

Effaith Amgylcheddol ein Dewisiadau Bwyd

Bwyd a Maeth



Cynnwys

- Pam mae ein Dewisiadau Bwyd yn Bwysig
- Pwysigrwydd Cynaliadwyedd
- Bwyd a Nwyon Tŷ Gwydr
- Bwyd a Milltiroedd Bwyd
- Deunydd Pecynnu
- Microblastigau
- Cadwyni Bwyd
- Ailgylchu
- Gwastraff Bwyd
- Gweithredu
- Sut mae Deiet Cytbwys ac Iach yn Cyd-fynd â Deiet Cynaliadwy



Pam mae Dewisiadau Bwyd yn Bwysig

- Mae gan ddewisiadau bwyd ganlyniadau amgylcheddol sylweddol.
- Mae'r mathau o fwydydd sy'n cael ei fwyta, ynghyd â'r dulliau a'r lleoliadau a ddefnyddir ar gyfer eu cynhyrchu, yn effeithio ar lefelau defnydd dŵr, defnydd tir a llygredd.
- Mae deall yr effeithiau amgylcheddol hyn yn gymorth i wneud penderfyniadau mwy cyfrifol.
- Gall cynyddu cyfran y ffrwythau a'r llysiau mewn prydau bwyd a dewis cynnyrch a dyfir yn lleol helpu i leihau ôl troed amgylcheddol unigolyn drwy ostwng allyriadau carbon sy'n gysylltiedig â chynhyrchu bwyd a chlundant.
- Mae gwneud dewisiadau bwyd meddylgar a chynaliadwy yn cyfrannu at ddiogelu'r blaned ar gyfer cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol.



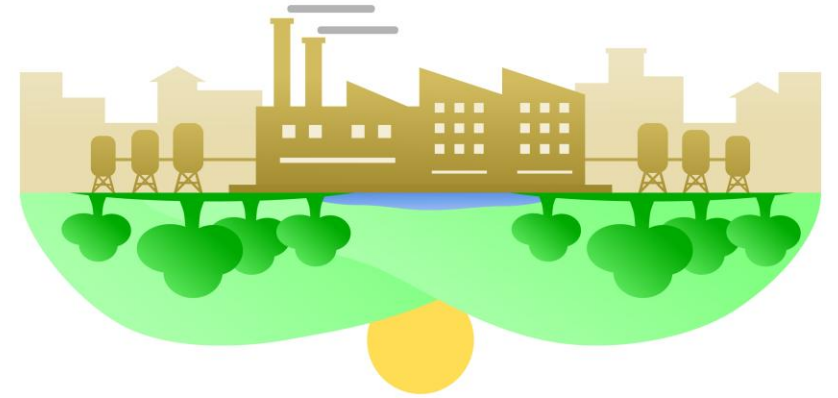
Pwysigrwydd Cynaliadwyedd

- Mae arferion cynaliadwy yn sicrhau bod adnoddau hanfodol - megis dŵr glân, pridd ffrwythlon ac ynni - yn parhau i fod ar gael yn y tymor hir. Mae diogelu'r adnoddau hyn yn cefnogi llesiant cenedlaethau'r dyfodol, gan ganiatáu i blant, wyrion a'r rhai y tu hwnt i hynny elwa o amgylchedd iach.
- Mae ffermio cynaliadwy yn ddull o gynhyrchu bwyd sy'n blaenoriaethu iechyd ein planed. Ei nod yw lleihau'r defnydd o ddŵr, cynnal ansawdd y pridd ac arbed ynni. Drwy ddefnyddio dulliau sy'n amddiffyn ecosystemau a bywyd gwylt, mae ffermio cynaliadwy yn ei gwneud hi'n bosibl i gynhyrchu digon o fwyd heb achosi niwed amgylcheddol hirdymor.



Bwyd ac Allyriadau Nwyon Tŷ Gwydr

- Yn fyd-eang, mae cynhyrchu bwyd yn gyfrifol am tua thraean o'r holl allyriadau nwyon tŷ gwydr. Yma yn y DU, mae bwyd a diod yn gyfrifol am 17% o'r nwyon tŷ gwydr sy'n cael eu cynhyrchu gennym ac sy'n cynhesu'r blaned.
- Er mwyn helpu i wella'r sefyllfa, mae arbenigwyr yn dweud bod angen i ni wneud newidiadau i sut rydyn ni'n bwyta, fel gwastraffu llai o fwyd a dewis deiet gwell.
- Mae astudiaeth ddiweddar yn Ewrop wedi dangos bod bwyta mwy o fwydydd cynaliadwy yn gallu helpu mewn sawl ffordd. Mae'n gallu lleihau nwyon tŷ gwydr, arbed tir, lleihau ein hól-troed carbon a hyd yn oed ein gwneud ni'n iachach.



[Siapio ein Hiechyd - Adroddiad Blynyddol 2023 Prif Swyddog Meddygol Cymru \(llyw.cymru\)](#)

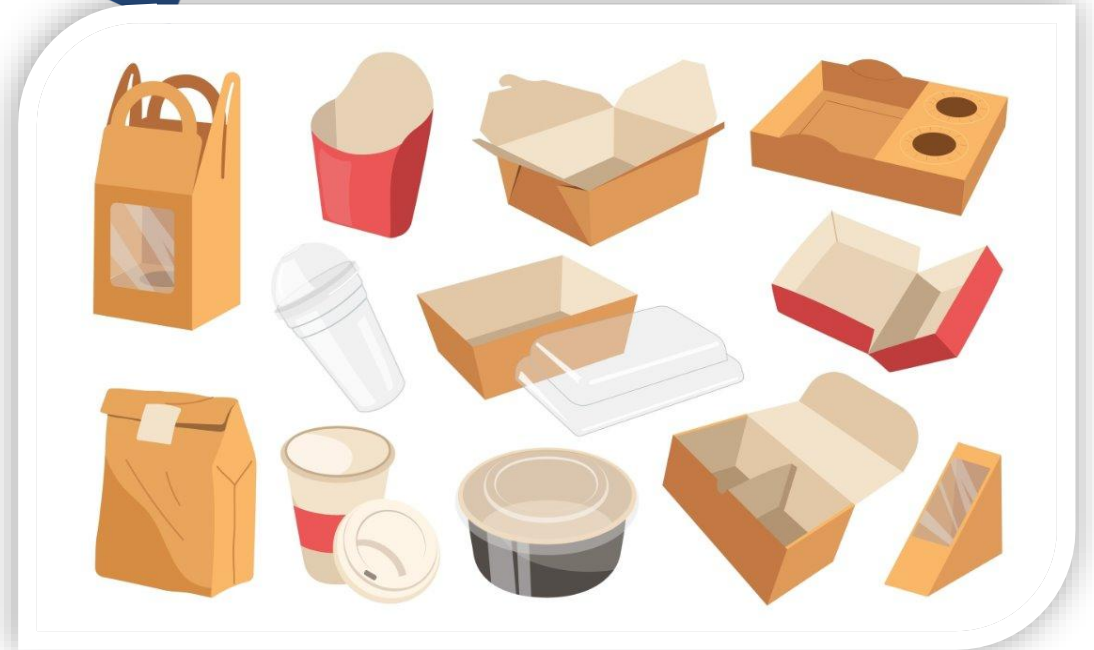
Bwyd a Milltiroedd Bwyd

- Mae llawer o'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta yn teithio pellteroedd hir cyn cyrraedd ein platiau. Yr enw am y pellter hwn yw "milltiroedd bwyd." Pella'n byd y bydd rhaid i fwyd deithio, mwya'n byd o danwydd fydd cael ei ddefnyddio i'w gludo.
- Yn aml, mae angen defnyddio lorïau, llongau neu awyrennau i gludo bwyd, sy'n llosgi tanwydd ac yn rhyddhau nwyon tŷ gwydr. Mae'r nwyon hyn yn cyfrannu at newid yn yr hinsawdd trwy gadw gwres yn yr atmosffer.
- Gallwn leihau milltiroedd bwyd trwy brynu bwyd sy'n cael ei dyfu'n lleol yn ei dymor. Mae hyn yn golygu bod angen llai o danwydd, sy'n helpu i leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr.
- Hefyd, mae prynu bwyd lleol yn cefnogi ffermwyr cyfagos ac yn helpu ein cymuned.



Deunydd Pecynnu

- Mae llawer o eitemau byrbryd, fel creision neu felysion, yn cael eu lapio'n unigol. Mae'r papurau lapio hyn yn gyfleus ond maen nhw'n creu llawer o wastraff.
- Mae'r rhan fwyaf o'r gwastraff hwn yn mynd i safleoedd tirlenwi lle nad yw'n dadfeilio yn hawdd. Mae rhywfaint ohono hyd yn oed yn cyrraedd y cefnforoedd, lle mae'n gallu niweidio anifeiliaid a llygru'r dŵr.
- Er enghraifft, mae'n gallu cymryd cannoedd o flynyddoedd i ddeunydd lapio plastig untro byrbryd ddadelfennu. Mae hyn yn golygu y bydd yn bodoli am amser hir iawn, hyd yn oed ar ôl i ni ei waredu. Mae gwneud dewisiadau sy'n defnyddio llai o blastig yn gallu helpu i warchod ein planed a'i chadw yn lân i bawb.



Microblastigau

- Gall deunydd pecynnu bwyd gynnwys metelau a phlastigau sy'n cymryd llawer o flynyddoedd i ddadelfennu.
- Yn hytrach na dadelfennu, mae plastig yn troi'n "microblastigau" sy'n parhau i lygru'r amgylchedd, ein bwyd a'n dŵr yfed.
- Darnau bach o blastig sy'n llai na 0.5 cm yw microblastigau. Mae'r plastigau hyn yn ymddatod yn araf ond dydyn nhw ddim yn dadelfennu'n llawn.
- Dros amser, mae microblastigau yn mynd yn ddigon bach i gael eu bwyta'n ddamweiniol gan bethau byw. Maen nhw'n 'fiogrynodi' mewn cadwyni bwyd oherwydd does dim modd eu hysgarthu. Dydyn ni ddim yn deall effaith y cronïad hwn yn llawn eto*.



Cadwyni Bwyd

- Gall llygredd a gwastraff amharu'n fawr ar gadwyni bwyd naturiol. Os yw cemegion neu blastigau niweidiol yn cyrraedd yr amgylchedd, maen nhw'n gallu effeithio ar y planhigion a'r anifeiliaid sy'n rhan o'r cadwyni bwyd hyn. Er enghraifft, os yw pysgod bach yn bwyta plastig, mae pysgod mawr sy'n bwyta'r rhai bach yn cael eu niweidio hefyd. Gall hyn amharu ar gydbwysedd yr ecosystem gyfan.
- Mae ecosystemau iach yn hanfodol ar gyfer tyfu bwyd maethlon. Mewn ecosystem gytbwys, bydd planhigion yn cael y maetholion sydd eu hangen arnyn nhw o'r pridd, a bydd anifeiliaid yn helpu i beillio cnydau a rheoli plâu. Mewn achosion o amharu ar gadwyni bwyd, mae'n bosibl y bydd ecosystemau yn wannach ac y bydd yn anodd iddyn nhw gynnal twf bwyd iach.
- Mae diogelu cadwyni bwyd yn helpu i gynnal bioamrywiaeth (amrywiaeth eang o blanhigion ac anifeiliaid). Mae bioamrywiaeth yn bwysig oherwydd ei bod yn sicrhau bod ecosystemau yn gryfach ac yn fwy gwydn. Wrth ddiogelu cadwyni bwyd, rydyn ni'n sicrhau bod popeth byw, gan gynnwys pobl, yn gallu ffynnu gyda'i gilydd.



Ailgylchu

- Dydy hi ddim yn bosibl ailgylchu pob math o ddeunydd pecynnu bwyd gartref. Er enghraifft, dydy pecynnau creision ddim yn gallu mynd i'r bin ailgylchu arferol.
- Y rheswm am hyn yw bod y pecynnau hyn yn cael eu gwneud o ddeunyddiau arbennig yn aml sy'n anodd eu hailgylchu trwy ddefnyddio systemau ailgylchu arferol yn y cartref.
- Mae gan lawer o archfarchnadoedd finiau arbennig ar gyfer yr eitemau hyn. Felly, gallwch roi eich pecynnau creision neu bapur lapio byrbrydau yn y biniau hyn. Ailgylchwch neu cyfnewidiwch am ffrwythau neu lysiau.
- Gallwch helpu hefyd trwy ddewis bwydydd sydd â deunydd pecynnu sy'n haws i'w ailgylchu. Mae hyn yn helpu i sicrhau bod mwy o'r deunydd pecynnu yn cael ei ailgylchu ac nad yw'n mynd i safle tirlenwi, sef tomen fawr o sbwriel. Trwy wneud hyn, rydych chi'n helpu i ofalu am ein planed!



Gweithredu

Dewis Bwyd sydd â Llai o Ddeunydd Pecynnu

- Dewiswch fwydydd sydd ag ychydig iawn o ddeunydd pecynnu, os o gwbl, er mwyn lleihau gwastraff a'i gwneud hi'n haws i chi ailgylchu.

Ailgylchu yn Gywir a Lleihau Plastigau Untro

- Rhowch ddeunyddiau y gallwch ei ailgylchu yn y biniau cywir a defnyddiwch eitemau aml dro fel bagiau a photeli yn hytrach na phlastigau untro.

Prynu Cynnyrch Lleol yn ei Dymor

- Dewiswch ffrwythau a llysiau sy'n cael eu tyfu'n lleol yn eu tymor er mwyn helpu'r amgylchedd a chefnogi ffermwyr lleol.

Awgrymiadau i Leihau Gwastraff Bwyd

- Er mwyn osgoi gwastraffu bwyd, ceisiwch roi llai o fwyd ar eich platiau a chadwch fwyd dros ben i'w fwyta wedyn. Hefyd, gallwn gynllunio ein prydau bwyd ymlaen llaw, er mwyn osgoi prynu pethau diangen. Mae'n bwysig cofio storio bwyd yn briodol fel ei fod yn cadw'n ffres am fwy o amser, a defnyddio unrhyw fwyd cyn iddo ddechrau pydru. Trwy wneud hyn, gallwn fwynhau ein holl fwyd a helpu'r amgylchedd ar yr un pryd!



Sut mae Deiet Iach a Chytbwys yn Cyd-fynd â Deiet Cynaliadwy

Deietau Iachach

Bwyta mwy o ffrwythau a llysiau.
Dewis / bwyta mwy o fwyd grawn cyflawn.
Bwyta mwy o godlysiau (ffa/codlysiau).
Bwyta llai o gig coch a chig wedi'i brosesu.
Bwyta llai o gynnyrch llaeth.
Bwyta dau ddogn o bysgod yr wythnos, gan sicrhau bod un yn bysgodyn olewog.
Bwyta llai o gynnyrch â lefelau uchel o fraster, siwgr a halen.
Maint dognau priodol.

Deietau Cynaliadwy

Seiliedig ar blanhigion
Bwyta llai o gynhyrchion anifeiliaid – llai o gig a llai o gynnyrch llaeth
Bwyta mwy o ffrwythau, llysiau a chodlysiau.
Dewis bwydydd yn eu tymor.
Dewis bwyd lleol.
Dewis pysgod cynaliadwy.
Peidio â gorfwyta; cynhyrchiant bwyd, deunydd pecynnu gwastraff.

Rhagor o Wybodaeth

[Y Canllaw Bwyta'n Dda \(llyw.cymru\)](http://llyw.cymru)

[Hoffi Bwyd, Casáu Gwastraff | Atal gwastraff bwyd](#)

[The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health - EAT Knowledge \(eatforum.org\)](http://eatforum.org)

[Livewell - choosing sustainable diets | WWF](#)

[Sustainable healthy diets \(fao.org\)](http://fao.org) WHO Sustainable Healthy Diets Guiding Principles.

[The path to Net Zero and progress on reducing emissions in Wales – Y Pwyllgor Newid Hinsawdd \(theccc.org.uk\)](http://theccc.org.uk)

[One Blue Dot - the BDA's Environmentally Sustainable Diet Project | British Dietetic Association \(BDA\)](#)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales