

# Bwyd, iechyd ac anghydraddoldeb

Bwyd a Maeth



# Cynnwys

- **Beth yw Anghydraddoldebau Iechyd**
- **Beth yw Effeithiau Anghydraddoldebau Iechyd**
- **Anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig â Bwyd**
- **Pam mae rhai plant yn profi mwy o salwch sy'n gysylltiedig â bwyd**
- **Beth sy'n cael ei wneud am Anghydraddoldebau?**
- **Cael y Dechrau Gorau mewn Bywyd: Beichiogrwyd**
- **Cael y Dechrau Gorau mewn Bywyd: Babanod a Phlentyndod**



## Beth yw Anghydraddoldebau Iechyd?

Gwahaniaethau mewn iechyd ar draws y boblogaeth a rhwng grwpiau gwahanol mewn cymdeithas – dyna yw anghydraddoldebau iechyd. Mae'r gwahaniaethau hyn yn **systematig, yn annheg ac mae'n bosibl eu hosgoi**.

Maen nhw'n cael eu hachosi gan yr amodau pan gawsom ein geni, amodau byw, gweithio a thyfu i fyny. Mae'r amodau hyn yn dylanwadu ar sut rydyn ni'n meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu, ac maen nhw'n gallu effeithio ar ein hiechyd a'n lles corfforol a meddyliol.

Mae'r diffiniad yn dod o'r 'National Institute for Health and Care Excellence' (NICE)



# Beth yw Effeithiau Anghydraddoldebau Iechyd?

Os nad ydyn ni'n cael y pethau sydd eu hangen arnom, fel cartrefi cynnes a deiet cytbwys ac iach, mae'n rhoi straen ar ein cyrff sy'n gallu arwain at ofid ac iechyd gwael.

Er mwyn creu cymdeithas lle gall pawb ffynnu, mae angen gosod yr holl **sylfeini** cywir yn eu lle:

- swyddi sefydlog
- cyflogau da
- tai o safon
- addysg dda.

Er mwyn ceisio lleihau anghydraddoldebau rhwng ardaloedd gwahanol yng Nghymru, mae gwaith yn cael ei wneud i nodi cymunedau lle **mae sylfeini ar goll**. Y rheswm am hyn yw er mwyn sicrhau bod y bobl sydd fwyaf agored i niwed yn gallu derbyn cymorth yn hawdd.

<https://urbanhealth.org.uk/our-work/childrens-health-and-food/framing-toolkit-talking-about-childhood-obesity>



# Anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig â bwyd

Mae gordewdra a bod dros bwysau yn enghreifftiau o salwch sy'n gysylltiedig â bwyd lle mae anghydraddoldebau.

Mae gwahaniaethau yn y canran o blant sy'n byw gyda bod dros bwysau neu'n ordew yn dibynnu ar ble maen nhw'n byw.

## Ar draws Cymru:

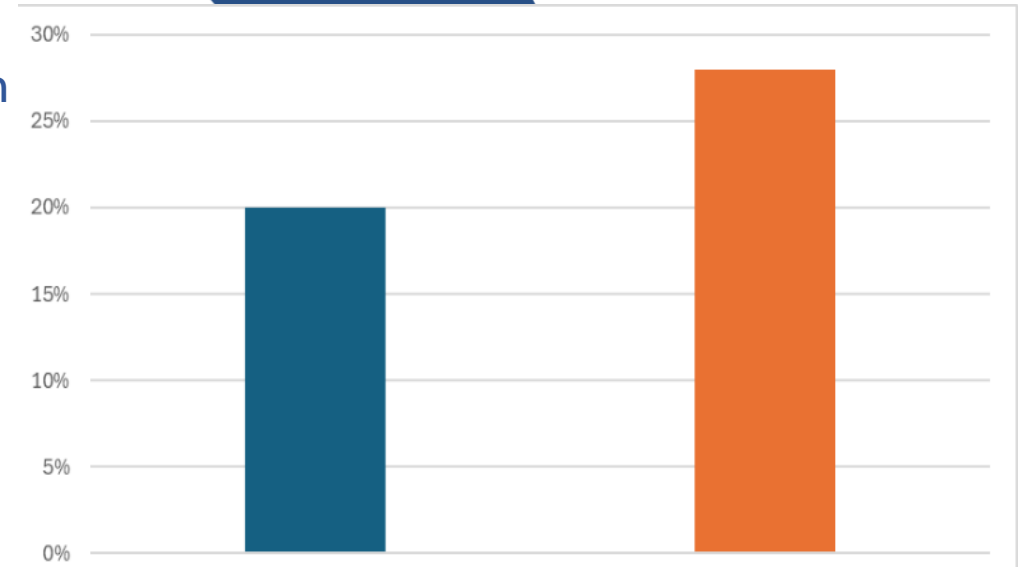
Mae **20% o blant sy'n byw mewn ardaloedd sydd â'r mwyaf o adnoddau a chyfleoedd** yn byw gyda bod dros bwysau neu'n ordew\*, o'i gymharu â

**28% o blant sy'n byw mewn ardaloedd sydd â'r lleiaf o adnoddau a chyfleoedd** yn byw gyda bod dros bwysau neu'n ordew\*.

Mae hyn yn wahaniaeth o dros 8%.

Gellir gweld patrymau tebyg ar draws pob ardal Bwrdd Iechyd yng Nghymru. Mae gwybodaeth am y Byrddau Iechyd gwahanol ar gael yma

Canran y plant â phwysau gormodol neu sy'n ordew, gwahaniaeth rhwng ardaloedd â'r cyfleoedd/adnoddau mwyaf a'r lleiaf yng Nghymru, 2022/23



Ardaloedd â'r cyfleoedd/adnoddau mwyaf

Ardaloedd â'r lleiaf o gyfleoedd/adnoddau

Ffynhonnell: Rhaglen Mesur Plant 2022/23

\*\* Caiff hyn ei fesur gan Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru sy'n cyfuno ffynonellau gwybodaeth sy'n ymwneud â phrofiadau pobl o fyw, gweithio ac addysg.\*\*

# Sut mae ein Hamgylcheddau'n Siapio Iechyd Plant yng Nghymru

Yng Nghymru, nid oes gan bob plentyn a pherson ifanc yr un cyfleoedd i fwynhau iechyd da, ac mae rhai yn wynebu mwy o broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â bwyd nag eraill. Mae'r gwahaniaethau hyn yn annheg a gellir eu lleihau. Mae sawl ffactor yn siapio siawns plant o fwyta'n dda a thyfu i fyny'n iach:

## Iincwm ac Adnoddau:

Mae cost ac argaeledd bwyd yn dylanwadu ar yr hyn y gall teuluoedd ei ddewis. Pan fydd gan deuluoedd fwy o adnoddau, mae ganddyn nhw fwy o gyfleoedd i brynu bwydydd iachach fel ffrwythau a llysiau. Gall teuluoedd sydd â llai o adnoddau wynebu rhwystrau sy'n ei gwneud hi'n anoddach gallu dewis opsiynau fforddiadwy ac iachach. Gall yr amodau anghyfartal hyn gael effaith ar iechyd plant.

## AAmddifadedd ac Afiechyd sy'n Gysylltiedig â Bwyd:

Mae plant sy'n byw mewn ardaloedd llai breintiedig yn aml yn wynebu mwy o rwystrau o ran cael iechyd da. Er enghraifft, efallai y byddan nhw'n fwy tebygol o brofi pydredd dannedd neu fod â phwysau llai iach. Mae'r canlyniadau iechyd hyn yn cael eu siapio gan yr amodau y mae plant yn tyfu i fyny ynddyn nhw, nid gan ddewisiadau personol yn unig.

## FFactorau Amgylcheddol:

Mae'r lleoedd lle mae plant yn byw yn chwarae rhan fawr yn y gwaith o siapio eu hiechyd. Mae gan rai cymdogaethau fynediad da at siopau sy'n gwerthu bwyd iachach, manau gwyrdd diogel a llefydd i chwarae. Efallai bod gan eraill grynodiad uwch o siopau bwyd cyflym neu lai o lefydd awyr agored diogel. Gall cynllunio effeithiol a mynediad teg at adnoddau lleol helpu i greu amgylcheddau iachach i bob plentyn.

Trwy ddeall y rhesymau hyn, gallwn weld pwysigrwydd creu amgylcheddau teg a chefnogol i bob plentyn a pherson ifanc yng Nghymru. Gall hyn arwain at iechyd gwell i bawb.

<https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-10/pwysau-iach-cymru-iach-ieuenctid-chymunedol.pdf>





# Beth sy'n cael ei wneud ynghylch Anghydraddoldebau Iechyd: helpu babanod a phlant i gael y dechrau gorau mewn bywyd?

- Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn gael effaith gydol oes ar ei iechyd a'i lesiant. Dyma pryd mae babanod a phlant yn dechrau dod yn bwy y byddant pan fyddant yn tyfu i fyny.
- Mae profiadau cynnar a'r cariad a'r gofal y mae babanod yn eu derbyn yn llywio eu datblygiad am oes. Mae deiet cytbwys iach a lleihau gordewdra/diffyg maeth yn ystod beichiogrwydd yn helpu babanod a phlant i aros yn iach yn nes ymlaen yn eu bywydau.
- Mae ymennydd a chyrrff babanod yn cael eu hadeiladu yn ystod beichiogrwydd a blynyddoedd cyntaf bywyd. Bydd cael deiet cytbwys iach yn cefnogi twf a datblygiad y baban yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl iddo gael ei eni, a fydd yn ei helpu i gael y dechrau gorau mewn bywyd.



Mae'r animeiddiad byr hwn yn helpu pob un ohonom i feddwl am y rolau gwahanol sydd eu hangen i helpu teuluoedd i ffynnu a rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i fabanod.  
<https://icc.gig.cymru/pynciau/rhaglen-1000-diwrnod-cyntaf/>.

# Pwysigrwydd bwyd a maeth yn ystod babandod a phlentyndod.

Mae bwyd a maeth yn hanfodol er mwyn cael y dechrau gorau mewn bywyd.

Mae bwydydd sy'n ffurfio deiet cytbwys iach yn cefnogi:

- **Twf a Datblygiad:** trwy ddarparu'r maetholion hanfodol sydd eu hangen ar gyfer datblygiad corfforol a gwybyddol.
- **Y System Imiwnedd:** trwy helpu'r corff i ymladd yn erbyn haint a salwch.
- **Iechyd yr Ymennydd:** trwy helpu'r ymennydd i ddatblygu, gwella swyddogaeth wybyddol, dysgu a chof.
- **Sefydlu Arferion Iach:** drwy helpu plant a phobl ifanc i wneud dewisiadau iachach am fwyd pan fyddant yn hŷn, atal problemau fel gordewdra neu fynd yn sâl gyda chlefydau cronig yn nes ymlaen mewn bywyd, fel diabetes.

Mae rhoi'r dechrau gorau i fabanod a phlant yn rhoi sylfaen gref iddynt dyfu, dysgu a datblygu.





GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales