon pe bai gan bobl incwm is na'r cyfartaledd

Ni wnaeth dadansoddi'r canlyniadau yn seiliedig ar leoliad, rhywedd, oedran na maint yr aelwyd amlygu unrhyw dueddiadau amlwg. Ond nid felly pan ddadansoddwyd yr ymatebion yn seiliedig ar amcangyfrifon y cyfranogwyr o incwm misol eu cartref. Ni wnaeth unrhyw gyfranogwyr ag incwm o dros £2000 y mis, hynny yw incwm sy'n uwch nag incwm canolrifol aelwyd³ o £447 yr wythnos (Yr Adran Gwaith a Phensiynau, 2020), adrodd am unrhyw broblemau o ran cael gafael ar ffrwythau a llysiau. Roedd pawb heblaw un o'r cyfranogwyr yn y grŵp incwm £3000+ yn defnyddio siop fferm neu gynllun bocsys llysiau, neu'n tyfu eu ffrwythau a'u llysiau eu hunain. Fodd bynnag, nododd mwyafrif y rhai ag incwm aelwyd o dan £2000 broblemau o ran gallu prynu digon o ffrwythau a llysiau. Mae hyn yn helpu i ddangos y gwahaniaeth mewn mynediad at ffrwythau a llysiau rhwng grwpiau incwm.



► O'r bobl hynny a nododd eu bod yn cael problemau o ran gallu prynu digon o ffrwythau a llysiau, roedd cyflwyno'r cyfnod clo ledled y wlad wedi achosi problemau penodol o ran diffyg argaeledd a silffoedd gwag:

“Am y mis cyntaf o leiaf, roeddem yn gweld llawer o silffoedd ffrwythau a llysiau gwag”

► Dywedodd llawer fod canllawiau cadw pellter cymdeithasol a'r ffaith eu bod ar y rhestr warchod yn effeithio ar eu gallu i gael gafael ar ffrwythau a llysiau drwy ei gwneud yn anos cael mynediad at siopau a bod prinder slotiau ar gyfer danfon nwyddau i'r cartref ar yr adeg honno. Roedd pryderon hefyd ynghylch diffyg mesurau cadw pellter cymdeithasol:

“anoddach i'w cael oni bai eich bod yn mynd allan”

► Er bod rhai heb gael “dim trafferth yn cael gafael ar ffrwythau a llysiau o archfarchnadoedd yn gyffredinol” dywedodd llawer o gyfranogwyr eu bod wedi cael problemau'n cael gafael ar ddigon o ffrwythau a llysiau o'r archfarchnadoedd:

“Roedd adegau pan nad oedd dim ar gael yn yr archfarchnad leol”

► Fe wnaeth y profiad o fethu â chael gafael ar fwyd yn yr archfarchnad ysgogi un cyfranogwr i ystyried bod y system fwyd yn fregus:

“Yn gyffredinol, rydyn ni'n siopa yn Aldi a Morrisons, ac roedd gweld pa mor fregus yw'r gadwyn gyflenwi yn destun pryder. Mae'n rhywbeth roedden ni bob amser yn ei wybod yng nghefn ein meddyliau ond roedd gweld pa mor gyflym y chwalodd pethau yn peri pryder”

► Pan oedd y cyfranogwyr yn gallu cael gafael ar ffrwythau a llysiau, fe wnaeth llawer sylwadau ar y diffyg amrywiaeth a chynigion arbennig a oedd ar gael:

“Ychydig iawn o amrywiaeth. Os gwela i flodfresych arall rwy'n credu y byddaf yn troi yn un”



2 Roedd yr ansawdd yn is

► Nododd llawer o'r cyfranogwyr fod ansawdd y ffrwythau a'r llysiau yr oeddent yn gallu cael gafael arnynt yn is yn ystod y cyfnod clo cyntaf. Nodwyd ansawdd gwael yn amlach mewn perthynas â chynnyrch mewn archfarchnadoedd:

“Doedd hi ddim yn rhy ddrwg, ond doedd yr ansawdd ddim crystal!”

► Y brif broblem a godwyd oedd oes silff byrrach:

“Rwyf wedi darganfod nad yw'r ffrwythau'n para'n hir iawn ac maen nhw'n aml yn pydru cyn y dyddiad defnyddio”

► Er bod un cyfranogwr wedi dweud pan wnaeth “ddechrau siopa am ffrwythau a llysiau yn fy siop fferm leol... nid oedd yr ansawdd yn well na'r archfarchnadoedd ac roedd yr oes silff yn fyrrach”, roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn fwy tebygol o ganmol ansawdd ffrwythau a llysiau gan gyflenwyr lleol neu annibynnol:

“Fe wnaethom archebu gan ein siop ffrwythau a llysiau leol, roedd y prisiau ychydig yn uwch ond roedd yr ansawdd yn llawer gwell na'r archfarchnadoedd”



Awgrymiadau i gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir:

GWELLA ANSAWDD

► P'un a oedd pobl yn prynu o archfarchnad, o siop leol, drwy gynllun bocsys llysiau neu o farchnad, roedd y cyfranogwyr yn teimlo y byddai sicrhau mynediad at gynnyrch o ansawdd da yn arwain at gynydd yn y swm a fwyteir:

“Sicrhau bod cynnyrch da ar gael”

► Tynnodd un cyfranogwr sylw arbennig at rôl bwydydd “cyfleus” fel “bwyd popty neu basta a saws” yn neiet y teulu a'r angen i wella ansawdd prydau parod drwy ychwanegu mwy o llysiau atynt:

“Er mwyn ein galluogi i fwyta mwy o llysiau, y prif beth fyddai cael mwy o fwydydd 'cyfleus' iach ac sy'n cynnwys dognau o llysiau. Ar y nosweithiau hynny pan fyddwn ni'n brysur mae'n anodd dod o hyd i amser i goginio rhywbeth ffres ac nid yw dibynnu ar fwyd cyfleus yn tueddu i fod mor iach”



3 Roedd mwy o bobl yn defnyddio siopau lleol a chynlluniau bocsys llysiau⁴

► Er bod rhai cyfranogwyr wedi gwneud sylwadau ar broblemau'n ymwneud â chyflenwadau gan gyflenwyr lleol neu annibynnol - er enghraifft "mae cyflenwadau ffermydd organig/lleol wed bod yn gyfyngedig" - yn gyffredinol roedd y cyfranogwyr a ddefnyddiodd gyflenwyr lleol neu annibynnol yn fwy tebygol o ddweud bod ganddynt fynediad dibynadwy at ffrwythau a llysiau:

“Hawdd - mae gennym siop ffrwythau a llysiau yn y pentref”

► Mynegodd un cyfranogwr, a oedd eisoes yn cael bocs wythnosol o lysiau wedi'i ddanfôn ato o fferm leol, ei ddiolch am "deyrngarwch y fferm i'w chwsmeriaid presennol", gan sicrhau ei fod yn cael mynediad sefydlog at gynnyrch ffres.

I lawer o gyfranogwyr, newidiodd COVID-19 y ffordd yr oeddent yn prynu ffrwythau a llysiau. Dywedodd sawl cyfranogwr ei fod bellach yn mwynhau'r profiad o siopa'n fwy lleol:

“Un peth dw i wedi sylwi arno ac wedi ei hoffi yn ystod y cyfnod clo yw'r siop ffrwythau a llysiau annibynnol fach sydd wedi bod yn weithgar iawn yn y gymuned”

► Pwysleisiodd un cyfranogwr fod cael gafael ar focs llysiau yn ystod y cyfnod clo wedi ei helpu i gael digonedd o ffrwythau a llysiau o ansawdd uchel mewn ffordd ddibynadwy, a bod hyn wedi cyfrannu at wella ei ddietaid a'i lesiant:

“Llwyddais i ymuno â rhestr aros am gynllun bocs llysiau lleol ac yn y pen draw dechreuais gael bocsys wedi'u danfon i'r cartref ym mis Mehefin ac mae hyn wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i nifer ac ansawdd y ffrwythau a'r llysiau ffres yn fy neiet ac mae wedi gwella fy llesiant cyffredinol hefyd. Mae'n drueni na allwn i gael gafael arnyn nhw'n gynt ond rwy'n hapus bod gen i wasanaeth dibynadwy nawr”

Roedd y rhai a ddefnyddiodd gynlluniau danfon nwyddau a siopau lleol yn tueddu i fod ag incwm uwch, sy'n awgrymu bod cost yn rhwystri i'r rhai ar incwm is. Mae'r ffaith bod y rhai ar incwm uwch yn gallu fforddio a chael gafael ar ffrwythau a llysiau gan gyflenwyr lleol, yr adroddwyd yn gyffredinol eu bod o ansawdd uwch, yn debygol o fod wedi gwaethygu anghydraddoldebau ymhellach yn ystod y cyfnod hwn.



Awgrymiadau i gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir

**MWY O
GYFLENWYR
LLEOL A
CHYNLLUNIAU
BOCSYS LLYSIAU**

► Roedd y cyfranogwyr yn ystyried bod gwneud newidiadau i'r ffordd y mae pobl yn cael gafael ar ffrwythau a llysiau yn ffactor allweddol o ran cynyddu'r swm a fwyteir. Roedd y cyfranogwyr yn unfrydol eu bod eisiau gallu cael gafael ar ffrwythau a llysiau yn haws yn eu cymunedau. Cyfeiriwyd sawl gwaith at gynyddu nifer y manwerthwyr lleol bach:

“Sicrhau eu bod ar gael mewn cymunedau, yn lleol, yn ffres ac yn edrych yn flasus”

► Tynnwyd sylw hefyd at ehangu a datblygu gwasanaethau a chynlluniau danfon nwyddau i'r cartref:

“Os bydd y gwasanaeth danfon i'r cartref yn parhau, byddai'n fy annog i fwyta mwy”

Roedd profiadau'r cyfranogwyr o fethu â theithio o'u cymuned neu hyd yn oed eu cartref yn ystod COVID-19 yn eu gwneud yn fwy ymwybodol o anhawster cael gafael ar fwyd ffres yn lleol.

⁴ MAE CYNLLUNIAU BOCSYS FFRWYTHAU A LLYSIAUYN GOLYGUTALU I GAEL BOCS O FFRWYTHAU A LLYSIAU WEDI'I DDANFON I'R CARTREFYN RHEOLAIDD;YN AML GAN GYNHYRCHYDDYN'R ARDAL LEOL.

4 Roedd mwy o bobl yn tyfu eu cynnyrch eu hunain

Soniodd cyfranogwyr yn rheolaidd am dyfu eu cynnyrch eu hunain - gartref, mewn rhandir neu mewn gardd gymunedol. Soniodd un cyfranogwr ei fod yn "tyfu cymaint ag y gallwn" a dywedodd un arall "Dyw e ddim yn broblem gan fy mod yn tyfu fy rhai fy hun yn bennaf."

► Ysgogodd y pandemig sawl person i geisio tyfu ei gynnyrch ei hun am y tro cyntaf:

“Dechreuais dyfu fy llysiau fy hun yn y gwanwyn ac rwyf fi a'm cymdogion wedi bod yn bwyta salad ffres ers mis Mai”

► Dychwelodd sawl garddwr profiadol at eu gerddi neu aethant ati i ehangu eu gweithgaredd:

“Gyda hanes o fod yn arddwr marchnad, penderfynais atgyfodi'r ardd ac ailddechrau cynhyrchu a thyfu ffrwythau a llysiau i mi fy hun a chwpl o ffrindiau”

► Disgrifwyd sawl cynllun cymunedol arloesol hefyd:

“Fe wnaethom sefydlu Oergell Gymunedol ar Ebrill 1, a newid y defnydd ohoni er mwyn danfon nwyddau i gartrefi pobl. Mae ein hoergell ar safle rhandiroedd felly o'r diwrnod cyntaf roeddem yn gallu dosbarthu ffrwythau a llysiau ffres i bobl mewn angen. Ar ein prysuraf, roeddem yn bwydo dros 40 o deuluoedd ddwywaith yr wythnos!”

Yn amlwg, yn ystod y cyfnodau clo dros y gaeaf mae llai o gyfle i dyfu eich llysiau eich hun o gymharu â'r gwanwyn/haf y llynedd.

Awgrymiadau i gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir:



MWY O WEITHGAREDDAU TYFU EICH HUN, TYFU CYMUNEDOL, ADDYSG A CHOGINIO CYMUNEDOL

► Roedd llawer o gyfranogwyr yn cefnogi tyfu mwy o'ch ffrwythau a'ch llysiau eich hun fel ffordd o gynyddu'r swm a fwyteir. Awgrymodd rhai cyfranogwyr y dylid annog unigolion i dyfu eu ffrwythau a'u llysiau eu hunain:

“Ailgyssylltu pobl â sut maen nhw'n cael eu tyfu (felly maen nhw'n eu gwerthfawrogi'n fwy)”

► Fodd bynnag, roedd y cyfranogwyr yn llawer mwy tebygol o awgrymu gwahanol fathau o weithgareddau tyfu cymunedol fel y ffordd orau o gael mwy o bobl i gymryd rhan mewn tyfu eu bwyd eu hunain:

“Byddai unrhyw brosiect i annog gerddi cymunedol lleol neu randiroedd a rennir yn help mawr”



**Awgrymiadau i gynyddu'r
ffrwythau a llysiau a fwyteir:**

**MWY O
WEITHGAREDDAU
TYFU EICH HUN, TYFU
CYMUNEDOL, ADDYSG A
CHOGINIO CYMUNEDOL**

► Amlygodd y cyfranogwyr fwy o addysg a hyrwyddo ffrwythau a llysiau fel ffordd o gynyddu'r swm a fwyteir:

“Mae angen dathlu ffrwythau a llysiau yn fwy yn gyffredinol er mwyn tynnu sylw at ba mor flasus y gallant fod”

► Y maes addysg yr ystyriwyd ei fod bwysicaf oedd paratoi neu goginio ffrwythau a llysiau; fel y dywedodd un person “yn aml ni fydd pobl yn prynu rhywbeth os ydyn nhw'n ansicr sut i'w goginio”. Yn aml, soniwyd am syniadau ynghylch hyder fel ffocws ar gyfer newid:

“Teimlo'n fwy hyderus o ran sut i fwyta mwy ohonynt”



► Yn fwy penodol, awgrymwyd y byddai sicrhau bod ryseitiau ar gael yn fwy cyfleus yn strategaeth i wella hyder:

“Efallai y gallai cynnwys ryseitiau ar y deunydd pacio helpu pobl yn weledol”

► Gwelodd y cyfranogwyr bod lle i “wersi coginio efallai”, mewn lleoliad cymunedol o bosibl: “sesiynau coginio cymunedol ar gael yn hawdd”. Awgrymwyd hefyd addysgu plant ynghylch ffrwythau a llysiau, boed drwy addysg ffurfiol yn yr ysgol, neu yn eu cartrefi neu eu cymunedau:

“Sicrhau bod pobl ifanc / plant yn cael eu hamlygu fwy iddynt”



5 Roedd y prisiau'n uwch

► Roedd cost prynu ffrwythau a llysiau yn fater a godwyd yn rheolaidd gan y cyfranogwyr. Er bod rhai yn nodi na fu unrhyw newid ym mhrisiau ffrwythau a llysiau, roedd mwyafrif y cyfranogwyr a soniodd am bris wedi sylwi ar gynydd sylweddol. Nodwyd newidiadau mewn prisiau ar draws gwahanol fathau o gyflenwyr gyda sawl cyfranogwr yn tynnu sylw at y ffaith bod prisiau mewn archfarchnadoedd wedi codi:

“Mae popeth wedi mynd i fyny”

Roedd yr ymatebion ynghylch cost defnyddio siopau neu gynlluniau bocsys llysiau lleol yn fwy amrywiol. Dywedodd un ymatebydd fod “*prisiau'n rhy uchel*” yn y siop fferm leol, a dywedodd un arall “*fe wnes i ddod o hyd i fferm leol a oedd yn danfon cynnyrch i'r cartref ychydig wythnosau ar ôl i'r cyfnod clo ddechrau. Ond roedd yn ddrud*”. Fodd bynnag, dywedodd eraill “*rwyf wedi cael ffrwythau a llysiau hyfryd am bris fforddiadwy o Farchnad y Fenni*”, a themlai ymatebydd arall fod “*prisiau bocsys ffrwythau a llysiau wedi bod yn rhesymol iawn*” o'r siop ffrwythau a llysiau leol.

► Roedd COVID-19 wedi effeithio ar batrymau gwariant cyfranogwyr mewn perthynas â ffrwythau a llysiau mewn gwahanol ffyrdd. Nododd un ymatebydd: “*Mae ein biliau wedi cynyddu ond rydan ni wedi bod yn prynu cynnyrch drutach*.” I eraill “*roedd pris yn ffactor oherwydd bod gennym lai o arian yn sgil cael llai o waith yn ystod COVID-19*”. Nododd cyfranogwyr ar fudd-daliadau broblemau gyda gallu prynu digon o ffrwythau a llysiau oherwydd gofynion ar wariant a oedd yn cystadlu â'i gilydd:

“Roedd yn rhaid i mi roi'r gorau i'w prynu gan fy mod i ar fudd-daliadau. Cododd fy mil trydan gan fod fy nheulu gartref drwy'r amser. Roedd y deg punt ychwanegol yr wythnos yr oedd yn rhaid i mi ei rhoi yn fy mesurydd trydan yn golygu nad oedd gen i arian i brynu rhai... hefyd roedd pris llysiau wedi codi yn ystod Covid”

Ond gwyddom o ddadansoddiad o ddata Mynegai Prisiau Defnyddwyr y Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS, 2020b)

na chynyddodd y pandemig brisiau ffrwythau a llysiau sy'n cael eu gwerthu yn gyffredinol. Yn ystod 2020 roedd ffrwythau yn rhatach nag yr oeddent yn 2019, ac er bod llysiau ychydig yn ddrutach rhwng mis Mawrth a mis Mehefin 2020, o fis Gorffennaf 2020 ymlaen roeddent yn rhatach nag yn 2019. Fodd bynnag, canfu data gan y Sefydliad Astudiaethau Cyllid (IFS, 2020) ar brisiau a hyrwyddiadau bwyd yn ystod COVID-19 y bu chwyddiant ym mhris bwyd yn ystod mis cyntaf y cyfnod clo yn bennaf oherwydd gostyngiad yn nifer yr hyrwyddiadau. Gwyddom hefyd fod incwm cyfartalog wedi gostwng (ONS, 2020a), gan effeithio ar allu pobl i fforddio bwyd. Roedd y ddau ffactor hyn yn cyfyngu ar yr arian yr oedd gan bobl i brynu ffrwythau a llysiau. Canfu'r Resolution Foundation (2021), wrth i hyrwyddiadau ddod yn llai cyffredin, ei bod yn ei gwneud yn anoddach i deuluoedd ar incwm is wneud y mwyafrif o'r hyn y gallent ei brynu gyda chyllidebau bwyd cyfyngedig. Mae data ar wahân a gasglwyd fel rhan o arolygon YouGov a gomisiynwyd gan y Food Foundation yn cyd-fynd â'r canfyddiadau hyn (Loopstra, Reeves a Lambie-Mumford, 2020). Canfuwyd bod y rhai a gollodd eu swyddi yn ystod chwe mis cyntaf y pandemig 2.5 gwaith yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd o ran cyflenwad bwyd, a bod y rhai a gafodd eu rhoi ar ffyrlo hefyd yn fwy tebygol o wynebu ansicrwydd ynghylch cyflenwad bwyd na'r rhai a oedd yn parhau i gael eu cyflogi.

Gan ystyried ble y gellid gostwng prisiau - prin yw'r cyfle i gynhyrchwyr ostwng y prisiau y maent yn eu codi wrth giât y fferm. Mae newidiadau i brisiau gatiâu fferm yn dangos, er bod rhai prisiau a gafodd ffermwyr ffrwythau wedi codi rhwng mis Ionawr a mis Ebrill 2020, gostyngodd hyn yn sylweddol ym misoedd Mai-Awst 2020. Prin y newidiodd y prisiau a gafodd ffermwyr llysiau yn 2020 o gymharu â 2019 (Food Foundation, 2020b). Roedd hyn er gwaethaf cynnydd mawr mewn costau o ganlyniad i fesurau cadw pellter cymdeithasol a chostau recriwtio (Andersons, 2020). Yng ngeiriau un cyfranogwr “*mae angen i ni gael cydbwysedd rhwng sicrhau bod bwyd ffres o fewn cyrraedd y rhai ar incwm is a pheidio â pheri tlodi i dyfwrwr ffrwythau a llysiau*.”

Er nad oes fawr o hyblygrwydd i ostwng y prisiau a godir ger giât y fferm o safbwynt cynhyrchydd, efallai y bydd cyfleoedd i fanwerthwyr ostwng prisiau drwy leihau'r elw ar ffrwythau a llysiau neu gynnig arbennig.





Awgrymiadau i gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir:

NEWIDY PRISIAU

► Yn anad dim, cost oedd y ffactor a oedd fwyaf tebygol o gael ei grybwyll gan gyfranogwyr fel ffactor pwysig o ran cynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir:

“Prisiau gwell”

► Pwysleisiodd y cyfranogwyr fod y prisiau presennol yn golygu bod ffrwythau a llysiau allan o gyrraedd pobl ar gyllideb fach:

“Mae angen i brisiau hefyd fod yn is er mwyn i ffrwythau a llysiau fod yn fwy fforddiadwy i bawb”

► Er bod cyfranogwyr yn amlwg yn ystyried bod pris yn rhwystr, roedd y canfyddiad o bris hefyd yn cael ei ystyried yn rhywbeth i'w newid, efallai drwy well marchnata:

“Mae fforddiadwyedd bob amser yn broblem, gan sicrhau bod ffrwythau a llysiau rhad yn cael eu hysbysebu'n glir”

Pwysleisiwyd yr angen i sicrhau bod gwasanaethau neu fanwerthwyr lleol yn parhau i fod yn “fforddiadwy”. Fel yr esboniodd un cyfranogwr: “Yn anffodus, o'm mhrofiad i mae manwerthwyr llai neu archebu nwyddau'n uniongyrchol gan gyfanwerthwyr ffrwythau a llysiau yn ddrytach.” Nododd un arall, er ei fod yn mwynhau defnyddio cynllun archebu, y gallai galluogi mwy o bobl i gael mynediad at rywbeth tebyg “olygu eu bod yn fwy fforddiadwy a chefnogi busnesau i agor a gwasanaethu ardaloedd mwy difreintiedig”.

► Gan gyfuno syniadau ynghylch prisiau a'r canfyddiad o brisiau, awgrymodd sawl cyfranogwr y gallai manwerthwyr wella hygyrchedd drwy hyrwyddo cynigion neu fargeinion arbennig ar ffrwythau a llysiau:

“Pan oeddwn i'n cael fy ffrwythau a llysiau fy hun o Farchnad Leeds roedd ganddyn nhw gynigion gwych. Dwi i ddim yn credu bod gan archfarchnadoedd yr un math o gynigion”

► Roedd y cyfranogwyr yn ystyried bod cael mwy o reolaeth dros faint o ffrwythau a llysiau a brynwyd ganddynt yn bwysig:

“Prynu rhai ffres a heb eu pacio ymlaen llaw fel y gall pobl brynu dim ond yr hyn sydd ei angen arnyh nhw”



Newidiadau ehangach i fynd i'r afael â fforddiadwyedd deiet iach

▶ Er bod prisiau is, mwy o siopau ffrwythau a llysiau a chynlluniau bocsys llysiau lleol, ac addysg a thyfu'n lleol yn cael eu hyrwyddo fel ffactorau i gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir, roedd gan lawer o'r cyfranogwyr farn gref am yr angen am newid ehangach. Awgrymwyd bod angen newidiadau strwythurol mawr i'n systemau bwyd er mwyn gallu goresgyn rhai o'r rhwystrau a nodwyd uchod mewn unrhyw ffordd ystyrlon.

Newidiadau ehangach i fynd i'r afael â fforddiadwyedd deiet iach

► Amlygodd rhai pobl yr anghydbwysedd rhwng cost bwyd ffres a bwyd "drwg" fel arwydd o system fwyd nad yw'n gweithio er budd cymdeithas:

“Gostyngwch y pris! Mae bwyd gwael cymaint yn rhatach”

► Roedd sawl cyfranogwr o'r farn mai gwraidd y broblem o ran cael gafael ar ffrwythau a llysiau oedd strwythurau economaidd ehangach, yn hytrach na dim ond y prisiau a godir am ffrwythau a llysiau yn y man gwerthu:

“Nid mater o ffrwythau a llysiau drud yn unig yw hyn, mae hefyd yn fater o ansicrwydd economaidd ac incwm isel”

► Cyfeiriodd un cyfranogwr at ei anawsterau ei hun o ran cael mynediad at ffrwythau a llysiau yng nghyd-destun ansicrwydd economaidd a'r effeithiau cysylltiedig ar iechyd corfforol a meddyliol a brofir gan lawer o bobl yn y DU:

“Pe dymunwn i bobl fwyta mwy o ffrwythau a llysiau, a newid meddylfryd pobl tuag at ffrwythau a llysiau, gallai fod yn fwy effeithiol pan nad yw unigolion a'r cartref yn ystyried pris yn gyntaf wrth brynu bwyd. Mae pobl yn dueddol o fynd yn amlach am gost isel fesul caloriâu gan fod ganddyn nhw ofynion cystadleuol, eu bod yn dymuno cynilo ar gyfer treuliau sydd i ddod neu bod ganddyn nhw awydd cyfleustra oherwydd straen”

► Roedd y cyfranogwyr hyn yn teimlo bod angen newid deddfwriaethol a chyfranogiad y llywodraeth. Gwelsant berthynas gref rhwng mynediad at fwyd a syniadau ynghylch dinasyddiaeth a'r wladwriaeth les:

“Cynnwys yr hawl i fwyd yng nghyfraith y DU fel nad oes rhaid i bobl ar incwm isel ddibynnu ar fanciau bwyd; o bosibl ynghyd â bwytaï cymunedol”

► Pan oedd y cyfranogwyr yn ystyried banciau bwyd fel rhan o ddatrysiad, fe wnaethant bwysleisio bod dyletswydd ar ddarparu'r y wladwriaeth a'r trydydd sector i ddarparu bwyd ffres o ansawdd da:

“Gwneud i ddarparwyr bwyd mewn argyfwng roi ffrwythau a llysiau ffres i chi”

► Awgrymwyd ymyriadau penodol yn ymwneud â'r farchnad hefyd:

“Treth ar fwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr a bwydydd brasterog oherwydd gall y bwydydd hyn fod yn cymryd lle bwydydd iach”

► Gwelodd sawl cyfranogwr rôl i'r llywodraeth o ran ehangu tyfu cymunedol fel y disgrifir uchod. I rai, roedd hyn yn golygu arwain y newid:

“Rwyf am i'r llywodraeth ddechrau cynllun gyda chanolfannau gwaith i gynnig cyfle i bobl ar fudd-daliadau gael mynediad at dir a chyfarpar a thiwtoriaid gwyb, i wneud cyrsiau i'r bobl a thyfu llysiau mewn ffordd gynaliadwy, dysgu sut i ofalu am y pridd a chael llysiau a ffrwythau am ddim, ac astudio amaeth-goedwigaeth a gwaith coed a busnes gwyrdd”

► Roedd eraill o'r farn bod y wladwriaeth yn fwy o alluogwr newid dan arweiniad unigolion neu gymunedau, drwy ddarparu:

“Cymorth gan y llywodraeth ar gyfer ffermio organig ac adfywiol a hyfforddiant pellach i ffermwyr ar arfer gorau i gynyddu argaeledd cynnyrch lleol o ansawdd uchel. Gwell mynediad at dir, mewn eiddo preifat a thrwy gynlluniau prynu gan y gymuned er mwyn galluogi tyfu bwyd yn lleol”

Casgliad

Er gwaethaf y ffaith bod hwn yn ddata ansoddol o sampl anghynrychioliadol gymharol fach, roedd y profiadau a rannwyd gan bron i 100 o bobl o bob rhan o'r DU yn ystod cyfyngiadau COVID-19 yng ngwanwyn/haf 2020 yn dangos yn glir:

- bod gallu prynu digon o ffrwythau a llysiau yn broblem i'r rhai ar incwm is na'r cyfartaledd
- bod mwy o bobl yn defnyddio siopau lleol a chynlluniau bocsys llysiau yn ystod y cyfnod hwn
- bod pris yn rhwysr
- bod yr ansawdd yn wael weithiau
- bod mwy o bobl yn tyfu eu cynnyrch eu hunain.

Pan ofynnwyd iddynt beth y gellid ei wneud i gynyddu'r ffrwythau a llysiau a fwyteir, newid prisiau a ddaeth i'r brig, ac yna gwella mynediad at gynnyrch o safon, mwy o gyflenwyr lleol a chynlluniau bocsys llysiau, mwy o addysg a choginio a mwy o bobl yn tyfu eu cynnyrch eu hunain.

Yn olaf, nododd llawer fod angen newidiadau strwythurol mawr er mwyn gwneud ffrwythau a llysiau yn fwy fforddiadwy fel y gall pawb, nid y rhai ar incwm uwch yn unig, fforddio deiet iach a'r manteision iechyd a ddaw yn ei sgil.

“Mae angen newidiadau strwythurol mawr i wneud ffrwythau a llysiau yn gymharol fwy fforddiadwy fel y gall pawb, nid dim ond y rhai ar incwm uwch, fforddio diet iach a'r buddion iechyd a ddaw yn ei sgil.”

Llyfryddiaeth

Andersons (2020) The Potential Implications of Covid-19 for the Costs of Production of UK Fruit & Vegetables in 2020. Ar gael yn: <https://www.nfuonline.com/nfu-online/sectors/horticulture/implications-of-covid-19-on-cost-of-production-for-uk-fruit-and-veg-report/>.

Bates, B. et al. (2019) 'National Diet and Nutrition Survey Years 1-9, 2008/09-2016/17: Time trend and income analyses', Public Health England, Asiantaeth Safonau Bwyd, Natcen Social Research, The Medical Research Council Elsie Widdowson Laboratory, tud. 1-56. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/772434/NDNS_UK_Y1-9_report.pdf.

Defra (2020) Food Statistics Pocketbook. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/food-statistics-pocketbook/food-statistics-in-your-pocket-prices-and-expenditure>.

Yr Adran Gwaith a Phensiynau (2020) Households Below Average Income: An analysis of the UK income distribution : 1994 / 95-2018/19. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/875261/households-below-average-income-1994-1995-2018-2019.pdf.

Food Foundation (2020a) Broken Plate 2020.

Food Foundation (2020b) 'Food Foundation analysis: fruit and vegetable prices'. Ar gael yn: https://foodfoundation.org.uk/fruit_and_veg_affect/food-foundation-analysis-fruit-and-vegetable-prices/.

IFS (2020) Grocery prices and promotions during the COVID-19 pandemic.

IFS (2021) The IFS Deaton Review of Inequalities: a New Year's message. Ar gael yn: <https://www.ifs.org.uk/inequality/the-ifs-deaton-review-of-inequalities-a-new-years-message/>.

Loopstra, R., Reeves, A. and Lambie-Mumford, H. (2020) COVID-19: What impacts are unemployment and the Coronavirus Job Retention scheme having on food insecurity in the UK? Ar gael yn: https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/BriefReport_Unemployment_v5.pdf (Accessed: 7 December 2020).

ONS (2020a) Average household income, UK: financial year ending 2020 (provisional).

ONS (2020b) Consumer price inflation, UK Statistical bulletins.

The Resolution Foundation (2021) Why families on a low income are spending more during Covid-19.

Atodiad 1

Cwestiynau'r Arolwg:

- Beth yw eich profiad chi o gael gafael ar ffrwythau a llysiau yn ystod y coronafeirws?
- Beth y gellid ei wneud i'w gwneud yn haws i chi neu bobl eraill fwyta mwy o ffrwythau a llysiau?
- Ble rydych chi'n byw?
 - Yr Alban
 - Cymru
 - Lloegr
 - Gogledd Iwerddon
- Beth yw eich tref neu ddinas agosaf?
- Pa un sy'n disgrifio eich rhywedd orau?
 - Gwryw
 - Benyw
 - Arall
 - Byddai'n well gennyf beidio â dweud
- Faint yw eich oedran?
 - 18–24
 - 25–34
 - 35–44
 - 45–54
 - 55+
- Faint o bobl sydd ar eich aelwyd gan gynnwys chi eich hun?
- Rhowch amcangyfrif o incwm eich cartref bob mis ar hyn o bryd.
 - O dan 1500 (wedi'i ddadansoddi ymhellach i lai na £500, £500–1000 a 1000–1500)
 - 1500–2000
 - 2000–3000
 - 3000+
 - Ddim yn gwybod / mae'n well gen i beidio â dweud
- Sawl dogn o ffrwythau a llysiau wnaethoch chi eu bwyta ddoe a pha fathau?

Atodiad 2

Dadansoddiad o'r ymatebwyr yn ôl gwlad:

Gwlad	Nifer y cyfranogwyr
Cymru	41
Yr Alban	17
Gogledd Iwerddon	12
Lloegr	27
Cyfanswm	97

Dadansoddiad o'r ymatebwyr yn ôl oed a rhywedd:

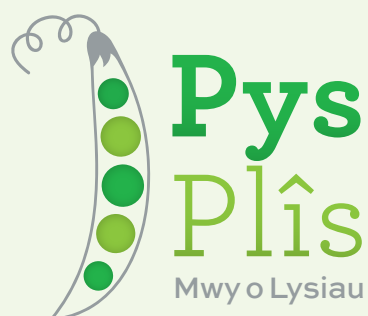
Grŵp oedran	Rhywedd			Byddai'n well gennyf beidio â dweud	Cyfanswm
	Benyw	Gwryw	Arall		
18–24	3	1	0	0	4
25–34	20	5	0	0	25
35–44	19	1	0	0	20
45–54	16	7	0	1	24
55+	19	4	0	1	24
	77	18	0	2	97

Dadansoddiad o'r ymatebwyr yn ôl incwm yr aelwyd:

Ystod incwm yr aelwyd y mis	Nifer y cyfranogwyr
llai na £500	14
£500–£1000	13
£1000–£1500	20
£1500–£2000	15
£2000–£3000	10
£3000+	7
Ddim yn gwybod / Byddai'n well gen i beidio â dweud	18
Cyfanswm	97

Dadansoddiad o'r ymatebwyr yn ôl maint yr aelwyd:

Maint yr aelwyd	Nifer y cyfranogwyr
1 person	14
2 berson	33
3 pherson	25
4 person	19
5 neu fwy o bobl	6
Cyfanswm	97



Diolch i bawb a rannodd eu profiadau a'u syniadau.

Fel rhan o waith Pys Plîs i gael y genedl i fwyta mwy o lysiau, dros y tair blynedd nesaf byddwn yn rhannu profiadau mwy o bobl o gael mynediad at ffrwythau a llysiau, a'r hyn y maen nhw'n meddwl sydd angen ei wneud i helpu i gynyddu'r swm a fwyteir ac felly gwella iechyd y genedl.

Food Foundation

c/o Spayne Lindsay & Co. LLP, 55 Strand, London, WC2N 5LR

T: +44(0)20 3086 9953

www.foodfoundation.org.uk | @Food_Foundation

General enquiries: office@foodfoundation.org.uk

Media enquiries: Raf.Bogan@foodfoundation.org.uk



Taste the
Greatness



BELFAST
FOOD
NETWORK

