Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Y Gyfraith a Rheoliadau

Bwyd a Maeth

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Cynnwys

- Pam mae Deddfau a Rheoliadau yn Bwysig?
- Safonau Bwyd a Hylendid Bwyd
- Diogelwch Bwyd, Gwybodaeth am Fwyd a'r Amgylchedd Bwyd
- Deddf a Rheoliadau Iechyd y Cyhoedd
- Deddfwriaeth a Chynlluniau mewn Ysgolion
- Hylendid Bwyd
- Hysbysebion sy'n Targedu Plant
- Hysbysebion sy'n Targedu Plant: Honiadau Maeth ac Iechyd
- Alergeddau a Labeli Bwyd
- Ymyriadau Iechyd y Cyhoedd
- Cyfyngiadau ar Gynhyrchion sydd â Lefelau Uchel o Fraster, Halen a Siwgr

Pam mae Deddfau a Rheoliadau yn Bwysig?

Mae deddfau yn bodoli er mwyn **gwarchod ein diogelwch**, ar y cyd ac yn unigol, ac er mwyn gwarantu ein **rhyddid sylfaenol.** Gall deddfau fod yn berthnasol i ddefnyddwyr a sefydliadau.

Mae deddfau a rheoliadau yn gwneud cyfraniad allweddol at leihau cyfraddau niwed sy’n deillio o brynu a bwyta bwyd yn y DU. Mae’n gwneud hyn drwy:

- Gyfyngu ar fynediad at fwydydd neu ddiodydd penodol, yn enwedig ar gyfer plant a phobl ifanc
- Darparu gwybodaeth er mwyn i ddarpar ddefnyddwyr wneud dewisiadau gwybodus (er enghraifft, labeli bwyd a honiadau maeth)
- Rhoi safonau ar waith ar gyfer y cynhyrchion sydd ar gael (er enghraifft, cynhwysion sydd wedi’u gwahardd)
- Cyfyngu ar sut mae’r diwydiant yn gallu hybu ei gynhyrchion er mwyn hyrwyddo defnydd (er enghraifft, cyfyngiadau ar hysbysebu)
- Gwarchod defnyddwyr rhag prynu bwyd sy’n anaddas i’w fwyta oherwydd safonau hylendid neu ddiogelwch gwael

Safonau Bwyd a Hylendid Bwyd

Safonau Bwyd:

Mae "Deddf Safonau Bwyd 1999" yn sefydlu'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), sy'n gyfrifol am ddiogelu iechyd y cyhoedd mewn perthynas â bwyd. Mae'r ASB yn un o adrannau'r llywodraeth ac mae'n sicrhau bod bwyd yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'i ddisgrifiad.

Hylendid Bwyd:

Mae "Rheoliadau Hylendid Bwyd (Cymru) 2006" yn nodi bod yn rhaid paratoi, storio, a gwerthu bwyd mewn amodau glân er mwyn sicrhau ei fod yn ddiogel i'w fwyta.

Mae "Deddf Sgorio Hylendid Bwyd (Cymru) 2013" a "Rheoliadau Sgorio Hylendid Bwyd (Cymru) 2013" yn rhoi sgôr o 0 i 5 i fusnesau bwyd am eu safonau hylendid.

Mae "Rheoliadau Sgorio Hylendid Bwyd (Hyrwyddo Sgôr Hylendid Bwyd) (Cymru) 2016" yn ei gwneud yn ofynnol i fusnesau arddangos eu sgoriau hylendid bwyd mewn lle amlwg, gan helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau gwybodus.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Diogelwch Bwyd, Gwybodaeth am Fwyd a'r Amgylchedd Bwyd

Diogelwch Bwyd:

Mae "Deddf Diogelwch Bwyd 1990" yn sicrhau bod bwyd o bob math yn ddiogel i'w fwyta, nad yw'n cael ei labelu mewn ffordd gamarweiniol, a bod natur, sylwedd ac ansawdd y bwyd yn bodloni'r gofynion.

Gwybodaeth am Fwyd:

Mae "Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) 2014" yn nodi bod yn rhaid gosod labeli clir ar gynhyrchion bwyd, fel bod pobl yn gwybod beth maen nhw'n ei fwyta, gan gynnwys gwybodaeth am alergenau.

Yr Amgylchedd Bwyd:

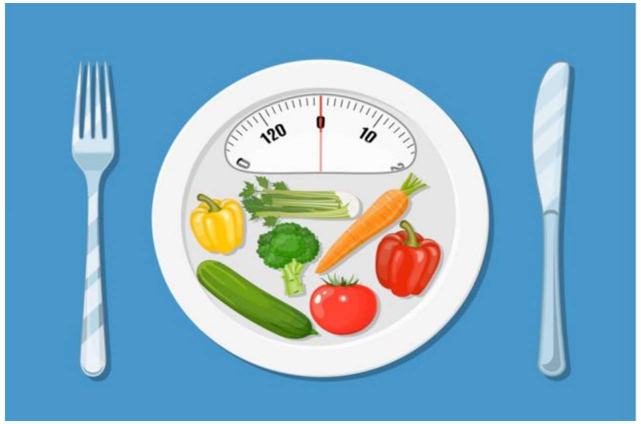
Mae "Deddf yr Amgylchedd (Cymru) 2016" yn sicrhau bod prosesau cynhyrchu bwyd a ffermio yn diogelu natur ac yn lleihau llygredd.

Nod Deddf Diogelu'r Amgylchedd (Cynhyrchion Plastig Untro) (Cymru) 2023 yw lleihau'r defnydd o gynhyrchion plastig untro, gan gynnwys eitemau fel gwellt yfed a throellwyr. Mae'n ceisio cyfyngu ar eu hargaeledd a hybu'r defnydd o ddewisiadau amgen cynaliadwy i amddiffyn yr amgylchedd.

Deddf a Rheoliadau Iechyd y Cyhoedd

Deddfwriaeth Iechyd y Cyhoedd:

- Cyflwynwyd "Treth ar Ddiodydd Meddal" yn 2017 er mwyn annog cynhyrchwyr i leihau faint o siwgr sy'n cael ei roi yn eu diodydd. Mae hyn yn helpu i gefnogi lefelau cynyddol o ordewdra.
- Mae "Deddf Iechyd y Cyhoedd (2007)" yn sicrhau bod gan Lywodraeth Cymru y grym i osod safonau maethol ar gyfer bwyd a diodydd sy'n cael eu darparu yn y sector cyhoeddus, fel ysbytai, ysgolion a mwy. Mae hyn yn helpu i hybu deietau iachach a mynd i'r afael â gordewdra.
- "Cyfyngiad oedran ar gyfer diodydd egni" – Ar hyn o bryd mae Llywodraeth y DU yn trafod cyfyngiad cyfreithiol ar ddiodydd egni i bobl ifanc o dan 16 oed. Mae llawer o archfarchnadoedd mawr eisoes yn gweithredu gwaharddiad gwirfoddol.



Cynlluniau ysgolion i leihau effaith anghydraddoldebau iechyd

Prydau Ysgol Am Ddim

Mae gan bob plentyn ysgol gynradd yng Nghymru hawl i brydau ysgol am ddim ers 2024 ymlaen, mae hyn yn rhan o'r cytundeb rhwng Llywodraeth Cymru a Phlaid Cymru.

Clybiau Brecwast Am Ddim:

Mae pob plentyn sy'n mynychu ysgol gynradd a gynhelir gan awdurdod lleol yn gallu cael brecwast am ddim os yw'r ysgol yn darparu brecwastau am ddim.

Llaeth Ysgol:

Mae pob disgybl hyd at 7 oed yng Nghymru yn gymwys i gael School Milk Scheme Strategy - GOV.UK wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae myfyrwyr dros 7 oed yn gallu prynu llaeth a chynhyrchion llaeth yn rhatach. Mae'r llywodraeth yn darparu cymorth tuag at gost y cynhyrchion hyn trwy'r cynllun cymhorthdal llaeth ysgol.

Hylendid Bwyd

Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd

Mae gan bob ardal leol yng Nghymru adran iechyd yr amgylchedd a gynhelir gan y cyngor er mwyn cynorthwyo defnyddwyr ym maes diogelwch bwyd. Maen nhw'n gyfrifol am y canlynol:

- **Arolygu busnesau bwyd** ac archwilio eu harferion diogelwch bwyd er mwyn sicrhau eu bod yn cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth.
- **Cymryd camau gorfodi** os oes angen, gan gynnwys cyhoeddi hysbysiadau gwella, gorchmynion gwahardd neu hysbysiadau cosb.
- **Ymchwilio i gwynion am fwyd** a honiadau o wenwyn bwyd, yn ogystal â chwynion am labelu er mwyn sicrhau nad yw labeli yn camarwain defnyddwyr.
- **Addysgu a chynghori busnesau bwyd** ar gydymffurfio â deddfau diogelwch bwyd yn gywir.
- **Ymateb i rybuddion am fwyd** gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zndnsrd/revision/5

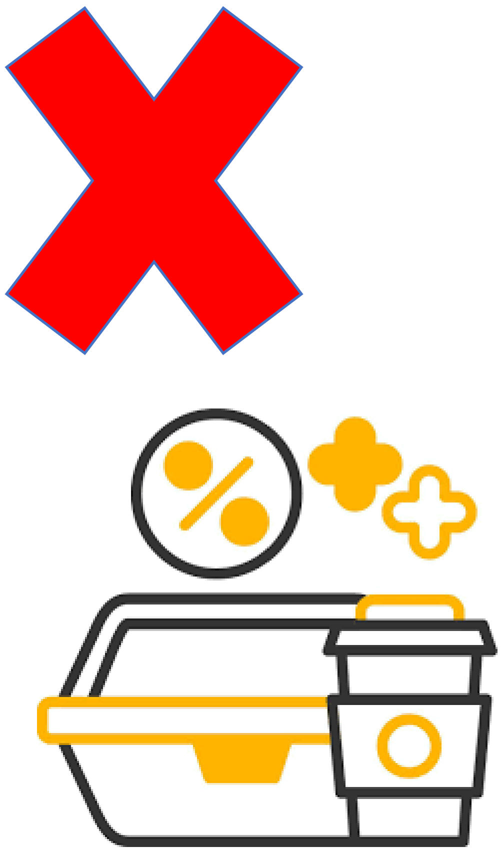
GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd yr Asiantaeth Safonau Bwyd

- Yng Nghymru, mae **Deddf Sgorio Hylendid Bwyd (Cymru) 2013** yn ddeddfwriaeth orfodol sy’n sicrhau bod pob busnes bwyd yn arddangos ei sgôr hylendid. Y cynghorau lleol sy’n gyfrifol am arolygu safleoedd bwyd a rhoi sgôr iddyn nhw.
- Mae hyn yn helpu defnyddwyr trwy roi cyfle iddyn nhw wneud dewisiadau gwybodus ynglŷn â ble maen nhw’n prynu eu bwyd. Mae’n berthnasol i unrhyw safle sy’n gwerthu bwyd.
- Wrth roi sgôr i fusnes bwyd, bydd swyddog diogelwch bwyd yn gwirio’r canlynol:
- Y safonau hylendid pan gaiff y bwyd ei baratoi, ei goginio, ei oeri, ei ailgynhesu a’i storio.
- Cyflwr adeiladwaith yr adeilad, gan gynnwys glanweithdra, cynllun, goleuadau, awyru a chyfleusterau eraill.
- Prosesau rheoli hylendid bwyd a sut mae’r busnes yn cofnodi beth mae’n ei wneud i sicrhau bod bwyd yn ddiogel.
- Yna, mae’r busnes yn cael sgôr o rhwng 0 a 5, lle mai 5 yw’r sgôr uchaf.
- Mae sgôr o 5 yn dangos bod safonau hylendid y safle bwyd yn ‘dda iawn’.
- Mae sgôr o 0 yn dangos bod ‘angen gwneud gwelliannau brys’.

Hysbysebion sy’n Targedu Plant

Marchnata a Hysbysebu Bwyd sy’n Cynnwys Lefelau Uchel o Fraster, Siwgr a Halen (HFSS)



- Mae cynnyrch HFSS yn fwyd neu’n ddiod feddal sy’n cynnwys lefelau uchel o fraster, halen neu siwgr.
- Does dim modd hysbysebu cynhyrchion HFSS yn y cyfryngau sy’n targedu pobl ifanc o dan 16 oed yn benodol (e.e. cylchgronau plant neu wefannau i blant), NEU os yw dros 25% o’r gynulleidfa o dan 16 oed (e.e. cynnwys hysbyseb sy’n cynnwys dylanwadwr sydd ag apêl eang ond sydd â chynulleidfa plant sylweddol).
- O ystyried cyrhaeddiad byd-eang llawer o wefannau a sianeli cyfryngau cymdeithasol, mae’r niferoedd mawr yn golygu bod llawer o blant yn gallu gweld hysbysebion a allai fod yn ddeniadol i blant.

Hysbysebion sy’n Targedu Plant

Honiadau Maeth ac Iechyd

- Mae cwmnïau yn gallu dweud rhai pethau am eu bwyd, er enghraifft, ei fod yn ‘iach’ neu’n ‘dda i chi'.
- Mae **honiadau “maeth"** yn dweud pa mor dda yw bwyd i’r corff, fel “lefel uchel o ffibr" neu "lefel isel o siwgr." Rhaid i’r honiadau hyn gael eu cymeradwyo a bod yn gywir.
- Mae **honiadau “iechyd"** yn dweud sut mae bwyd neu gynhwysyn yn gallu ein helpu i gadw’n iach. Er enghraifft, “Mae angen calsiwm ar blant er mwyn i’w hesgyrn dyfu a datblygu yn y ffordd arferol”.

Gall honiadau Maeth ac Iechyd helpu pobl i wneud dewisiadau gwell wrth ddewis yr hyn maen nhw’n ei fwyta. Mae’r rheolau yn sicrhau bod honiadau cwmni am ei fwyd yn ddidwyll ac yn hawdd eu deall.

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Alergeddau Bwyd a Labeli

Diogelwch Bwyd:

Mae angen i fusnesau bwyd ddweud wrth gwsmeriaid os oes unrhyw fwyd maen nhw'n ei ddarparu yn cynnwys unrhyw un o'r alergenau a restrir fel cynhwysyn. Mae'n bosibl y bydd gan ddefnyddwyr alergedd neu anoddefedd i gynhwysion eraill, ond dim ond y 14 alergen sydd angen eu datgan fel alergenau yn unol â'r gyfraith yn ymwneud â bwyd:

Seleri	**Molysgiaid (Cregyn gleision ac wystrys)**
Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (gwenith, rhyg, haidd a cheirch)	Mwstard
Cramenogion (Corgimychiaid, crancod a chimychiaid)	Cnau mwnci
Wyau	Sesame
Pysgod	Ffa soia
Bysedd y Blaidd	Sylffwr deuocsid a sylffitau
Llaeth	Cnau coed (Cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashiw, cnau pecan, cnau pistasio a chnau macadamia

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Labeli Bwyd

Mae rhai labeli maeth blaen pecyn yn defnyddio cod lliw -- coch, oren a gwyrdd - a elwir hefyd yn labeli goleuadau traffig.

Mae gwybodaeth faethol ar ffurf goleuadau traffig yn dweud wrthym a yw'r bwyd yn cynnwys lefelau uchel, canolig neu isel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen:

- Mae coch yn golygu lefelau uchel
- Mae oren yn golygu lefelau canolig
- Mae gwyrdd yn golygu lefelau isel

Yn gyffredinol, mae bwyd neu ddiod sy'n wyrdd i gyd neu'n wyrdd yn bennaf yn ddewis iachach.

Mae bob amser yn fuddiol gwirio maint y ddogn, gan nad yw'r ddogn a argymhellir bob amser yn ddogn gyfan.

Labeli Bwyd - GIG (www.nhs.uk)

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Labeli Bwyd

Mae label cefn deunydd pecynnu i'w weld ar bob math o fwyd wedi'i becynnu'n barod ac mae'n nodi faint o faetholion fesul 100g a fesul dogn sydd ynddo.

Gall y math yma o label ddarparu gwybodaeth dda a chymhariaeth dda rhwng dau gynnyrch unigol os nad oes goleuadau traffig ar flaen y pecyn.

Dyma'r maetholion cyffredin:

- Egni
- Braster
- Braster Dirlawn
- Carbohydradau
- Siwgr
- Ffibr
- Protein
- Halen

Gwerthoedd nodweddiadol	Fesul 100g	1/2 can (210g)
Egni	357kJ/85cal	749kJ/177kcal
Braster	04.9g	0.8g
Braster dirlawn	<0.1g	0.1g
Carbohydrad	13.9g	29.2g
Siwgr	4.6g	9.7g
Ffeibr	3.9g	8.2g
Protein	4.4g	9.3g
Halen	0.49g	1.03g

Labeli bwyd - GIG (www.nhs.uk)

Ymyriadau Iechyd y Cyhoedd

Un o’r ymyriadau iechyd y cyhoedd mwyaf llwyddiannus yw Ardoll y Diwydiant Diodydd Meddal, sydd wedi annog llawer o gynhyrchwyr i roi llai o siwgr mewn diodydd meddal.

- Yr ardoll yw 18c fesul litr ar ddiodydd meddal sy’n cynnwys rhwng 5g ac 8g o siwgr fesul 100ml, a 24c fesul litr ar ddiodydd meddal sy’n cynnwys mwy nag 8g o siwgr fesul 100ml.
- Mae’r polisi wedi bod yn hynod effeithiol, gan leihau cyfanswm y siwgr sy’n cael ei werthu mewn diodydd meddal gan fanwerthwyr a chynhyrchwyr 35.4% rhwng 2015 a 2019, o 135,500 tunnell i 87,600 tunnell.
- Mae gwaith ymchwil diweddar yn dangos y gallai’r dreth ar ddiodydd llawn siwgr fod wedi atal dros 5,000 o achosion o ordewdra bob blwyddyn ymysg merched yn eu blwyddyn olaf yn yr ysgol gynradd. Serch hynny, rydyn ni’n gwybod nad yw degawdau o ymdrechion i weithio ar fesurau gwirfoddol wedi arwain at newid ar y cyflymder a’r raddfa sydd eu hangen o ran ailfformiwleiddio.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cyfyngiadau ar Gynhyrchion sydd â Lefelau Uchel o Fraster, Siwgr a Halen

Lleoli a Hyrwyddo Cynhyrchion

Yng Nghymru, rydym yn edrych ar reolau newydd i gyfyngu ar osod cynnyrch a hyrwyddo bwydydd sy'n uchel mewn braster, siwgr neu halen. Gallai hyn olygu cymryd safbwynt tebyg i'r mesurau sy'n bodoli eisoes yn Lloegr.

Mae'r rheolau hyn yn atal neu'n cyfyngu ar:

- gynigion arbennig sy'n seiliedig ar nifer, fel 'prynwch un, cewch un am ddim' ar gyfer bwydydd/diodydd sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen
- gosod cynhyrchion uchel mewn braster, siwgr a halen mewn lleoliadau amlwg, fel ar ben yr eil neu wrth y tiliau
- cynnig bwydydd uchel mewn braster, siwgr a halen am brisiau rhatach am gyfnodau byr (bargeinion)
- cynnwys cynhyrchion uchel mewn braster, siwgr a halen mewn bargeinion prydau

Bwriad y newidiadau hyn yw cefnogi pobl i wneud dewisiadau iachach wrth siopa.

GIG CYMRU NHS WALES

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Public Health Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru