



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Pam mae pobl yn bwyta yr hyn maen nhw'n ei fwyta?

Bwyd a Maeth



Cynnwys

- Pam ydyn ni'n dewis y bwyd rydyn ni'n ei fwyta?
- Ffactorau biolegol
- Ffactorau ffisegol ac ymarferol
- Ffactorau cymdeithasol
- Ffactorau cymdeithasol a chrefyddol
- Ffactorau ffisiolegol
- Agweddau a chredoau
- Ffactorau moesegol ac amgylcheddol
- Tueddiadau deietegol ac yfed y dyfodol
- Ffactorau economaidd



Pam ydyn ni'n dewis y bwyd rydyn ni'n ei fwyta?

Mae bwyd yn aml yn rhywbeth diddorol i'w fwynhau yn ystod y dydd ac yn bwysig hefyd yn ein diwylliant wrth i ni gynnal dathliadau.

Bydd llawer o ffactorau yn dylanwadu ar ein dewis o fwyd:

Biolegol

Cymdeithasol

Oed

Economaidd

Seicolegol

Marchnata a Hysbysebu

Ffisegol

Agweddau a Chredoau



Ffactorau sy'n dylanwadu ar ein dewis o fwyd
Eufic

Pam fod Pobl yn Dewis y Bwydydd maen nhw'n eu Bwyta?

Ystyriwch sut y gallai dewisiadau bwyd person ifanc amrywio yn y sefyllfaoedd canlynol:

- Mae hi'n amser cinio yn yr ysgol, ac mae'r person ifanc yn bwyta gyda ffrindiau, gyda dim ond 20 munud ar gael i brynu a gorffen y bwyd cyn y wers nesaf.
- Mae hi'n benwythnos, ac mae'r person ifanc wedi bod yn adolygu ar gyfer arholiadau gartref ar ei ben ei hun. Mae'n dechrau teimlo'n llwglyd, er nad yw hi'n amser cinio eto.
- Mae hi'n ben-blwydd chwaer y person ifanc, ac mae'r teulu'n mynd allan am bryd o fwyd gyda'r nos mewn bwyty.
- Mae hi'n fore Sul, ac mae gan y person ifanc dwrnamaint chwaraeon yn ddiweddarach yn y dydd, felly mae angen iddyn nhw fwyta brecwast cyn gadael.



Ffactorau Biolegol

Chwant bwyd a theimlo'n llawn

Bydd ein corff yn dweud wrthym ni pan fyddwn ni angen bwyta a phryd rydyn ni'n llawn. Mae angen bwyd arnom ni i gael egni a maetholion i'n cadw ni'n fyw.

Mae carbohydradau, proteinau a brasterau yn ein llenwi mewn ffyrdd gwahanol. Brasterau sy'n cael yr effaith leiaf ar wneud i ni deimlo'n llawn, mae carbohydradau syml yn gwneud i ni deimlo ychydig yn fwy llawn ac mae carbohydradau cymhleth a phroteinau yn gwneud i ni deimlo'n llawn am amser hirach.

Gall rhai bwydydd wedi'u prosesu gynnwys llai o ffibr a phrotein o gymharu â bwydydd cyflawn, a gall hyn effeithio ar y teimlad o fod yn llawn ar ôl bwyta. Felly, bydd pobl ddim yn teimlo mor llawn ar ôl bwyta bwyd sydd wedi'i brosesu ac felly'n bwyta mwy oherwydd hynny.

Blas a Mwynhad

Os ydyn ni'n hoffi blas bwyd penodol, bydd hyn yn dylanwadu ar faint ohono y byddwn yn ei fwyta. Mae ansawdd y bwyd, ei arogl a sut mae'n edrych hefyd yn ein denu i fwyta rhagor ohono.

Chwiliwch yn y Banc Gwybodaeth i weld 'o ble mae bwyd yn dod' a dysgwch fwy am fwydydd wedi'u prosesu



Ffactorau Biolegol

Agweddau Synhwyraidd

Mae'r gair "Blas" yn cynnwys sut arogl, sut olwg a sut deimlad sydd i'r bwyd – nid dim ond pa mor flasus ydyw. Pan fyddwn ni'n ifanc iawn, byddwn yn dysgu hoffi rhai blasau a chasáu eraill. Mae'r ffordd rydyn ni'n meddwl am fwyd yn gallu newid y graddau rydyn ni'n ei hoffi.

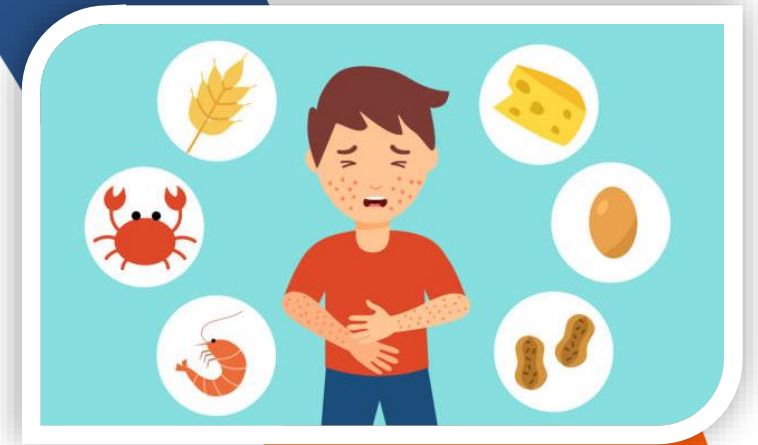
Alergedd ac anoddefiad

Gall rhai bwydydd wneud i rai pobl deimlo'n sâl neu achosi i'w corff adweithio. Y term ar gyfer hyn yw **alergedd bwyd** neu **anoddefiad bwyd**.

Gall alergedd bwyd fod yn beryglus iawn gan wneud rhai pobl yn sâl iawn. Bydd gan rai alergedd i fwyd sy'n cynnwys llaeth, cnau neu bysgod cregyn.

Fel arfer, dydy anoddefiad bwyd ddim mor beryglus ag alergedd bwyd, ond gall wneud i rywun deimlo'n sâl.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r alergeddau neu'r anoddefiadau bwyd sydd ar eraill, oherwydd gallan nhw fod yn beryglus iawn ond hefyd am eu bod yn cyfyngu ar y dewis sydd gan bobl sydd â'r cyflyrau hyn.



Ffactorau Ffisegol

Amser

Bydd llawer yn dweud nad ydyn nhw'n dilyn y cyngor ar fwyta sydd yn y Canllaw Bwyta'n Dda oherwydd does ganddyn nhw ddim digon o amser.

Bydd pobl sy'n byw ar eu pen eu hunain neu sy'n coginio ar eu cyfer eu hunain yn unig yn aml yn defnyddio bwydydd parod yn lle mynd ati i greu pryd o fwyd ffres.

Mae siopau wedi manteisio ar y sefyllfa hon a nawr maen nhw'n gwerthu mwy o fwyd cyfleus, parod wedi ei becynnu sy'n aml yn ddrutach ac yn llai maethlon.

Gall creu mwy o fwydydd iachus cyfleus a blasus a rhoi dulliau a chynghorion annog pobl i baratoi a bwyta bwydydd iachach.

Er enghraifft, gall torri ffrwythau a llysiau i fyny fod yn ffordd o arbed arian a phlastig, a bod yn ffordd iachach o fwyta byrbrydau.



Ffactorau Ymarferol

Hygyrchedd/Amgylchedd bwyd

Mae lleoliad eich cartref a pha mor hawdd yw gael i siop hefyd yn dylanwadu ar y bwyd y gallwch ei brynu. Bydd bwyd iach yn aml yn ddrutach mewn tref nag yw mewn archfarchnad fawr y tu allan i'r dref. Mewn rhai ardaloedd mae llawer o siopau bwydydd cyflym y'n gwerthu bwyd sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen.

Cynllun y siop mewn archfarchnad

Bydd archfarchnadoedd yn defnyddio triciau clyfar i wneud i chi brynu mwy o bethau. Wrth i chi fynd i mewn i'r siop bydd chwa o awyr cynnes yn eich arafu ac yn eich denu i dreulio rhagor o amser yn edrych o gwmpas. Bydd ffrwythau, llysiau a blodau yn aml yn agos i'r fynedfa er mwyn eich gwneud chi i feddwl am bethau ffres.

Bydd y brandiau drud ar lefel y llygad i chi eu gweld a'u prynu gyntaf. Bydd pethau ar gyfer plant a phobl ifanc ar silffoedd is fel eu bod yn gallu eu gweld a chael eu rhieni i'w prynu.

Bydd eitemau hanfodol fel bara a llaeth ym mhen draw'r siop ac ymhell wrth ei gilydd, er mwyn i chi gerdded heibio'r nwyddau eraill a phrynu rhagor.



Strategaethau marchnata – Ffactorau sy'n effeithio ar y dewis o fwyd – CCEA - TGAU Home Economics: Food and Nutrition (CCEA) Revision - BBC Bitesize

Ffactorau Cymdeithasol

Cyd-destun Cymdeithasol

- Gall yr hyn y mae pobl o'n cwmpas yn ei fwyta ddylanwadu ar ein dewis o fwyd.
- Hyd yn oed wrth fwyta ar ein pen ein hunain, cawn ein dylanwadu gan yr hyn rydyn ni wedi ei ddysgu gan eraill.
- Gall cefnogaeth gymdeithasol gan deulu a ffrindiau helpu pobl i wneud dewisiadau bwyd iachach.
- Bydd y teulu yn dylanwadu'n fawr ar ein penderfyniadau wrth fwyta.

Lleoliad Cymdeithasol

- Mae'r rhan fwyaf o fwyd yn cael ei fwyta gartref, ond mae mwy a mwy o fwyd yn cael ei fwyta mewn ysgolion, yn y gwaith ac mewn bwytai.
- Mae'r lle rydyn ni'n bwyta yn gallu dylanwadu ar beth rydyn ni'n dewis ei fwyta yn ôl yr hyn sydd ar gael.
- Mae cael dewisiadau bwyd iach gartref ac mewn mannau eraill yn helpu pobl i fwyta'n iachach.

Chwiliwch yn y Banc Gwybodaeth dan 'Deddfau a Rheoliadau' i ddysgu mwy am reoliadau ym maes prydau bwyd ysgol



Ffactorau Seicolegol

Straen

- Mae straen yn gyffredin a gall ddylanwadu ar beth a faint rydyn ni'n dewis ei fwyta.
- Bydd yn achosi llai o archwaeth at fwyd i rai, tra bydd eraill yn bwyta mwy.
- Gall straen hirdymor effeithio ar barodrwydd pobl i fwyta deiet iach a chytbwys.

Hwyliau

- Weithiau, nid chwant bwyd sy'n achosi i ni fwyta.
- Gall bwyd newid y ffordd rydyn ni'n teimlo a gall ein teimladau newid yr hyn rydyn ni'n ei fwyta.
- Bydd rhai yn chwilio am gysur ac yn troi at fwyd penodol pan fyddan nhw'n teimlo'n isel, dan straen, yn ddiflas neu, yn hapus a chyffrous.
- Mae bwyta deiet cytbwys a chadw'n egniol yn dda ar gyfer lles meddyliol.



Ffactorau Cymdeithasol a Chrefyddol

Mae bwyd yn aml yn rhywbeth diddorol i'w fwynhau yn ystod y dydd ac yn bwysig hefyd yn ein diwylliant wrth i ni gynnal dathliadau. Bydd bwyd yn dod â ni at ein gilydd yn aml ac yn ein helpu i greu atgofion.

Dylanwad cymdeithasol

- Mae'r hyn y mae pobl yn ei fwyta yn cael ei ddylanwadu gan eu cefndir cymdeithasol a diwylliannol. Mae'r bwyd (a'r ddiodyd) rydych yn eu bwyta a'u hyfed yn ystod eich plentyndod yn datblygu eich arferion bwyd a diodyd gydol oes. Mae hyn yn bwysig gan fod yr hyn rydyn ni'n ei fwyta yn yr hirdymor yn effeithio ar ein hiechyd a'n lles weddill ein hoes.
- Mae'r cyfryngau hefyd yn chwarae rhan yn yr hyn rydyn ni'n ei fwyta a'i yfed. Os ydyn ni'n gweld rhywun sy'n cael dylanwad arnom yn bwyta mewn ffordd benodol, gall hyn effeithio ar ein dewis o fwyd.

Dylanwadau diwylliannol

- Mae diwylliant yn effeithio ar ba fwydydd mae pobl yn eu bwyta fel arfer a sut maen nhw'n ei baratoi.
- Mae rhai diwylliannau eraill yn osgoi rhai bwydydd penodol fel cig a llaeth.

Chwiliwch yn y Banc Gwybodaeth 'sut mae bwyd yn rhan bwysig o'n diwylliant a'n cymdeithas' i ddysgu rhagor



Ffactorau Cymdeithasol a Chrefyddol

Mae dewisiadau bwyd yn rhan sylweddol o rai arferion crefyddol, gan ddylanwadu'n benodol ar beth y gellir ei fwyta a'i yfed a hefyd sut y dylid ei baratoi, ei rannu a'i ddathlu. Mae'r arferion deietegol hyn yn adlewyrchu gwerthoedd ysbrydol dyfnach, credoau moesegol a thraddodiadau diwylliannol sy'n amrywio ar draws y crefyddau.

- **Cyfyngiadau deietegol:** Mae gan lawer o grefyddau ganllawiau penodol ar yr hyn sy'n gymwys i'w fwyta (halal, kosher, bwydlysyddiaeth, ymprydio).
- **Bwydydd sanctaidd:** Caiff rhai bwydydd eu hystyried yn ddwyfol neu'n arwyddocaol yn ysbrydol (e.e. bara a gwin mewn Cristnogaeth, prasad mewn Hindŵaeth).
- **Ymprydio ac ymwrthod:** Cadw at gyfnodau o ymprydio (e.e. Ramadan mewn Islam, y Garawys mewn Cristnogaeth).
- **Dylanwad diwylliannol a moesegol:** Yn aml bydd credoau crefyddol yn dylanwadu ar ddewisiadau bwyd moesegol, fel osgoi cig neu arferion ffermio cynaliadwy.
- **Ystyr symbolaidd:** Mae gan seremonïau a defodau bwyd yn aml ystyron symbolaidd neu ysbrydol (e.e. prydau bwyd cymunedol yn ystod gwyliau crefyddol).



Agweddau a Chredoau

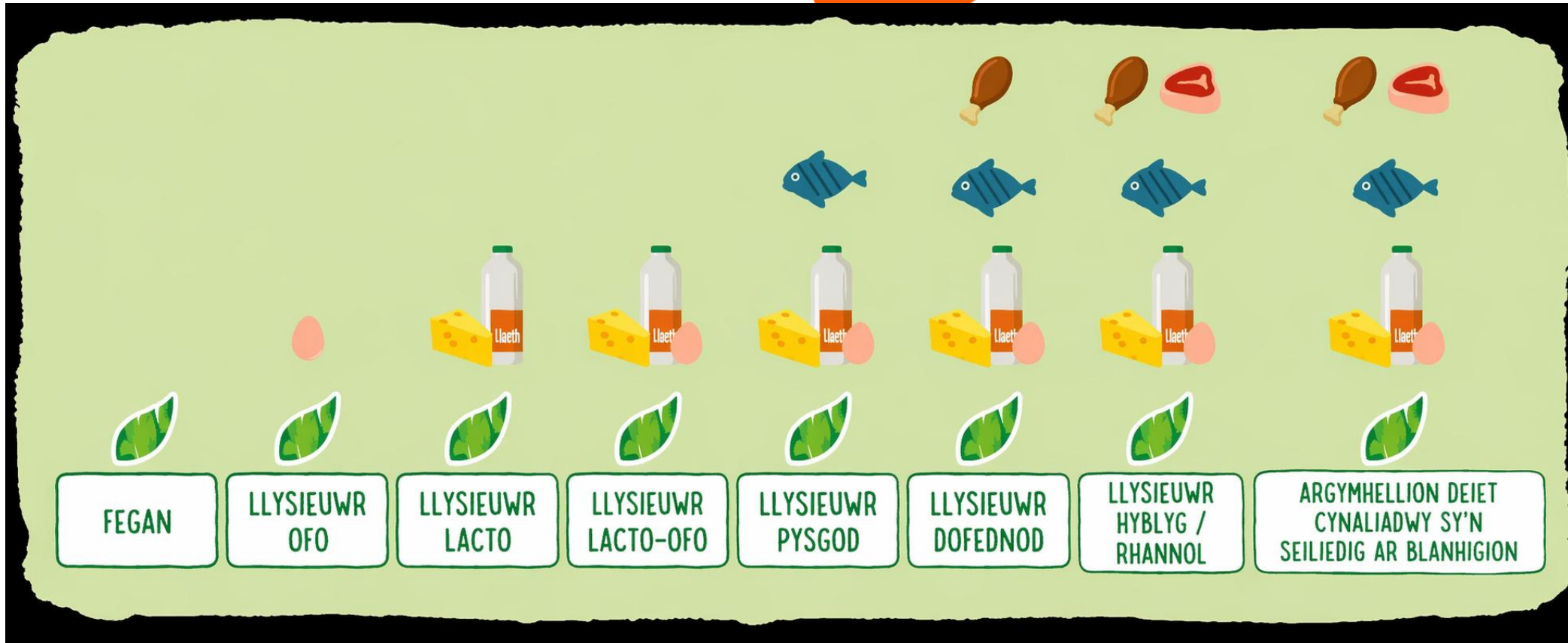
Yn y DU, bydd pobl yn dewis dilyn deiet penodol a gall hyn fod ar sail eu hagwedd, eu credo, rhesymau iechyd, diwylliant neu grefydd.

Ar y sleid nesaf mae'r deietau mwyaf poblogaidd y mae pobl y DU yn tueddu eu dilyn. Mae'n bwysig nodi nad yw'r deietau hyn yn cyfyngu ar unrhyw ran o'r canllaw bwyta'n dda. Er enghraifft, dydy llysieuwyr ddim yn bwyta cig, ond dydy hynny ddim yn golygu nad ydyn nhw'n bwyta protein. Maen nhw'n atchwanegu at y grŵp bwyd â bwydydd fel ffa, ffacbys a chnau er mwyn sicrhau eu bod nhw'n cael y protein a argymhellir.

Edrychwch ar y sleid nesaf i weld pa ddeiet sy'n gyfarwydd i chi a beth yw'r prif wahaniaethau.



Deietau poblogaidd yn y DU



- MyNutriWeb: Ensuring Nutritional Adequacy of Plant based Diets for Children. Vanessa Clarkson

Ffactorau Eraill

Cost

Mae cost bwyd yn ffactor sylweddol pan fydd pobl yn prynu bwyd. Mae pobl sydd â llai o adnoddau a llai o gyfle yn aml yn bwyta llai o lysiau a ffrwythau. Fydd pobl yn gyndyn o brynu bwydydd newydd rhag ofn iddo gael ei wastraffu os nad yw pobl yn ei hoffi.

Addysg a Gwybodaeth

Mae faint o arian sydd gan bobl a'r addysg maen nhw wedi ei chael yn effeithio ar yr hyn maen nhw'n ei fwyta ac yn gallu arwain at salwch sy'n gysylltiedig â bwyd. Er mwyn helpu pobl sydd â llai o adnoddau a chyfle i fwyta deiet cytbwys iach, gellid addysgu pobl beth i'w fwyta a sut i baratoi a choginio bwyd, a hefyd sut i gael gafael ar fwydydd er mwyn goresgyn y rhwystrau hyn.



Ffactorau Moesegol ac Amgylcheddol

Mae **defnyddiwr moesegol** yn poeni'n fawr ynghylch tarddiad ei fwyd a lles anifeiliaid a'r bobl sy'n rhan o baratoi'r bwyd.

Bydd yn ystyried y ffactorau canlynol:

- **Cynnyrch organig** – mae defnyddwyr moesegol yn tueddu i brynu cynnyrch organig gan y bydd wedi ei gynhyrchu mewn modd sy'n gwarchod yr amgylchedd.
- **Cynnyrch masnach deg** – mae defnyddwyr moesegol yn tueddu i brynu cynnyrch Masnach Deg, er enghraifft bananas neu siocled, oherwydd bydd y ffermwyr sy'n gyfrifol am gynhyrchu'r cynnyrch wedi cael pris teg am eu cynnyrch.
- **Cynnyrch lleol** – mae defnyddwyr moesegol yn aml yn hoffi cefnogi ffermwyr lleol. Er enghraifft, mae pobl o Gymru yn aml yn hoffi prynu cig oen sydd wedi ei amaethu yng Nghanolbarth Cymru yn hytrach na chig oen o Seland Newydd gan fod hyn yn lleihau milltiroedd bwyd.



Ffactorau moesegol ac amgylcheddol – Ffactorau sy'n effeithio ar y dewis o fwyd – CCEA - GCSE Home Economics: Food and Nutrition (CCEA) Revision - BBC Bitesize

Tueddiadau Deietegol ac Yfed y dyfodol

Bydd pobl fel rheol yn dewis bwyd a diod sy'n rhad ac yn hawdd cael gafael arno oherwydd bod hynny'n gweddu i'w bywyd prysur.

Mae'r arfer hwn yn gryf, ond mae technoleg newydd yn ei gwneud hi'n haws fyth i bobl gael gafael ar fwyd cyfleus. Er y gall fod yn braf cael gafael ar fwyd cyflym a fforddiadwy, yn aml gall y bwyd hwn fod yn wael i'n hiechyd ac i'r amgylchedd.

Mae'r mwyafrif yn canolbwyntio ar yr hyn sydd orau iddyn nhw'r funud hon yn hytrach na meddwl am y modd y mae eu dewisiadau yn effeithio ar eu hiechyd, eu teulu a'r byd yn y dyfodol.

Mae'r tabl canlynol yn dangos sut mae ein deiet wedi newid dros y blynyddoedd diwethaf a sut y bydd pethau yn y 5 mlynedd nesaf.

Ffigur 7: Rhagolwg Llinol hyd at 2030: Grwpiau Bwyd Macro
Rhagdybiaeth o'r Boblogaeth: twf 0%

	1999	2009	2019	Newid o 09 i 19	2030 (o gymharu â 2019)		
	Gwirioneddol	Gwirioneddol	Gwirioneddol	%	Rhagolwg Llinol	% y Newid	% y Newid Blynyddol
Bwyd wedi'i bobi	1,041	888	733	-17%	579	-21%	-1.9%
Pysgod	146	158	146	-8%	132	-9%	-0.9%
Dofednod	222	247	259	5%	240	-7%	-0.7%
Cig	338	328	269	-18%	224	-17%	-1.5%
Cig wedi'i brosesu	401	424	433	2%	410	-5%	-0.5%
Bwyd llaeth ac wyau	2,190	2,093	1,896	-9%	1,699	-10%	-0.9%
Cig/bwyd llaeth planhigion	5	35	78	120%	172	121%	11.0%
Olew a braster	215	225	212	-6%	186	-12%	-1.1%
Grawnfwyd	390	498	555	11%	597	8%	0.7%
Ffrwythau	816	841	879	4%	857	-2%	-0.2%
Llysiau	1,843	1,613	1,479	-8%	1,291	-13%	-1.2%
Llysiau wedi'u prosesu	359	325	341	5%	344	1%	0.1%
Nwyddau melys	621	639	626	-2%	560	-11%	-1.0%
Alcohol	640	744	712	-4%	676	-5%	-0.5%
Diodydd	2,159	2,278	2,433	7%	2,964	22%	2.0%
Arall	130	158	149	-6%	151	1%	0.1%
Cyfanswm	11,516	11,495	11,200	-3%	11,081	-1%	-0.1%

Faint sy'n cael ei fwyta a'i yfed (g) yr wythnos y pen yw'r data

Siapio ein Hiechyd – Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru 2023 (gov.wales)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales