

Amgylcheddau bwyd ac ymddygiadau o ran maint dognau yng Nghymru



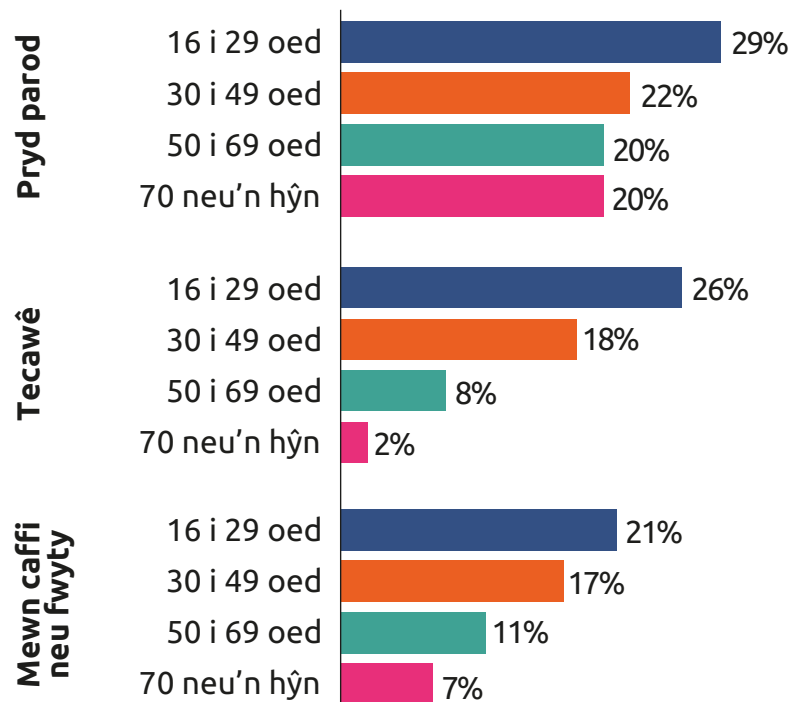
Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Cynhaliwyd arolwg trawstoriadol yn cynnwys 1,460 o bobl 16 oed a throsodd sy'n byw yng Nghymru gan ddefnyddio panel poblogaeth Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus.

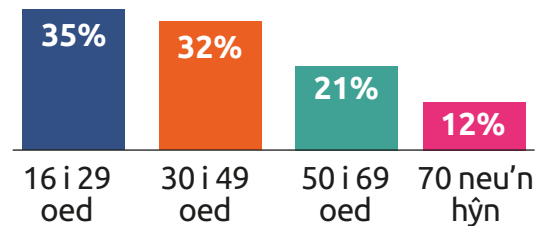


Mae oedolion ifanc yn grŵp poblogaeth sydd angen ymyrraeth frys

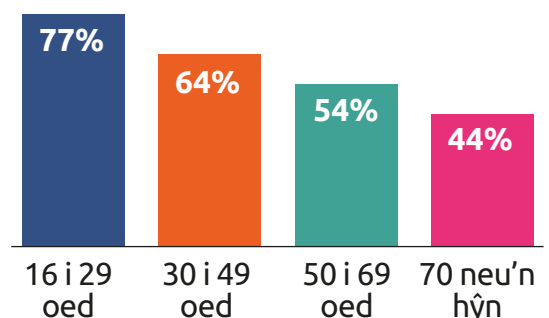
Cyfran a fwytawyd ar 2 ddiwrnod neu fwy yn ystod yr wythnos ddiwethaf



Gweini dogn mawr eu hunain



Y rhai sy'n cael cinio i ffwrdd o'r cartref ac sy'n prynu cinio wrth fynd, o leiaf ambell dro

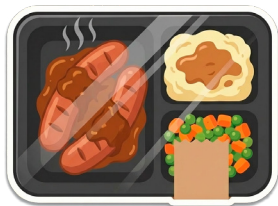


Ar draws y sampl gyfan:



74%

Wedi cael prif bryd o fwyd wedi'i wneud o'r dechrau'n deg yn y cartref am 5 diwrnod neu fwy yn ystod yr wythnos ddiwethaf



22%

Wedi cael pryd parod ar 2 ddiwrnod neu fwy yn ystod yr wythnos ddiwethaf



12%

Wedi cael pryd tecawê ar 2 ddiwrnod neu fwy yn ystod yr wythnos ddiwethaf



13%

Wedi bwyta mewn caffï neu fwyty ar 2 ddiwrnod neu fwy yn ystod yr wythnos ddiwethaf



53%

Yn anaml yn gadael bwyd ar eu plât, hyd yn oed pan fyddant yn llawn



57%

Yn bwyta cinio i ffwrdd o'u cartref, ac mae **60%** ohonynt yn prynu cinio wrth fynd, o leiaf ambell dro



24%

Yn gweini dogn mawr eu hunain fel arfer



32%

Yn tueddu i weini dognau mawr fel nad oes neb yn teimlo'n llwglyd

Meysydd gweithredu

Mynd i'r afael â ffactorau sy'n achosi ymddygiadau bwyta allan a maint dognau afiach

Mae oedolion ifanc, dynion, pobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy difreintiedig a phobl sy'n ystyried eu hunain yn drymach o ran pwysau yn debygol o fod yn cael mwy o fwydydd tecawê a bwyd y tu allan i'w cartref. Yn aml, mae dognau mwy o'r bwydydd hyn yn cael eu gweini ac maent yn uwch mewn calorïau, braster a halen, sy'n cynyddu'r risg o fyw gyda gordewdra neu o fod dros bwysau.

Newid canfyddiadau ynghylch yr hyn yw dogn iach

Mae llawer o bobl yn nodi eu bod yn gweini dognau mawr ac yn parhau i fwyta hyd yn oed pan fyddant yn teimlo'n llawn. Mae angen gweithredu i newid safbwyntiau ar sut olwg sydd ar faint dogn iach ac i gefnogi newidiadau mewn ymddygiadau bwyta.

Deall ymhellach y ffactorau sy'n dylanwadu ar bobl i fwyta mwy, yn y cartref a thu allan i'r cartref

Mae angen i ni ddeall yn well y ffactorau amgylcheddol, cymdeithasol ac ymddygiadol sy'n arwain pobl i fwyta mwy nag sydd ei angen arnynt, yn y cartref a thu allan i'r cartref, er mwyn helpu i lunio polisiau a allai fynd i'r afael â'r dylanwadau ehangach hyn a'i gwneud hi'n haws dewis opsiynau iachach ym mhob lleoliad.

Roedd y sampl (N=1,460) yn gynrychioliadol yn fras o boblogaeth Cymru. Cwblhawyd yr arolwg naill ai ar-lein, wyneb yn wyneb neu dros y ffôn ym mis Awst 2024. Archwiliodd yr arolwg i) y mathau o brif brydau bwyd a fwytir, ii) ymddygiadau amser cinio pan fydd pobl i ffwrdd o'r cartref, iii) ymddygiadau o ran gorffen prydau bwyd a iv) arferion ac agweddau tuag at faint dogn. Cyhoeddir canfyddiadau llawn yr astudiaeth a'r fethodoleg yn: Sharp CA, Dale C, Welch C, Hughes K, & Johnson I (2026). ***Deall amgylcheddau bwyd ac ymddygiadau o ran maint dognau yng Nghymru***. Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru.