

O Ble mae Bwyd yn Dod?

Bwyd a Maeth



Cynnwys

- O ble mae Bwyd yn Dod
- Beth yw Cynhyrchu Bwyd?
- Ffermio yng Nghymru
- Y Fasnach Fwyd ac Economi Cymru
- O'r Fferm i'r Ffatri
- Prosesu Bwyd
- Sut mae Rhewi yn Cadwoli Bwyd ac yn Cynnal ei Ansawdd?
- Bwyd wedi'i Brosesu o'i gymharu â Bwyd wedi'i Brosesu'n Helaeth?
- Beth sy'n gwneud rhai mathau o Fwyd wedi'i Brosesu'n Helaeth yn Llai Iach?
- Sut alla'i gael y Cydbwysedd Cywir?
- Heriau a Chyfleoedd



O ble mae Bwyd yn Dod?



Beth yw Cynhyrchu Bwyd?

Ystyr cynhyrchu bwyd yw tyfu a gwneud y bwyd rydyn ni'n ei fwyta. Mae'n cynnwys ffermio, prosesu a dosbarthu.

Mae'r rhan fwyaf o'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta yn dod o nifer fach o gnydau allweddol fel grawn, tatws, gwreiddgnydau a chodlysiau. Mae ffermwyr yn ceisio gwella'r cnydau hyn trwy ddewis y rhai cryfaf sy'n cynnwys y maeth gorau, sy'n gallu gwrthsefyll clefydau yn well ac yn gallu tyfu'n dda mewn lleoedd gwahanol. Mae prosesau cynhyrchu bwyd o bob math, o blanhigion neu anifeiliaid, yn dibynnu ar ffotosynthesis.

Mae'r canlynol yn gallu effeithio ar gynhyrchu bwyd:

- Tywydd a Hinsawdd: Mae sychder, llifogydd a stormydd yn gallu effeithio ar gnydau.
- Ansawdd Pridd: Mae angen pridd da ar gyfer planhigion iach. Mae rhai ffermwyr yn dewis defnyddio gwrtait h i ddarparu mwynau ychwanegol.
- Faint o Ddŵr sydd ar gael: Mae angen dŵr ar gnydau ac anifeiliaid i dyfu a byw.
- Mae'r ardal sydd ar gael i dyfu cnydau yn gyfyngedig. Nid tyfu mwy o gnydau ydy'r ateb. Mae'n amhosibl cynyddu cynhyrchiant bwyd heb wella effeithlonrwydd.



Ffermio yng Nghymru

Mae ffermydd lleol yn bwysig iawn yng Nghymru. Mae dros 15,000 o bobl yn gweithio ar ffermydd yng Nghymru.

Mae ffermydd yn tyfu ffrwythau a llysiau ac yn magu anifeiliaid er mwyn darparu bwyd ffres.

Mae mathau o ffermio yn cynnwys:

- Da byw - magu defaid, gwartheg, ieir a moch. (Mae angen llawer mwy o egni fesul uned i fagu anifeiliaid ar gyfer cig o'i gymharu â thyfu cnydau)
- Cynhyrchu cnydau – tyfu llysiau, ffrwythau a mathau o rawn
- Llaeth - cynhyrchu llaeth, caws a chynhyrchion llaeth eraill

Mae'r ffermydd hyn hefyd yn creu swyddi i bobl sy'n byw gerllaw, gan helpu'r economi leol. Mae prynu bwyd o ffermydd lleol yn cefnogi'r ffermwyr hyn a'r gymuned ac yn helpu i warchod ein cefn gwlad hardd.

Mae Cymru yn adnabyddus am gynhyrchu arbenigeddau lleol fel cig oen a chynnyrch llaeth.

Edrychwch ar yr enghraifft ymarferol hon: [Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion - foodsensewales.org.uk](https://foodsensewales.org.uk)



Y Fasnach Fwyd ac Economi Cymru

- Mae'r fasnach fwyd yn effeithio ar economi Cymru. Mae prynu a gwerthu bwyd yn helpu busnesau i dyfu ac yn darparu arian i'r gymuned. Yr enw am hyn yw'r economi. Mae economi gref yn golygu bod mwy o swyddi a chyfleoedd gwell i bawb. Mae ffermio yn gwneud cyfraniad sylweddol at economi Cymru, sy'n werth tua £1.6 biliwn bob blwyddyn.
- Mae Brexit, pan benderfynodd y Deyrnas Unedig, gan gynnwys Cymru, ymadael â'r Undeb Ewropeaidd, wedi newid prosesau masnachu bwyd. Mae bargeinion masnach newydd gyda gwledydd eraill yn gallu newid prisiau bwyd a faint ohono sydd ar gael mewn siopau. Weithiau, mae'r newidiadau hyn yn golygu bod rhai mathau o fwyd yn fwy drud neu'n fwy anodd i'w prynu.
- Yn aml, mae defnyddwyr moesegol yn hoffi cefnogi ffermwyr lleol. Er enghraifft, mae rhai pobl o Gymru yn hoffi prynu cig oen Cymru sydd wedi'i ffermio yng Nghymru o'i gymharu â chig oen o Seland Newydd gan fod hyn yn lleihau taith bwyd. (Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn yr Effaith Amgylcheddol)



O'r Fferm i'r Ffatri

- Mae "Deddf Lles Anifeiliaid 2006" yn sicrhau bod anifeiliaid yn cael eu trin yn dda ym maes ffermio, sy'n cael effaith uniongyrchol ar ansawdd a diogelwch cynhyrchion bwyd o anifeiliaid. Mae'r deddfau a'r rheoliadau hyn yn sicrhau bod bwyd yng Nghymru yn ddiogel, yn lân, ac yn amgylcheddol gynaliadwy.
- Ar ôl y cam ffermio, mae bwyd yn mynd i ffatrioedd i gael ei brosesu.
- Yn gyntaf, mae'n cael ei lanhau i gael gwared ar unrhyw bridd a halogyddion. Yna, mae'n cael ei becynnu i sicrhau ei fod yn parhau'n ddiogel ac yn ffres am fwy o amser ar silffoedd y siopau.



Prosesu Bwyd

- Mae prosesu bwyd yn cynnwys unrhyw ddull sy'n troi bwyd yn gynhyrchion i'w bwyta. Mae sawl ffordd wahanol o brosesu bwyd, naill ai gartref neu ar raddfa ddiwydiannol.
- Rydyn ni'n prosesu bwyd er mwyn rhoi **amrywiaeth fawr** o bethau i'w bwyta i ni a sicrhau bod bwydydd amrwd yn aros yn **ffres am fwy o amser**.
- Mae enghreifftiau o brosesu bwyd yn gallu cynnwys:
- Trawsnewid cynhwysion crai fel gwenith yn fara, neu laeth yn gaws.
- Ychwanegu cadwolion i gadw bwyd a diod yn ffres am fwy o amser. Er enghraifft, mae sodiwm bensoad yn cael ei ychwanegu at ddiodydd meddal yn aml er mwyn atal bacteria a burum rhag tyfu.
- Mae angen prosesu rhai bwydydd i'w gwneud yn fwy diogel, gan gynnwys llaeth, sydd angen cael ei basteureiddio i gael gwared ar unrhyw facteria niweidiol.
- Mae angen prosesu bwydydd eraill fel eu bod yn addas i'w defnyddio, gan gynnwys gwasgu hadau i greu olew.



Source: [eufic](#)

Sut mae Rhewi yn Cadwoli Bwyd ac yn Cynnal ei Ansawdd?

- Mae rhewi yn ddull adnabyddus a thraddodiadol o brosesu bwyd i'w gadwoli. Mae'r rhan fwyaf o fwydydd yn rhewi'n dda. Mae'n bosibl rhewi bwyd gartref ac ar lefel ddiwydiannol.
- Mae rhewi yn oedi dirywiad bwyd ac yn arafu'r broses o golli maetholion. Mae'n cadw bwyd yn ddiogel trwy atal micro-organebau rhag tyfu a thrwy arafu'r gweithgarwch ensym sy'n golygu bod bwyd yn dirywio.
- Mae manteision rhewi bwyd yn cynnwys;
- Bwyd dwys mewn maeth: Yn aml, mae diwydiannau yn rhewi cynnyrch pan fydd ar ei fwyaf aeddfed. Mae rhai ffrwythau a llysiau yn cael eu trochi mewn dŵr berwedig am ychydig cyn eu rhewi er mwyn anactifadu ensymau a burumau a fyddai'n golygu bod dirywiad y bwyd yn parhau, hyd yn oed yn y rhewgell.
- Cyfleus: Oes silff hir - mae'n cadw ansawdd y bwyd dros gyfnodau storio hir ac mae'n barod i'w ddefnyddio.
- Cost-effeithiol: Yn rhatach na bwyd ffres fel arfer ac yn osgoi'r angen am gludiant a storio.
- Llai o wastraff: Rheoli dognau ac oes silff hirach.
- Yn caniatáu i ni fwyta bwydydd o bob rhan o'r byd.



Bwyd wedi'i Brosesu o'i gymharu â Bwyd wedi'i Brosesu'n Helaeth (*Ultra-processed*)

Mae gwahaniaeth rhwng bwyd wedi'i brosesu a bwydydd sy'n cael eu hystyried yn rhai sydd wedi'u prosesu'n helaeth.

Bwyd wedi'i Brosesu	Bwydydd wedi'u Prosesu'n Helaeth
<p>Mae'r categori hwn yn cynnwys bwydydd sydd wedi'u newid o'u cyflwr naturiol trwy ddulliau fel coginio, rhewi, canio, neu eplesiad.</p>	<p>Mae'r bwydydd hyn wedi bod yn destun prosesu diwydiannol sylweddol, ac yn aml maen nhw'n cynnwys cynhwysion sydd ddim i'w gweld mewn cegin gartref, fel blasau artiffisial, lliwiau, emwlsyddion, a melysyddion.</p>
<p>Mae enghreifftiau yn cynnwys llysiau, caws, a bara wedi'u canio. Efallai y bydd gan y bwydydd hyn gynhwysion ychwanegol fel halen, siwgr, neu gadwolion, ond maen nhw'n cadw rhai nodweddion bwydydd cyflawn.</p>	<p>Fel arfer maen nhw'n barod i'w bwyta neu'n hawdd eu paratoi, ac maen nhw i'w gweld yn aml mewn byrbrydau, diodydd llawn siwgr a bwyd cyflym. Mae enghreifftiau'n cynnwys byrbrydau wedi'u pecynnu, grawnfwydydd llawn siwgr a phrydau parod.</p>

I grynhoi, er bod yr holl fwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth yn rhai sydd wedi'u prosesu, dydy'r holl fwydydd sydd wedi'u prosesu ddim wedi'u prosesu'n helaeth. Y gwahaniaeth allweddol yw graddfa'r prosesu a'r mathau o gynhwysion sy'n cael eu defnyddio.

Beth sy'n gwneud rhai mathau o fwyd wedi'i brosesu'n helaeth yn llai iach?

Weithiau mae cynhwysion fel halen, siwgr a braster yn cael eu hychwanegu at fwyd wedi'i brosesu er mwyn gwneud y blas yn fwy deniadol ac ymestyn oes silff y bwyd, neu mewn rhai achosion i gyfrannu at ffurfiad y bwyd, fel halen mewn bara neu siwgr mewn cacennau.

Gall prynu bwyd wedi'i brosesu arwain at bobl yn bwyta mwy o siwgr, halen a braster na'r hyn sy'n cael ei argymhell oherwydd y posibilrwydd nad ydyn nhw'n gwybod faint sydd wedi'i ychwanegu at y bwyd maen nhw'n ei brynu a'i fwyta.

Gall y bwydydd hyn gynnwys mwy o galoriau hefyd oherwydd y symiau uchel o siwgr ychwanegol neu fraster sydd ynddyn nhw.

Gall rhai bwydydd wedi'u prosesu gynnwys llai o ffibr a phrotein o'i gymharu â bwydydd cyflawn. Mae hyn yn gallu effeithio ar lawnder, sef y teimlad o deimlo'n llawn ar ôl bwyta. Mae hyn yn golygu na fydd pobl yn teimlo mor llawn ar ôl bwyta bwydydd wedi'u prosesu ac efallai y byddan nhw'n bwyta mwy o ganlyniad.



Sut alla'i gael y cydbwysedd cywir?

- Nid oes gennych chi unrhyw reolaeth dros faint o halen, siwgr a braster sydd mewn bwyd wedi'i brosesu ond mae gennych chi ryw faint o reolaeth dros yr hyn rydych chi'n dewis ei brynu a'i wneud. Y rheolaeth fwyaf dros beth sydd mewn bwyd yw pan gaiff ei baratoi o'r dechrau.
- Gall edrych ar labeli bwyd eich helpu i ddewis rhwng cynhyrchion sydd wedi'u prosesu a chadw golwg ar y cynnwys braster, halen a siwgr.
- Mae pob math o fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw yn nodi'r wybodaeth am faeth ar flaen, cefn neu ochr y deunydd pecynnu.
- Os oes gan y bwyd wedi'i brosesu label maeth sy'n defnyddio cod lliw, fe welwch chi gymysgedd o liwiau coch, oren a gwyrdd yn aml.
- Wrth ddewis rhwng cynhyrchion tebyg, ceisiwch ddewis mwy o liwiau gwyrdd ac oren a llai o rai coch os ydych chi eisiau gwneud dewis iachach (Mae rhagor o wybodaeth am labeli bwyd ar gael yn Deddfau a Rheoliadau).
- Mae nifer yr eitemau yn y rhestr gynhwysion yn helpu i ddangos i ba raddau y mae'r bwyd wedi'i brosesu. Er enghraifft, mae torth sydd â 5 o gynhwysion wedi'i phrosesu i raddau llai na thorth sydd â 15 o gynhwysion.



Heriau a Chyfleoedd

Sut allwn ni oresgyn yr heriau hyn i sicrhau cyflenwad bwyd iach a chynaliadwy?

Heriau	Cyfleoedd
Newid hinsawdd	Arferion ffermio cynaliadwy
Adnoddau ac argaeledd	Arloesi ym maes prosesu
Effeithiau ar Iechyd	Integreiddio Technoleg Integreiddio Technoleg (defnyddio technolegau digidol a gwyddonol ar draws y system fwyd i wneud bwyd yn iachach, yn fwy cynaliadwy, yn fwy effeithlon ac yn fwy gwydn.)
Cynaliadwyedd	Ffermio Lleol a Threfol
Hysbysebu a Marchnata	Lleihau Gwastraff Bwyd
	Cydweithio a Phartneriaeth: Ffermwyr, busnesau a defnyddwyr
	Hysbysebu a Marchnata



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales