

Labeli Bwyd

Bwyd a Maeth



LABELU BWYD: EGLURO CODIAU LLIW

Faint o bob maetholyn sydd mewn 100g o fwyd

	UCHEL	CANOLIG	ISEL
(CYFANSWM) SIWGRAU	dros 22.5g (dros 27g/dogn*)	rhwng 5g a 22.5g	5g ac is
BRASTER	dros 17.5g (dros 21g/dogn*)	rhwng 3g a 17.5g	3g ac is
BRASTER DIRLAWN	dros 5g (dros 6g/dogn*)	rhwng 1.5g a 5g	1.5g ac is
HALEN	dros 1.5g (dros 1.8g/dogn*)	rhwng 0.3g ac 1.5g	0.3g ac is

* Defnyddir pan fo'r maint dogn a awgrymir yn fwy na 100g

Cynnwys

- Labeli Bwyd
- Deall Honiadau Labelu Bwyd
- Deall Labeli Prisiau



Labeli Bwyd

Mae deunydd pecynnu yn cynnwys gwahanol fathau o wybodaeth am faeth.

Tablau maeth – i'w gweld ar bob math o fwyd a diod sydd wedi'u rhagbecynnu, fel arfer ar ochr neu gefn y deunydd pecynnu.

Cynhwysion - wedi'u rhestru yn nhrefn eu swm (yn ôl pwysau), o'r mwyaf i'r lleiaf.

Labeli ar flaen y pecyn – gwybodaeth syml am faeth ar flaen y deunydd pecynnu. Mae'r rhain yn wirfoddol, ond mae'r Llywodraeth yn ceisio sicrhau bod cynhyrchwyr bwyd yn defnyddio'r un dyluniad os yn bosibl.

Mae'n bosibl y bydd rhai cwmnïau yn dewis cynnwys label goleuadau traffig ar flaen y pecyn. Mae'r label hwn yn ei gwneud hi'n haws gweld a yw'r bwyd dan sylw yn ddewis iachach. Gallwch eu defnyddio i gymharu cynhyrchion yn gyflym. Fel arfer, mae'r labeli yn cynnwys lliwiau goleuadau traffig sy'n dangos a oes gan y cynnyrch lefelau uchel (coch), canolig (oren) neu isel (gwyrdd) o fraster, cynnwys dirlawn, siwgr a halen.

Yn eich barn, pam nad yw rhai cwmnïau yn dewis cynnwys y labeli hyn?

EGLURO GOLEUADAU TRAFFIG:

COCH – GELLIR EU BWYTA O BRYD I'W GILYDD

Po fwyaf o liwiau coch sydd ar label ar flaen y pecyn, y lleiaf iach y mae'r bwyd neu'r ddiod yn debygol o fod. Ceisiwch gael y rhain yn llai aml neu mewn symiau bach yn unig.

OREN – GELLIR EU BWYTA WEITHIAU

Mae oren yn golygu nad yw bwyd neu ddiod yn arbennig o uchel nac yn isel mewn maetholyn (braster, braster dirlawn, siwgr neu halen) felly gallwch chi gael bwydydd a diodydd sydd â phob lliw yn oren, neu'r rhan fwyaf yn oren, yn eithaf aml.

GWYRDD – GELLIR EU BWYTA YN RHEOLAIDD

Po fwyaf o liwiau gwyrdd sydd ar label ar flaen y pecyn, mae'n debygol o fod yn ddewis iachach a gallwch ei gael yn amlach neu mewn symiau mwy.

Labeli Bwyd – ar flaen y pecyn

CIPOLWG: GWNEUD SYNWYR O LABELU BWYD A DIOD

Label maeth ar flaen y pecyn (enghraifft)

Mae pob dogn (30g) o rawnfwyd yn cynnwys




% y maint dogn a argymhellir i oedolyn.
Gwerthoedd nodweddiadol fesul 100g: Egni 1530kJ/360kcal

Cofiwch bob amser wirio maint y dogn y mae'r gwerthoedd hyn yn ei gynrychioli.
Efallai nad ydyn nhw ar gyfer y faint yr ydych chi fel arfer yn ei fwyta neu'n ei yfed.

Cymerwch gip ar y canllaw defnyddiol hwn sy'n edrych ar enghraifft o label ar flaen y pecyn a sut i'w ddefnyddio:
[Understanding food labels | World Cancer Research Fund](#)

Mae'r 'canllaw cymeriant' neu'r 'reference intake' yn dweud faint o egni, braster, cynnwys dirlawn, siwgr a halen sydd gan fwyd neu ddiod o'i gymharu â'r hyn sy'n cael ei argymhell ar gyfer **oedolyn cyffredin** sy'n dilyn deiet iach a chytbwys. Bydd y canllaw cymeriant yn amrywio yn ôl grŵp oedran.

Labeli Bwyd – ar gefn y pecyn



LABELU BWYD: EGLURO CODIAU LLIW

Faint o bob maetholyn sydd mewn 100g o fwyd

	UCHEL	CANOLIG	ISEL
(CYFANSWM) SIWGRAU	dros 22.5g (dros 27g/dogn*)	rhwng 5g a 22.5g	5g ac is
BRASTER	dros 17.5g (dros 21g/dogn*)	rhwng 3g a 17.5g	3g ac is
BRASTER DIRLAWN	dros 5g (dros 6g/dogn*)	rhwng 1.5g a 5g	1.5g ac is
HALEN	dros 1.5g (dros 1.8g/dogn*)	rhwng 0.3g ac 1.5g	0.3g ac is

* Defnyddir pan fo'r maint dogn a awgrymir yn fwy na 100g

Cymerwch gip ar y canllaw defnyddiol hwn sy'n edrych ar enghraifft o label ar gefn y pecyn a sut i'w ddefnyddio:
[Food labels - NHS](#)

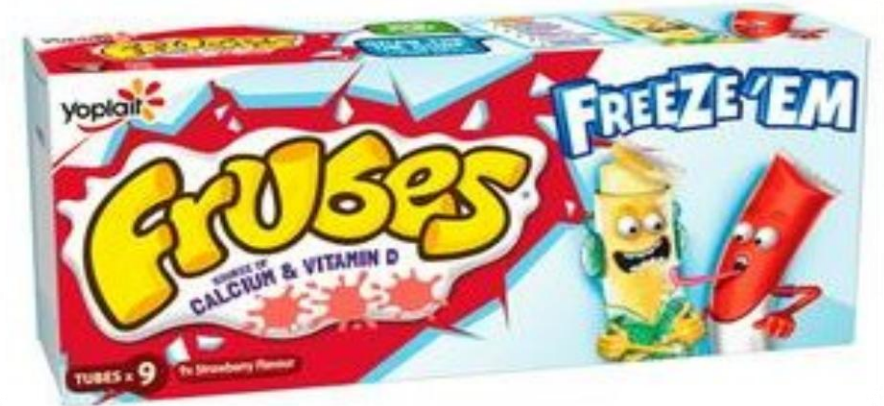
Os nad yw'r label yn cynnwys label goleuadau traffig, gallwch wirio faint o bob maethyn sydd mewn 100g (100ml ar gyfer diodydd).

Deall Honiadau Labelu Bwyd

Weithiau mae cynhyrchion sy'n cynnwys lefel uchel o siwgr yn cael eu marchnata fel rhai sy'n iach i blant, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n arbennig o faethlon, drwy roi sylw i rai cynhwysion neu ddefnyddio termau fel "**ffynhonnell o galsiwm a fitamin D**". Bydd pob iogwrt yn ffynhonnell o galsiwm a fitamin D, ond gall faint o siwgr sy'n cael ei ychwanegu a'r dull o farchnata'r cynhyrchion amrywio'n fawr.

Mae **llai o fraster (*reduced fat*)** yn golygu bod gan y cynnyrch o leiaf 30% yn llai o fraster na fersiwn wreiddiol y cynnyrch. Hyd yn oed os yw'r label yn dweud bod gan y cynnyrch lai o fraster, mae'n bwysig cofio y gall lefel y braster fod yn uchel o hyd os oes ganddo fwy na 17.5g o fraster fesul 100g o fwyd neu fesul 100ml o ddioid.

Mae **braster isel (*low fat*)** yn golygu bod gan y cynnyrch lai na 3g o fraster fesul 100g o fwyd neu fesul 100ml o ddioid.



Deall Honiadau Labelu Bwyd

Mae'r term 'dim siwgr ychwanegol' (*no added sugar*) yn golygu nad yw cynhyrchwyr wedi ychwanegu unrhyw siwgr at y bwyd neu'r ddiod. Ond dydy hynny ddim yn golygu nad oes siwgr yn y cynnyrch o gwbl. Er enghraifft, mae ffrwythau'n cynnwys siwgrau naturiol, sy'n golygu y gall labeli ffrwythau sych a sudd ffrwythau fod yn oren neu hyd yn oed yn goch ar gyfer cynnwys siwgr.

Gallwch wirio a oes siwgr wedi'i ychwanegu trwy ddarllen y rhestr gynhwysion. Yn ogystal â 'siwgr', mae angen chwilio am surop, mêl a geiriau sy'n gorffen gydag '-os' (er enghraifft, swcros, glwcos a ffrwctos) oherwydd mae'r geiriau hyn yn gallu bod yn dermau gwahanol am siwgr. Mae cynhwysion yn cael eu rhestru mewn trefn pwysau, felly os oes unrhyw un o'r rhain yn ymddangos yn agos at dop y rhestr, mae'r cynnyrch yn debygol o gynnwys llawer o siwgr.

Does dim label goleuadau traffig ar flaen pecyn y smwddis hyn. Allwch chi ddefnyddio'r wybodaeth faethol a'r adnoddau gwybodaeth yn sleid 5 i weithio allan pa liw fyddai'r cynnyrch hwn ar gyfer ei gynnwys 'siwgr'?

Cofiwch wirio maint y dogn y mae'r gwerthoedd hyn yn cyfeirio atyn nhw. Mae'n bosibl na fyddan nhw'n cyfateb i faint rydych chi'n ei fwyta o'r bwyd neu'n yfed o'r ddiod fel arfer.

Gwerthoedd Maethol

Gwerthoedd nodweddiadol	fesul: 100ml
Egni	210kJ 50kcal
Braster	<0.5g
(sy'n fraster dirlawn)	<0.1g
Carbohydrad	12g
(sy'n siwgrau)	10g
Ffeibr	0.6g
Protein	<0.5g
Halen	<0.01g
Fitamin C	24mg (29%*)
* % Y maint dogn a argymhellir i oedolion.	
Yn cynnwys siwgrau a geir yn naturiol mewn ffrwythau yn unig	
150ml = 1 dogn	

Deall Labeli Prisiau

Sut mae Labeli Prisiau yn Gweithio mewn Siopau yn y DU?

Cost Fesul Pwysau: Mae angen i siopau yn y DU ddangos faint mae cynnyrch yn ei gostio fesul pwysau, fel fesul 100 gram. Mae hyn yn helpu cwsmeriaid i wneud dewisiadau gwell.

Pam mae'n Bwysig: Mae gwybod y gost fesul pwysau yn ei gwneud hi'n haws i chi gymharu prisiau rhwng brandiau a meintiau cynhyrchion gwahanol.

Sut mae hyn yn effeithio ar Hysbysebu a Marchnata?

Hysbysebu Onest: Mae angen i gwmnïau fod yn glir am eu prisiau, fel nad oes modd iddyn nhw dwyllo cwsmeriaid trwy ddefnyddio deunydd pecynnu deniadol.

Dewisiadau Gwell: Gallwch ddewis y fargen orau, nid dim ond yr un sy'n edrych yn hwyliog neu sydd â'r hysbyseb fwya cŵl.

Enghraifft:

Os ydych chi'n gweld dau fag o resins, y naill yn costio £1 am 100 gram a'r llall yn costio £1.50 am 200 gram, bydd y label pris yn eich helpu i weithio allan p'un yw'r rhataf fesul 100 gram.

Cofiwch wirio'r labeli pris bob amser i wneud dewisiadau siopa doeth!



Tesco Seedless Raisins 12 Pack 168G

£1.40 ~~£8.33/kg~~



Tesco Seedless Raisins 500G

£1.85 ~~£3.70/kg~~



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales