



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



# Deall amgylcheddau bwyd ac ymddygiadau o ran maint dognau yng Nghymru

## Mewnwelediadau o Arolwg Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus



## Awduron

Catherine A Sharp<sup>1</sup>, Carys Dale<sup>1</sup>, Charlotte Welch<sup>1</sup>, Karen Hughes<sup>1</sup>, ac Ilona Johnson<sup>2</sup>

Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwarter y Brifddinas 2, Stryd Tyndal, Caerdydd. CF10 4BZ

<sup>1</sup>Cyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

<sup>2</sup>Adran Gwella Iechyd, Cyfarwyddiaeth Iechyd a Llesiant

## Cydnabyddiaeth

Rydym yn ddiolchgar i'r cyfranogwyr o Gymru sydd wedi rhoi o'u hamser yn hael i gymryd rhan yn arolygon Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus. Hoffem hefyd ddiolch i'r cyd-weithwyr canlynol am ddarparu adborth a chymorth i gynhyrchu'r adroddiad hwn: Dr Hayley Janssen, Dr Louisa Petchey, Prof Jo Peden, Dr Sumina Azam, Nicola Rees, Sajan Glass.

Ariannwyd y gwaith hwn gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Sut i gyfeirio at y cyhoeddiad hwn

Cyfeiriwch at y cyhoeddiad hwn fel: Sharp, CA., Dale, C., Welch, C., Hughes, K., & Johnson, I. (2026) Deall amgylcheddau bwyd ac ymddygiadau o ran maint dognau yng Nghymru: Mewnwelediadau o Arolwg Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r [Drwydded Llywodraeth Agored \(OGL\)](#) ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.

Dylid datgan cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

## Buddiannau sy'n cystadlu

Nid oes gan yr awduron unrhyw fuddiannau sy'n cystadlu i'w datgan.

## Manylion cyswllt

Am wybodaeth bellach am Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus a/neu'r astudiaeth hon, anfonwch e-bost at [SiaradICCymru@wales.nhs.uk](mailto:SiaradICCymru@wales.nhs.uk).

ISBN: 978-1-83766-842-7

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) [www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/) ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid datgan cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r hawlfraint am y trefniant, y dyluniad a'r cynllun yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

# Cynnwys

<b>Crynodeb</b>	<b>4</b>
<b>Cyflwyniad</b>	<b>7</b>
<b>Dull</b>	<b>8</b>
<b>Canlyniadau</b>	<b>8</b>
<b>Trafodaeth</b>	<b>25</b>
<b>Goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer</b>	<b>28</b>
<b>Cyfeiriadau</b>	<b>29</b>
<b>Atodiadau</b>	<b>31</b>



## Goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer:

1. Mae oedolion ifanc, dynion, pobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad a phobl sy'n ystyried eu hunain yn drymach yn debygol o fod yn bwyta mwy o fwyd oddi cartref a bwyd tecawê. Yn aml, mae'r bwydydd hyn yn cael eu gweini mewn dognau mwy o faint ac maent yn cynnwys mwy o galoriau, braster a halen, sy'n cynyddu'r risg o fyw gyda gorbwysau neu ordewdra. Mae angen mwy o weithredu wrth fynd i'r afael â'r hyn sy'n sbarduno'r ymddygiadau hyn.
2. Dywed pobl eu bod yn bwyta dognau mwy ac yn parhau i fwyta hyd yn oed pan fyddant yn teimlo'n llawn. Mae angen gweithredu i newid safbwyntiau ac ymddygiadau ynghylch sut olwg sydd ar faint dogn iach ac i gefnogi newidiadau mewn ymddygiadau bwyta.
3. 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, gartref ac oddi cartref, er mwyn helpu i lunio polisïau a allai fynd i'r afael â'r dylanwadau ehangach hyn a gwneud dewis opsiynau iachach ym mhob lleoliad yn haws.

## Cefndir a dulliau:

- Mae gorbwysau a gordewdra yn gyflyrau iechyd cronig cymhleth y gellir eu hatal, ac mae cyfraddau'r ddau gyflwr yn codi'n fyd-eang. Mae'r amgylchedd bwyd yn chwarae rhan fawr wrth sbarduno'r cynnydd hwn, gan fod ganddo gryn ddylanwad ar beth a faint y mae pobl yn ei fwyta. Mae angen i ni greu amgylcheddau bwyd iachach, gan ein bod yn gwybod bod bywydau iach yn dechrau yn ein lleoliadau beunyddiol. Fodd bynnag, er mwyn gwneud hyn, mae angen i ni ddeall ymddygiadau bwyta yn ein poblogaeth a pha grwpiau sydd fwyaf mewn perygl o ymgymryd ag ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gordewdra.
- Mae'r astudiaeth hon yn cyflwyno canfyddiadau o arolwg trawstoriadol o 1,460 o bobl 16 oed a hŷn sy'n byw yng Nghymru, a gynhaliwyd drwy banel poblogaeth [Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus \(TTPH\)](#). Roedd y sampl yn gynrychioliadol yn fras o boblogaeth Cymru ac fe'i cwblhawyd naill ai ar-lein, wyneb yn wyneb, neu dros y ffôn ym mis Awst 2024. Archwiliodd yr arolwg y mathau o brif brydau bwyd a fwyteir, ymddygiadau amser cinio pan fydd pobl oddi cartref, ymddygiadau o ran gorffen prydau bwyd, ac arferion ac agweddau o ran maint dognau. Cyflwynir data ar gyfer y sampl lawn ac yn ôl demograffig cymdeithasol.



## Canlyniadau:



Roedd bwyta prif bryd bwyd wedi'i baratoi o'r dechrau yn gyffredin ond nid yn gyffredinol, gyda 73.9% o'r cyfranogwyr yn nodi eu bod wedi gwneud hyn ar bum niwrnod neu fwy yn ystod y saith diwrnod diwethaf.



Roedd ymddygiadau bwyta sy'n gysylltiedig â gordewdra yn gyffredin; ar ddau ddiwrnod neu fwy yn ystod y saith diwrnod diwethaf, roedd 21.6% o'r cyfranogwyr wedi bwyta pryd parod, 11.6% wedi bwyta pryd tecawê, ac 13.2% wedi bwyta pryd mewn cafffi neu fwyty.



O'r rhai wnaeth fwyta cinio oddi cartref (57.0%), roedd y mwyafrif yn prynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau (60.0%).



Roedd bwyta y tu hwnt i fod yn llawn yn gyffredin iawn; nododd 52.9% o'r cyfranogwyr eu bod yn anaml yn gadael bwyd ar eu plât hyd yn oed os oeddent yn teimlo'n llawn, a 42.8% arall dim ond weithiau'n gadael bwyd ar eu plât os oeddent yn teimlo'n llawn cyn gorffen.



Er i 62.3% o'r cyfranogwyr gytuno eu bod yn meddwl am faint dognau wrth baratoi pryd bwyd, dim ond 27.7% a gytunodd eu bod yn mesur neu'n pwysu cynhwysion i gael y swm cywir a dywedodd bron i chwarter (23.8%) eu bod yn gweini dogn mawr eu hunain. Cytunodd y mwyafrif (58.9%) eu bod yn gweini dognau yn seiliedig ar eu teimladau ar y pryd.



Daeth patrymau demograffig-gymdeithasol clir i'r amlwg, gyda'r is-grwpiau sydd fwyaf tebygol o adrodd am ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gordewdra eisoes mewn mwy o berygl o ganlyniadau iechyd gwaeth.

## Y grwpiau poblogaeth oedd fwyaf mewn perygl oedd:

### 1. Oedolion iau (16 i 29 oed)

Mae hwn yn grŵp sydd angen ymyrraeth frys.

- Cyfranogwyr rhwng 16 a 29 oed oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod wedi bwyta bwyd tecawê, prydau parod ac mewn caffis neu fwytai fel eu prif bryd ar ddau ddiwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o fod wedi methu â chael prif bryd bwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy.
- Pan fyddent yn cael cinio oddi cartref, roeddent yn fwyaf tebygol o fod wedi'i brynu wrth fynd o leiaf weithiau.
- Nhw hefyd oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod yn gweini dogn mawr eu hunain, gan ddewis byrbryd mawr afiach a chytuno bod maint eu dogn yn dibynnu ar eu teimladau ar y pryd.

### 2. Pobl oedd yn ystyried eu hunain yn drymach

- O'u cymharu â'r cyfranogwyr oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach, roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn llai tebygol o nodi eu bod wedi bwyta prydau bwyd wedi'u paratoi o'r dechrau ar bum niwrnod neu fwy yn ystod yr wythnos ddiwethaf. Ar ben hynny, roeddent yn fwy tebygol o fod wedi bwyta prydau tecawê a bwyd parod ar ddau ddiwrnod neu fwy, ac o fod wedi methu â chael prif bryd ar ddau ddiwrnod neu fwy.

- Pan oeddent oddi cartref amser cinio, roeddent yn fwy tebygol o brynu eu cinio wrth fynd o leiaf weithiau ac yn llai tebygol o'i baratoi. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o fethu â chael pryd bwyd amser cinio o leiaf weithiau.
- Roeddent hefyd yn fwy tebygol o nodi eu bod yn gweini dogn mawr eu hunain ac yn dewis byrbryd mawr afiach. Roeddent yn fwy tebygol o gytuno eu bod yn gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn bod rhywun eisiau rhagor; eu bod yn gweini dognau mawr i sicrhau nad oes neb yn teimlo'n llwglyd; a bod meintiau eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau. Roeddent yn llai tebygol o gytuno eu bod yn meddwl am feintiau dognau neu eu bod yn mesur neu'n pwysu eu bwyd i weini'r swm cywir.

### 3. Pobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf amddifad

- Ar draws y cwintelau amddifadedd, pobl sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf amddifad oedd leiaf tebygol o nodi eu bod wedi bwyta prif bryd bwyd wedi'i baratoi o'r dechrau gartref ar bum diwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf, a nhw oedd fwyaf tebygol o fod wedi bwyta tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy. Nhw hefyd oedd fwyaf tebygol o fod wedi methu â chael prif bryd bwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy.
- Nhw oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod yn gweini dogn mawr eu hunain ac yn dewis byrbryd mawr afiach. Nhw oedd leiaf tebygol o gytuno eu bod yn meddwl am feintiau dognau wrth baratoi pryd bwyd ac yn fwyaf tebygol o gytuno bod meintiau eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau.

### 4. Dynion

- O'u cymharu â menywod, roedd dynion yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi bwyta prydau tecawê a phrydau parod ar ddau ddiwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf.
- Nododd cyfran fwy o ddynion na menywod eu bod yn anaml yn gadael bwyd ar eu plât, hyd yn oed os ydynt yn teimlo'n llawn cyn gorffen.
- Pan oeddent oddi cartref amser cinio, roedd dynion yn fwy tebygol o nodi eu bod yn prynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau.
- Roeddent yn fwy tebygol o weini dogn mawr eu hunain a dewis byrbryd mawr ei faint. Roeddent yn llai tebygol o gytuno eu bod yn meddwl am faint dognau ac yn fwy tebygol o gytuno eu bod yn gweini dognau mawr i sicrhau nad oes neb yn teimlo'n llwglyd.

### Casgliadau:

Mae oedolion ifanc, dynion, pobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad, a phobl oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o nodi eu bod yn ymgymryd ag ymddygiadau bwyta sy'n gysylltiedig â risg uwch o fyw gyda gorbwysau neu ordewdra. Mae angen gweithredu yng Nghymru i greu amgylcheddau bwyd iachach sy'n cefnogi pobl i ddewis opsiynau iachach. Mae hyn yn gofyn am ystyried yr amgylcheddau gwahanol sy'n llunio ein hymddygiadau bwyta, gan gynnwys yn y cartref ac oddi cartref. Mae'r dystiolaeth newydd hon yn dangos bod y bwyd a fwyteir yn y ddau gyd-destun yn cyfrannu at lefelau cynyddol o ordewdra. Mae angen gwaith pellach i ddeall y ffactorau amgylcheddol, cymdeithasol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig â gorfwyta. Gyda'i gilydd, byddai'r dystiolaeth hon yn llywio dyluniad ymyriadau wedi'u targedu, teg ac effeithiol drwy ymarfer a pholisi.

# Cyflwyniad

Mae gordewdra yn glefyd cronig cymhleth [1] ac yn ffactor risg mawr ar gyfer ystod eang o gyflyrau iechyd cronig, gan gynnwys clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes a rhai mathau o ganser [2]. Amcangyfrifir bod 3.7 miliwn o bobl ledled y byd yn marw bob blwyddyn o fyw gyda gordewdra, a bod 15 miliwn arall o bobl yn marw bob blwyddyn o ddau gyflwr iechyd sy'n gysylltiedig â risg, lefelau uchel o siwgr yn y gwaed, a phwysedd gwaed uchel [3]. Er i Sefydliad Iechyd y Byd gydnabod gordewdra fel epidemig byd-eang bron i ddau ddegawd yn ôl ym 1997, mae cyfraddau'n dal i gynyddu, heb unrhyw wlad yn llwyddo i liniaru'r tueddiadau [4]. Yn fyd-eang, yn 2023, dangosodd data hunanadrodd fod tua un o bob pump o bobl yn byw gyda gordewdra, a thua un o bob dau o bobl yn byw gyda gordewdra neu dros bwysau [5]. Rhwng 1990 a 2022, amcangyfrifwyd bod cyfraddau gordewdra wedi dyblu ymhlith menywod a bron wedi treblu ymhlith dynion [6]. Mae'r data diweddaraf ar gyfer Cymru yn dangos bod mwy o bobl yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra na'r cyfartaledd byd-eang. Yn 2024–2025, roedd bron i ddau o bob tri oedolyn yng Nghymru yn byw gyda gorbwysau neu ordewdra [7].

Mae gordewdra yn gyflwr iechyd y gellir ei osgoi sy'n cael ei achosi'n bennaf gan fwyta mwy o galoriau nag sy'n cael eu defnyddio. Er y gall genynnau ddylanwadu ar dueddiad person tuag at ordewdra, mae graddfa'r newid mewn cyfraddau gordewdra yn dangos na all genynnau fod yn sbardun ar gyfer y cynnydd hwn. Fodd bynnag, mae'r amgylchedd y mae pobl yn byw ac yn gweithio ynddo wedi newid; felly, mae'r rhyngweithio rhwng genynnau ac amgylcheddau hefyd wedi newid. Yn benodol, mae'r amgylchedd bwyd sy'n newid wedi'i gydnabod yn eang fel ffactor allweddol sy'n pennu cyfraddau gordewdra ac felly mae o ddiddordeb wrth leihau lefelau gordewdra [2]. Gwnaed galwad i archwilio'r ffactorau sy'n achosi gordewdra drwy lens penderfynyddion ehangach [8].

Mae'r hyn y mae pobl yn ei fwyta a'i swm yn ffactorau ymddygiadol sylweddol sy'n achosi gordewdra. Mae amgylcheddau bwyd heddiw yn llawn dognau sy'n cynnwys llawer o galoriau, sydd wedi'u prosesu'n ormodol, ac sy'n aml yn 'un maint i bawb' sy'n fwy na'r hyn sydd ei angen ar bobl. Mae'r bwydydd hyn yn cael eu marchnata'n strategol gan ddefnyddio technegau seicoleg defnyddwyr, gan ei gwneud hi'n anoddach i bobl ddewis opsiynau iachach sydd fel arfer yn cael eu marchnata llai. Ym Mhrydain Fawr, dangosodd data o 2021 fod 60% o bobl yn bwyta oddi cartref o leiaf unwaith yr wythnos [9], ac mae data o Loegr wedi dangos bod cyfranogwyr yn bwyta mwy na'r cymeriant maethol dyddiol a argymhellir yn amlach ar ddiwrnodau yr oeddent yn bwyta oddi cartref o'u cymharu â diwrnodau pan nad oeddent yn gwneud hynny [10]. Ceir tystiolaeth dda bod meintiau dognau yn ffactor cyffredinol sy'n ysgogi'r swm cynyddol o galoriau a fwyteir [11].

Ar hyn o bryd, mae diffyg dealltwriaeth o ba fwydydd y mae pobl yng Nghymru yn eu bwyta, a'u symiau, ar draws y boblogaeth ac mewn gwahanol grwpiau demograffig-gymdeithasol. Mae'r bwlch hwn o ran gwybodaeth yn cyfyngu ar y gallu i gefnogi'r gwaith o gyflawni strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach [12] Llywodraeth Cymru yn llawn ac yn effeithiol. Mae'r cynllun hwn yn anelu at atal a lleihau gordewdra yng Nghymru erbyn 2030. Byddai cipolwg cliriach ar ymddygiadau bwyta yng Nghymru yn benodol yn helpu i lunio ymyriadau wedi'u targedu, yn tynnu sylw at feysydd â blaenoriaeth ar gyfer ymchwiliad yn y dyfodol, ac yn llywio'r broses o ddatblygu polisiau.

**Mae'r adroddiad hwn yn archwilio ymddygiadau bwyta pobl 16 oed a hŷn sy'n byw yng Nghymru, yn benodol pa fathau o brydau bwyd yr oeddent wedi'u bwyta dros y saith diwrnod diwethaf; eu hymddygiadau o ran bwyta amser cinio oddi cartref; eu hymddygiadau o ran gorffen prydau bwyd; ac arferion ac agweddau yn ymwneud â maint dognau. Archwilir y meysydd hyn yn ôl oedran, rhywedd, amddifadedd a statws pwysau canfyddedig i nodi'r grwpiau poblogaeth sydd fwyaf mewn perygl o ymddygiadau sy'n gysylltiedig â risg uwch o ordewdra.**

# Dull

Casglwyd y data ar gyfer yr adroddiad hwn gan ddefnyddio arolwg Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (TTPH) Awst 2024. Panel poblogaeth o bobl 16 oed neu hŷn sy'n byw yng Nghymru yw TTPH ac sy'n cynrychioli demograffeg poblogaeth Cymru yn fras. Casglwyd y data rhwng 8 Awst a 6 Medi 2024. Gwahoddwyd aelodau'r panel i gwblhau'r arolwg drwy'r dull o'u dewis, sef ar-lein neu dros y ffôn. Cynhaliwyd hefyd ymgyrch recriwtio wedi'u targedu o bobl 16 i 29 oed trwy gyfweiliadau wyneb yn wyneb, ynghyd â hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol yn targedu grwpiau poblogaeth ar wahân i gymryd rhan ar-lein.

Cyflwynir cwestiynau'r arolwg, opsiynau ymateb a'r data yn ôl categori ar gyfer y dadansoddiadau yn yr adroddiad hwn yn yr Atodiad (Tabl A1). Defnyddiwyd pedwar mesur demograffig-gymdeithasol: oedran, rhywedd, cwintel amddifadedd, a statws pwysau canfyddedig. Cynhwyswyd sampl terfynol o 1,460 o gyfranogwyr yn y dadansoddiad (Tabl A2). Cyflwynir yr holl dablau data yn yr Atodiad (Tabl A3–A19). Diffiniwyd cydberthnasoedd arwyddocaol fel y rhai â gwerth p o lai na 0.05.

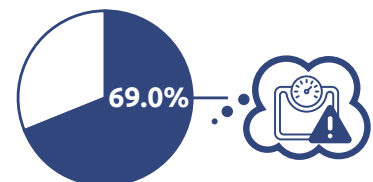
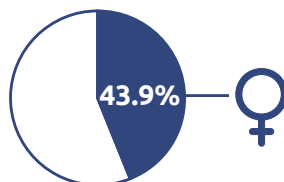
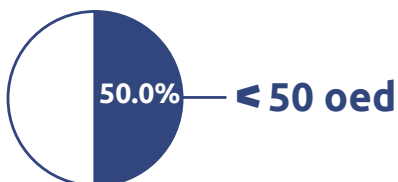
Cyflwynir rhagor o fanylion am TTPH, y dull samplu a'r sampl yn yr Atodiad.



## Canlyniadau

### 1.1 Sampl

Roedd hanner (50.0%) y sampl o dan 50 oed ac roedd 43.9% yn fenywod. Roedd y cyfrannau ar draws y cwintelau amddifadedd yn amrywio o 13.8% (cwintel 1 – y mwyaf amddifad) i 24.2% (cwintel 5 – y lleiaf amddifad). Roedd dwy ran o dair o'r sampl (69%) yn teimlo eu bod yn drymach o ran pwysau nag yr oeddent yn teimlo y dylent fod.



Cyflwynir dadansoddiad demograffig llawn a chymhariaeth â phoblogaeth Cymru yn Nhabl A2.

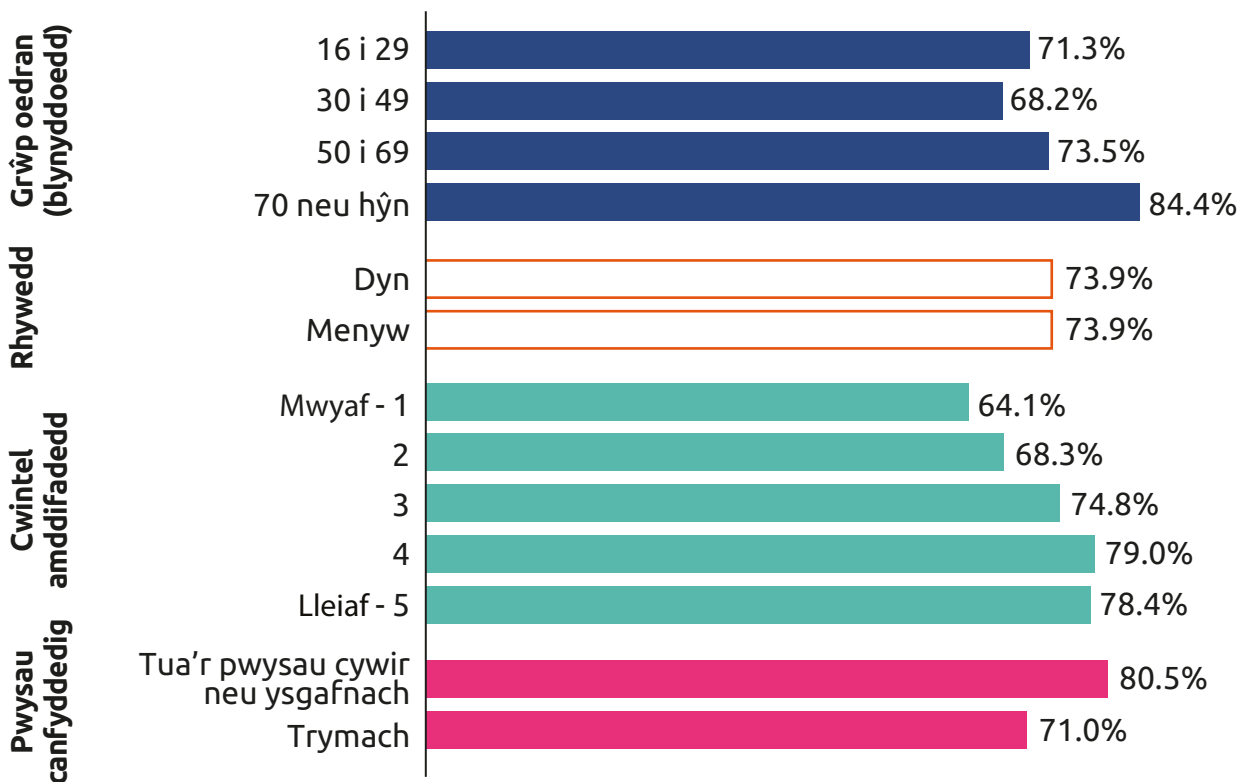
## 1.2 Mathau o brif brydau bwyd a fwyteir

Gofynnwyd i gyfranogwyr gofio nifer y dyddiau yn yr wythnos ddiwethaf, os o gwbl, yr oeddent wedi bwyta pedwar math o brif bryd bwyd neu wedi methu â chael prif bryd bwyd.

### Wedi bwyta prydau wedi'u paratoi o'r dechrau gartref

Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr (95.0%) wedi bwyta prif bryd bwyd wedi'i baratoi o'r dechrau o fewn y saith diwrnod diwethaf; dywedodd 73.9% eu bod wedi gwneud hynny ar bum niwrnod neu fwy. Canfuwyd gwahaniaethau sylweddol yn amlder bwyta prif bryd wedi'i baratoi o'r dechrau yn ôl oedran, amddifadedd a phwysau canfyddedig (Tabl A3). Mae Ffigur 1 yn dangos bod y rhai 70 oed a throsodd, sy'n byw yn yr ail gwintel lleiaf amddifad, ac a oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach, wedi bwyta'r mwyaf o'r math hwn o bryd bwyd ar bum niwrnod neu fwy.

**Ffigur 1: Y gyfran wnaeth fwyta pryd bwyd wedi'i wneud o'r dechrau ar bum diwrnod neu fwy yn ystod y saith diwrnod diwethaf, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol [gweler y nodyn]**



Noder: Bariau solet = cydberthynas arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); amlinelliad yn unig = cydberthynas anarwyddocaol.

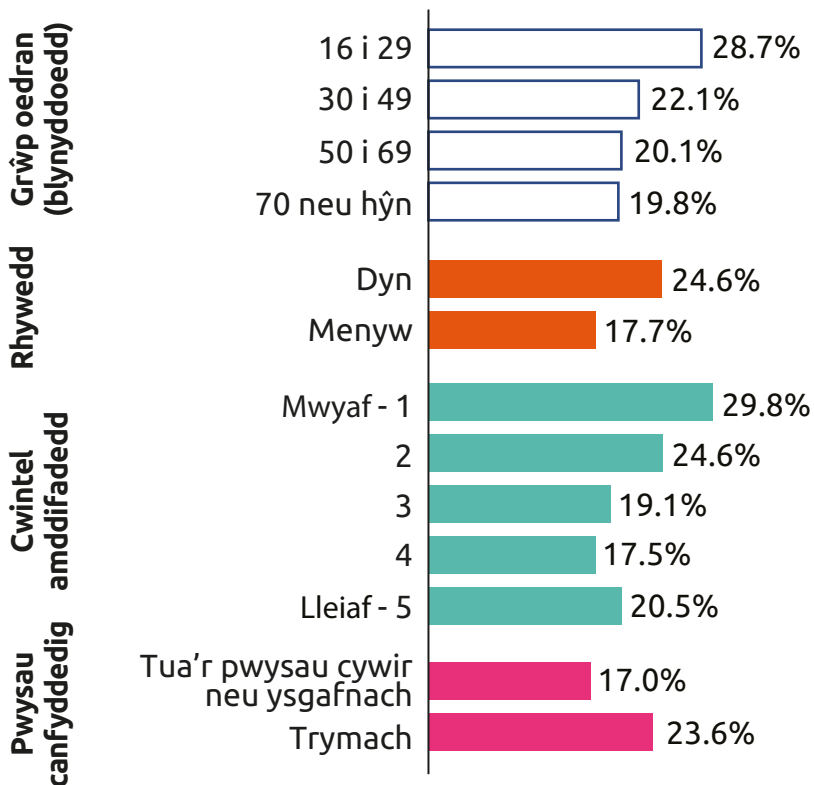
Mewn dadansoddiad amlamryweb, canfuwyd bod oedran, amddifadedd a phwysau canfyddedig yn gysylltiedig yn annibynnol â bwyta pryd bwyd wedi'i baratoi o'r dechrau gartref ar bump neu fwy o'r saith diwrnod diwethaf (mewn cymhariaeth â sero i bedwar diwrnod; Tabl A3). O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, roedd pob grŵp oedran iau yn llai tebygol o gryn lawer o fod wedi bwyta'r math hwn o bryd bwyd ar bum niwrnod neu fwy (cymhareb tebygolrwydd addasedig [AORau]: 0.43 i 0.56, pob un yn  $p \leq 0.003$ ); pobl 30 i 49 oed oedd y lleiaf tebygol. Roedd y rhai oedd yn byw yn y cwintelau mwyaf amddifad a'r ail fwyaf amddifad yn llai tebygol o gryn lawer na'r rhai yn y cwintel lleiaf amddifad (AORau 0.53 i 0.65; y ddau'n  $p \leq 0.020$ ). Roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn llai tebygol o fod â phwysau trymach na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 0.58,  $p < 0.001$ ).

## Wedi bwyta prydau parod

Roedd dwy ran o bump o'r sampl (41.7%) wedi bwyta pryd parod yn yr wythnos ddiwethaf (21.6% ar ddau ddiwrnod neu fwy). Canfuwyd gwahaniaethau sylweddol yn amllder bwyta pryd parod yn ôl rhywedd, amddifadedd a phwysau canfyddedig (Tabl A4). Mae Ffigur 2 yn dangos mai dynion, y rhai sy'n byw yn y cwntel mwyaf amddifad, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod wedi bwyta prydau parod ar ddau ddiwrnod neu fwy.



**Ffigur 2: Y gyfran wnaeth fwyta pryd parod ar ddau ddiwrnod neu fwy yn y saith diwrnod diwethaf, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol [gweler y nodyn]**



Noder: Bariau solet = cydberthynas arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); amlinelliad yn unig = cydberthynas anarwyddocaol.

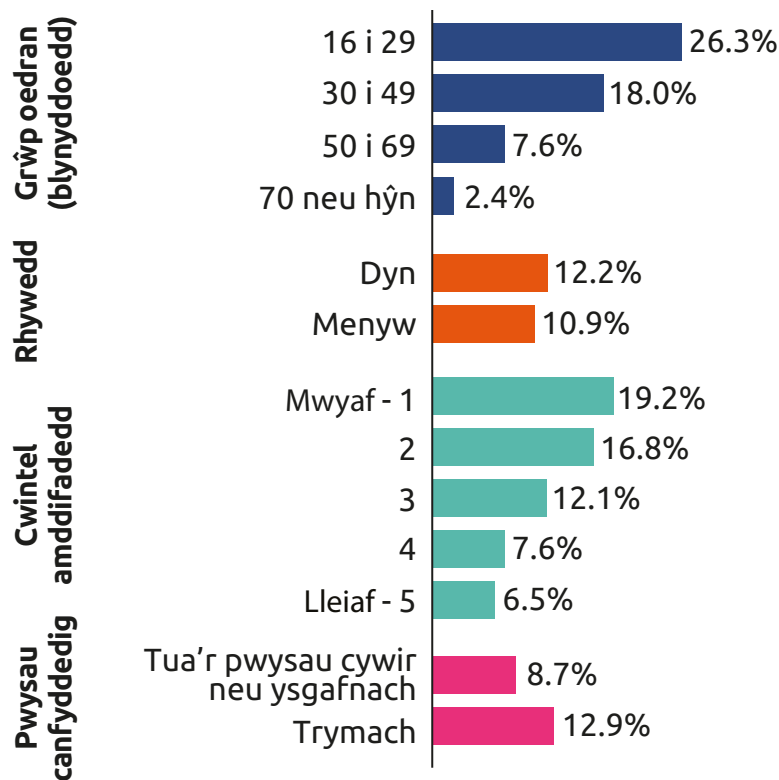
Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd bwyta pryd parod ar ddau ddiwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf (o'i gymharu â dim neu un diwrnod) yn gysylltiedig yn annibynnol â bod yn ddyn (o'i gymharu â menyw; AOR 1.52,  $p = 0.002$ ) a phwy oedd yn ystyried eu hunain yn drymach (o'i gymharu â bod tua'r pwysau cywir neu'n ysgafnach); AOR 1.66,  $p = 0.001$ ; Tabl A5). Nid oedd unrhyw gysylltiad annibynnol ag amddifadedd.

## Wedi bwyta tecawê

At ei gilydd, roedd 39.2% wedi bwyta bwyd tecawê yn ystod y saith diwrnod diwethaf, gyda 11.6% wedi gwneud hynny ar ddau ddiwrnod neu fwy. Roedd bwyta bwyd tecawê yn amrywio'n sylweddol yn ôl oedran, rhywedd, amddifadedd a phwysau canfyddedig (Tabl A4). Mae Ffigur 3 yn dangos mai'r rhai rhwng 16 a 29 oed, dynion, y rhai oedd yn byw yn y cwintel mwyaf amddifad, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod wedi bwyta tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy.



**Ffigur 3: Y gyfran wnaeth fwyta bwyd tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy yn ystod y saith diwrnod diwethaf, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol [gweler y nodyn]**



Noder: Bariau solet = cydberthynas arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); amlinelliad yn unig = cydberthynas anarwyddocaol.

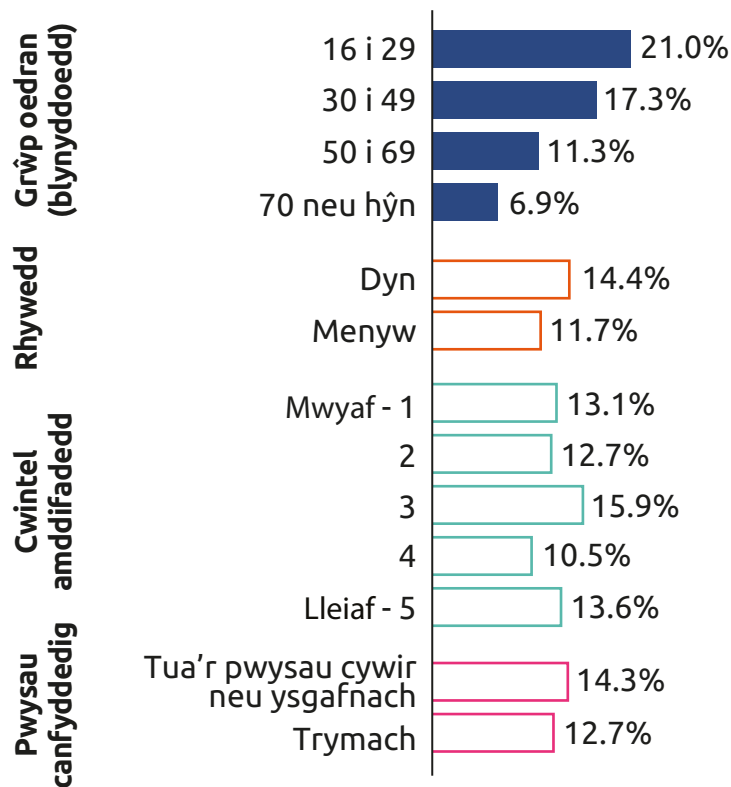
Mewn dadansoddiad amlamryweb, canfuwyd bod bwyta tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy (mewn cymhariaeth â dim neu un diwrnod) yn gysylltiedig yn annibynnol ag oedran, amddifadedd a phwysau canfyddedig. O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, roedd pob grŵp oedran iau yn fwy tebygol o gryn lawer o fod wedi bwyta tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy (AORau 2.92 i 15.22, pob un yn  $p \leq 0.010$ ); pobl 16 i 29 oed oedd y mwyaf tebygol. Roedd y cyfranogwyr oedd yn byw yn y tri chwintel mwyaf amddifad yn fwy tebygol na'r rhai yn y cwintel lleiaf amddifad (AORau 2.03 i 2.46, pob  $p \leq 0.013$ ). Roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o fod â mwy o bwysau na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 2.23,  $p < 0.001$ ).

## Wedi bwyta mewn caffi neu fwyty

Roedd bron i hanner y cyfranogwyr (46.9%) wedi bwyta prif bryd mewn caffi neu fwyty o leiaf unwaith yn ystod y saith diwrnod diwethaf, gyda 13.2% wedi gwneud hynny ar ddau ddiwrnod neu fwy. Dim ond oedran a ddangosodd gydberthynas arwyddocaol â'r math hwn o bryd bwyd (Tabl A4). Y rhai rhwng 16 a 29 oed oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod wedi bwyta mewn caffi neu fwyty ar ddau ddiwrnod neu fwy, gyda'r gyfran yn lleihau gydag oedran (Ffigur 4).



**Ffigur 4: Y gyfran wnaeth fwyta mewn caffi neu fwyty ar ddau ddiwrnod neu fwy yn ystod y saith diwrnod diwethaf, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol [gweler y nodyn]**



Noder: Bariau solet = cydberthynas arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); amlinelliad yn unig = cydberthynas anarwyddocaol.

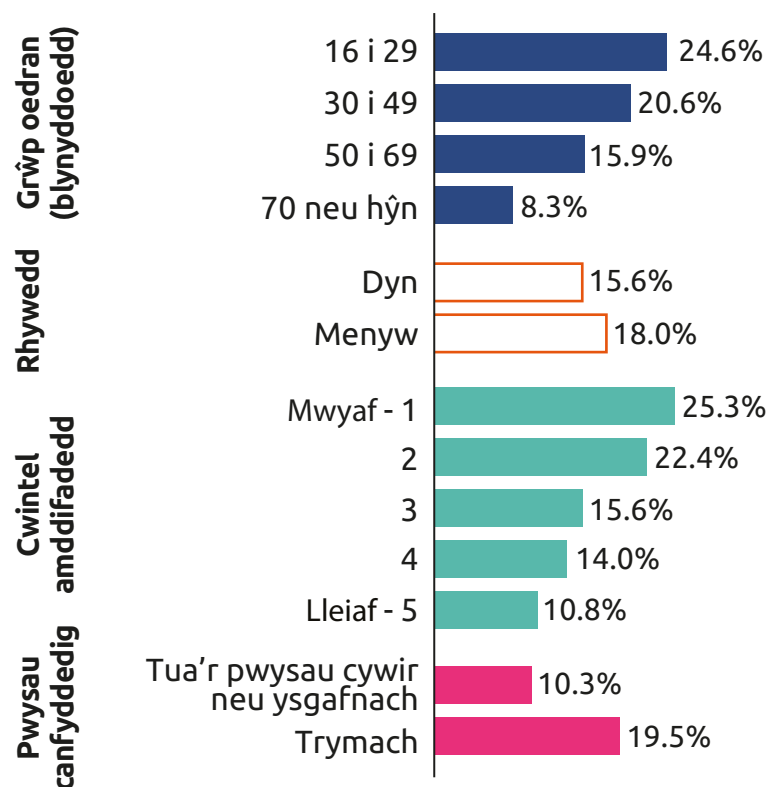
Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd bwyta mewn caffi neu fwyty ar ddau ddiwrnod neu fwy (mewn cymhariaeth â dim neu un diwrnod) yn gysylltiedig yn annibynnol ag oedran a rhywedd (Tabl A5). O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, roedd pob grŵp oedran iau yn fwy tebygol o gryn lawer o fod wedi bwyta mewn caffi neu fwyty ar ddau ddiwrnod neu fwy (AORau 1.76 i 3.93, pob un yn  $p \leq 0.035$ ); pobl 16 i 29 oed oedd y mwyaf tebygol. Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod o fod wedi gwneud hynny (AOR 1.39,  $p = 0.044$ ).

## Wedi methu â chael prif bryd bwyd

Roedd bron i draean o'r cyfranogwyr (30.1%) wedi methu â chael prif bryd bwyd ar o leiaf un o'r saith diwrnod diwethaf; roedd 16.7% wedi colli prif bryd bwyd ar o leiaf ddau ddiwrnod. Roedd methu â chael prif bryd bwyd yn gysylltiedig yn sylweddol ag oedran, amddifadedd a phwysau canfyddedig (Tabl A4). Cyfranogwyr rhwng 16 a 29 oed, y rhai oedd yn byw yn y cwintel mwyaf amddifad, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach oedd fwyaf tebygol o fod wedi nodi eu bod wedi methu â chael prif bryd bwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy (Ffigur 5).



**Ffigur 5: Y gyfran wnaeth fethu â chael prif bryd o fwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol [gweler y nodyn]**



Noder: Bariau solet = cydberthynas arwyddocaol ( $p < 0.05$ ); amlinelliad yn unig = cydberthynas anarwyddocaol.

Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd methu â chael prif bryd bwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy (mewn cymhariaeth â dim neu un diwrnod) yn gysylltiedig yn annibynnol ag oedran ac amddifadedd (Tabl A5). O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, roedd pob grŵp iau yn fwy tebygol o gryn lawer o fod wedi methu â chael prif bryd bwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy (AORau 1.83 i 3.71, pob un yn  $p \leq 0.013$ ). Roedd y cyfranogwyr oedd yn byw yn y ddau gwintel mwyaf amddifad yn fwy tebygol na'r rhai oedd yn byw yn y cwintel lleiaf amddifad (AORau 2.15 i 2.48; y ddau'n  $p \leq 0.001$ ). Nid oedd pwysau canfyddedig yn sylweddol gysylltiedig yn annibynol.

## 1.3 Ymddygiadau o ran bwyta amser cinio oddi cartref

**Gofynnwyd i gyfranogwyr a oeddent byth yn bwyta cinio oddi cartref, ac os felly, pa mor aml yr oeddent yn prynu cinio wrth fynd, yn paratoi cinio gartref, neu'n methu â chael pryd bwyd amser cinio.**

Dywedodd mwy na hanner y cyfranogwyr (57.0%) eu bod yn bwyta cinio oddi cartref (Tabl A6). Gostyngodd y gyfran hon yn sylweddol wrth i oedran gynyddu, gyda mwy na dwywaith cymaint o bobl 16 i 29 oed yn nodi eu bod yn bwyta cinio oddi cartref (75.1%) na'r rhai 70 oed a hŷn (34.0%). Ni chanfuwyd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yn ôl rhywedd, cwintel amddifadedd na phwysau canfyddedig.

Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd oedran yn parhau i fod yn gysylltiedig yn annibynnol â bwyta cinio oddi cartref (mewn cymhariaeth â pheidio byth â bwyta cinio oddi cartref; Tabl A6). O'u cymharu â chyfranogwyr 70 oed a throsodd, roedd pob grŵp iau yn fwy tebygol o fwyta cinio oddi cartref (AORau 2.27 i 6.34, pob un yn  $p < 0.001$ ); pobl 16 i 29 oed oedd fwyaf tebygol.

O'r cyfranogwyr a nododd eu bod yn bwyta cinio oddi cartref ( $n = 830$ ; Tablau A7-A9):

- Roedd 60.0% yn prynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau (23.7% yn aml neu bob amser)
- Roedd 71.0% yn paratoi cinio gartref o leiaf weithiau (41.4% yn aml neu bob amser)
- Roedd 40.6% yn methu â chael pryd bwyd amser cinio o leiaf weithiau (12.8% yn aml neu bob amser)

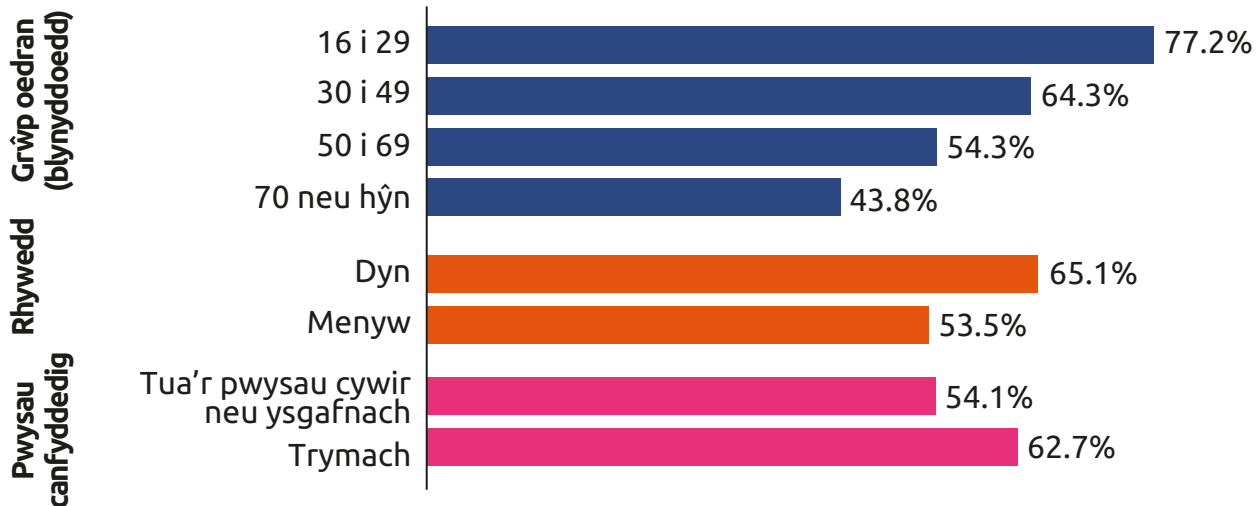


## Prynu cinio wrth fynd

O'r rhai a nododd eu bod yn bwyta cinio oddi cartref, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol yn y gyfran oedd yn prynu cinio wrth fynd yn ôl oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig (Tabl A7). Mae Ffigur 6 yn dangos bod pobl 16 i 29 oed, dynion a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o nodi eu bod yn prynu wrth fynd o leiaf weithiau.



**Ffigur 6: Y gyfran wnaeth brynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**

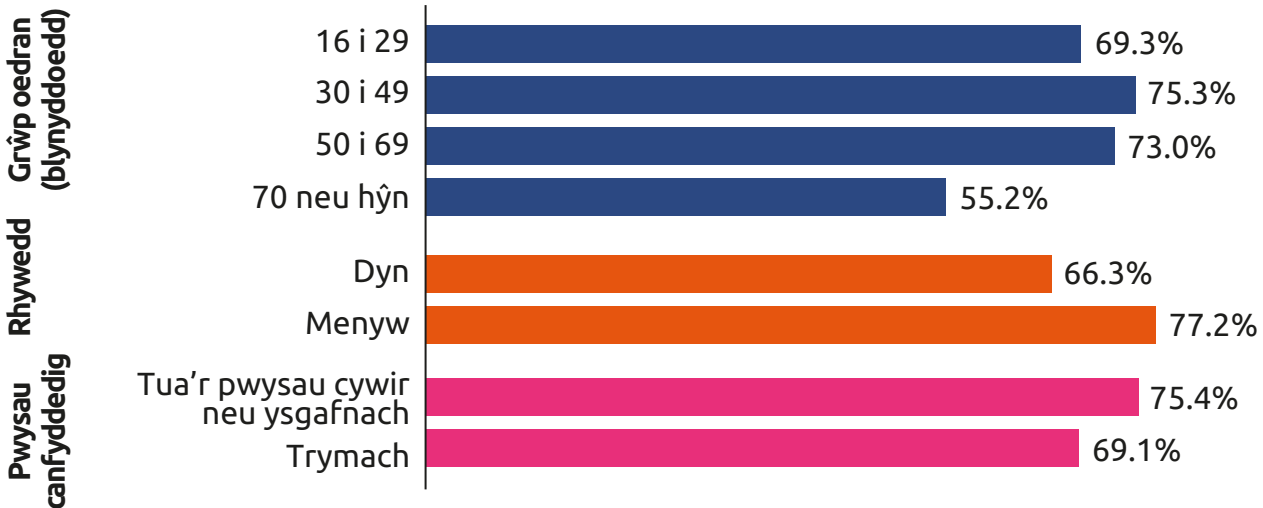


Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig yn parhau i fod yn gysylltiedig yn annibynnol â phrynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau (mewn cymhariaeth â byth neu'n anam; Tabl A7). O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, roedd y ddau grŵp ieuengaf yn fwy tebygol o brynu cinio wrth fynd (AORau 2.44 i 5.39; y ddau'n  $p < 0.001$ ). Ni chanfuwyd unrhyw wahaniaeth arwyddocaol gyda phobl rhwng 50 a 69 oed. Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod (AOR 1.75,  $p < 0.001$ ) ac roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 1.83,  $p < 0.001$ ).

## Paratoi cinio gartref

O'r rhai a nododd eu bod yn bwyta cinio oddi cartref, canfuwyd gwahaniaethau sylweddol o ran paratoi cinio i'w fwyta oddi cartref yn ôl oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig (Tabl A8). Roedd cyfranogwyr rhwng 30 a 49 oed, menywod a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach yn fwy tebygol o nodi eu bod yn paratoi cinio gartref o leiaf weithiau (Ffigur 7).

**Ffigur 7: Y gyfran wnaeth baratoi cinio gartref o leiaf weithiau pan oeddent oddi cartref, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**

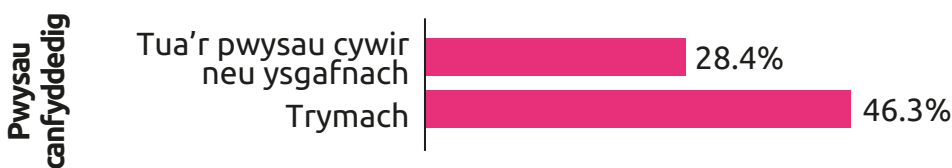


Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd oedran, rhywedd, a phwysau canfyddedig yn parhau i fod yn gysylltiedig yn annibynnol â pharatoi cinio gartref wrth fwyta oddi cartref o leiaf weithiau (mewn cymhariaeth â byth neu'n anaml) (Tabl A8). Roedd cyfranogwyr rhwng 30 a 49 oed a rhwng 50 a 69 oed yn fwy tebygol o baratoi cinio gartref na'r rhai 70 oed a hŷn (AORau 2.36 i 2.45,  $p < 0.001$ ). Ni chanfuwyd unrhyw wahaniaeth arwyddocaol ar gyfer pobl 16 i 29 oed. Roedd dynion yn llai tebygol na menywod (AOR 0.58,  $p = 0.001$ ), ac roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn llai tebygol na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 0.68,  $p = 0.032$ ).

## Methu â chael pryd bwyd amser cinio

O'r rhai a nododd eu bod yn bwyta cinio oddi cartref, dim ond pwysau canfyddedig oedd yn gysylltiedig yn arwyddocaol ag amllder methu â chael pryd bwyd amser cinio (Tabl A9). Mae Ffigur 8 yn dangos mai'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach a nododd fwyaf eu bod yn methu â chael pryd bwyd amser cinio o leiaf weithiau.

**Ffigur 8: Y gyfran wnaeth fethu â chael pryd canol dydd o leiaf weithiau pan oeddent oddi cartref, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**



Roedd pwysau canfyddedig yn parhau i fod yn gysylltiedig yn annibynnol â methu â chael pryd bwyd amser cinio mewn dadansoddiad amlamryweb (Tabl A9). Roedd cyfranogwyr oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o fethu â chael pryd bwyd amser cinio na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 2.01,  $p < 0.001$ ).

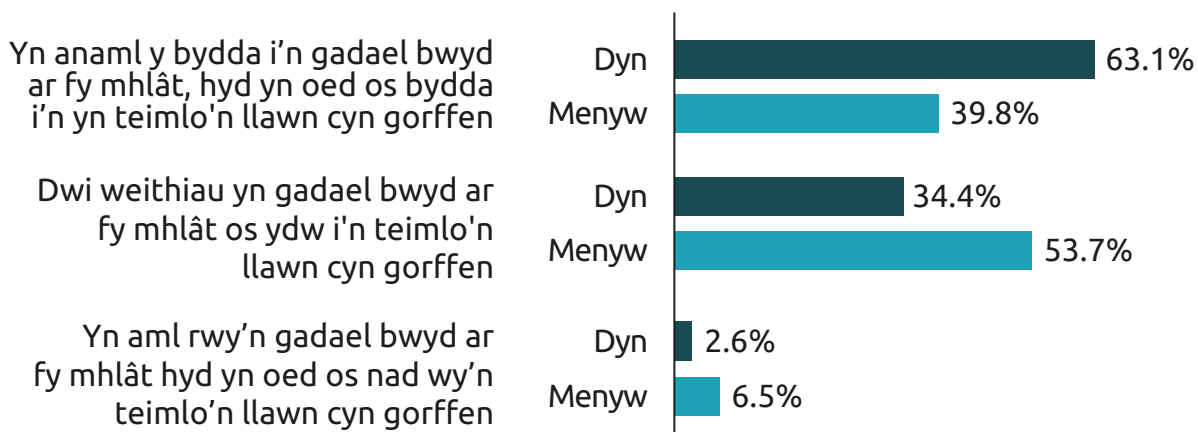
## 1.4 Ymddygiadau o ran gorffen prydau bwyd

**Gofynnwyd i gyfranogwyr ddisgrifio orau sut maent yn gorffen pryd bwyd mewn perthynas â'u lefel o lawnder.**

- Dywedodd 52.9% o'r cyfranogwyr nad ydynt yn gadael bwyd ar eu plât yn aml, hyd yn oed os ydynt yn llawn cyn gorffen.
- Dywedodd 42.8% eu bod weithiau'n gadael bwyd ar eu plât os ydynt yn teimlo'n llawn cyn gorffen.
- Nododd 4.3% eu bod yn aml yn gadael bwyd ar eu plât hyd yn oed os nad ydynt yn teimlo'n llawn.

Dim ond rhywedd a ddangosodd gydberthynas arwyddocaol ag ymddygiad gorffen pryd bwyd (Tabl A10). Fel y dangosir yn Ffigur 9, nododd mwy o ddynion na menywod eu bod yn anaml yn gadael bwyd ar eu plât hyd yn oed os ydynt yn llawn, tra bod mwy o fenywod na dynion yn nodi eu bod yn gadael bwyd weithiau hyd yn oed os ydynt yn llawn ac yn aml yn gadael bwyd hyd yn oed os nad ydynt yn teimlo'n llawn cyn gorffen.

**Ffigur 9: Y gyfran o'r cyfranogwyr oedd yn gorffen y bwyd ar eu plât o ran eu lefel o fodlonrwydd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**

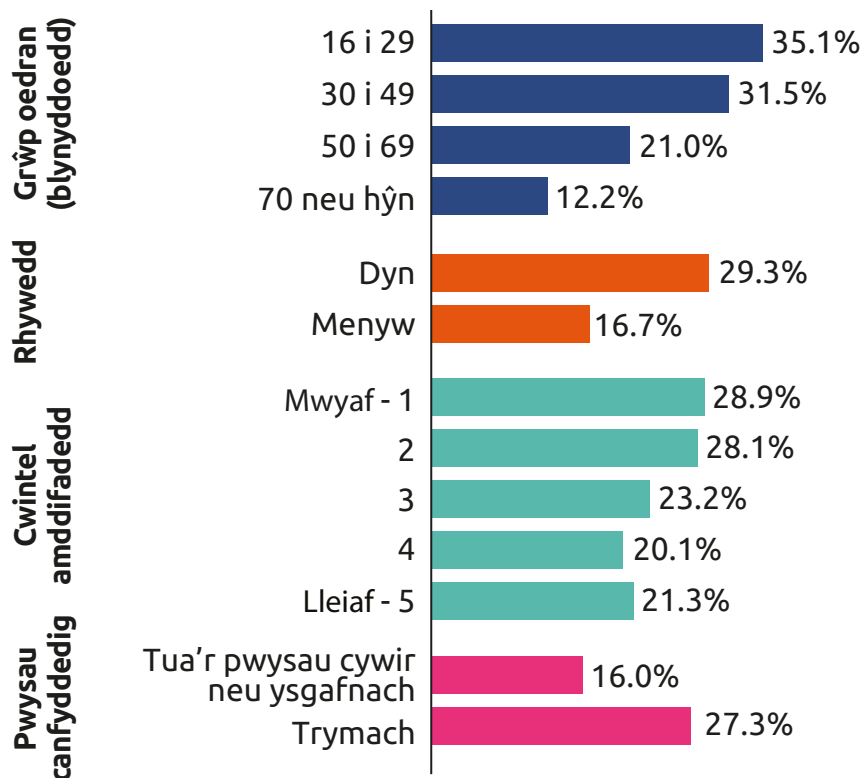


## 1.5 Arferion ac agweddau o ran maint dognau

**Gofynnwyd i gyfranogwyr ddisgrifio maint y dogn y maent fel arfer yn ei weini eu hunain.**

Nododd bron i chwarter y cyfranogwyr (23.8%) eu bod fel arfer yn gweini dogn mawr eu hunain; 67.9% yn gweini dogn cymedrol; ac 8.3% yn gweini dogn bach. Canfuwyd gwahaniaethau sylweddol ym maint y dognau a weinir yn ôl oedran, rhywedd, amddifadedd a phwysau canfyddedig (Tabl A11). Mae Ffigur 10 yn dangos bod cyfranogwyr iau, dynion, y rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwyaf tebygol o nodi eu bod yn gweini dogn mawr eu hunain.

**Ffigur 10: Y gyfran oedd yn gweini dogn mawr eu hunain, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol**



Mewn dadansoddiad amlamryweb, canfuwyd bod oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig yn gysylltiedig yn annibynnol â hunanweini dogn mawr (mewn cymhariaeth â dogn bach neu gymedrol; Tabl A11). O'u cymharu â chyfranogwyr 70 oed a hŷn, roedd yr holl grwpiau iau yn fwy tebygol o weini dogn mawr eu hunain (AORau 1.77 i 5.06, pob un yn  $p \leq 0.007$ ); pobl 16 i 29 oed oedd fwyaf tebygol. Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod (AOR 2.32,  $p = 0.001$ ), ac roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 2.42,  $p < 0.001$ ).

## Gofynnwyd i gyfranogwyr ddisgrifio maint y byrbryd afiach, os o gwbl, y maent fel arfer yn ei gael.

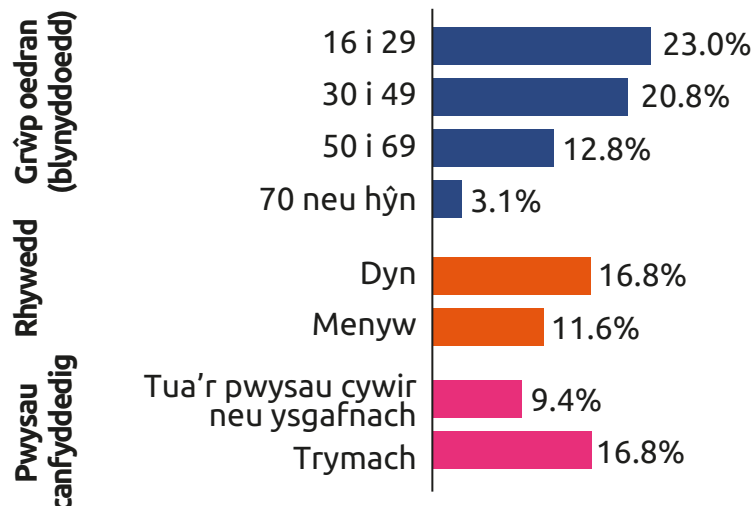
Dim ond 7.4% o'r cyfranogwyr a ymatebodd nad ydynt yn bwyta byrbrydau afiach, gyda'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn darparu maint byrbryd afiach nodweddiadol (Tabl A12). Canfuwyd gwahaniaethau sylweddol yn y gyfran oedd yn bwyta byrbrydau afiach (o unrhyw faint) yn ôl oedran a phwysau canfyddedig (Tabl A12). Mae Ffigur 11 yn dangos bod cyfranogwyr rhwng 16 a 49 oed a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o nodi eu bod yn bwyta byrbrydau afiach.

**Ffigur 11: Y gyfran a ddyweddodd eu bod yn bwyta byrbrydau afiach, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**



O'r rhai sy'n bwyta byrbrydau afiach (n=1,347), dywedodd 14.6% y byddent fel arfer yn dewis byrbryd mawr; 54.7% byrbryd cymedrol; a 30.7% byrbryd bach. Canfuwyd gwahaniaethau sylweddol yn y maint a ddewisir ar gyfer byrbrydau yn ôl oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig (Tabl A13). Mae Ffigur 12 yn dangos mai pobl 16 i 29 oed, dynion, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach oedd fwyaf tebygol o ddewis byrbryd mawr.

**Ffigur 12: Y gyfran oedd yn dewis byrbryd mawr afiach, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**



Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig yn gysylltiedig yn annibynnol â dewis byrbryd mawr (mewn cymhariaeth â byrbryd bach neu gymedrol; Tabl A13). O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, roedd pob grŵp iau yn fwy tebygol o ddewis byrbryd mawr fel arfer (AORau 4.25 i 11.92, pob un yn  $p < 0.001$ ); pobl 16 i 29 oed oedd fwyaf tebygol. Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod (AOR 1.74,  $p = 0.001$ ), ac roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 2.39,  $p < 0.001$ ).

## Gofynnwyd i'r cyfranogwyr faint roeddent yn cytuno neu'n anghytuno â chwe datganiad ar faint dognau wrth baratoi pryd bwyd.

### Rwy'n meddwl am faint dognau

Cytunodd bron i ddwy ran o dair o'r cyfranogwyr (62.3%) eu bod yn meddwl am faint dognau pan fyddant yn paratoi pryd bwyd (anghytunodd 16.8%; roedd 20.9% yn niwtral). Roedd hyn yn amrywio'n sylweddol yn ôl rhywedd a phwysau canfyddedig (Tabl A14). Mae Ffigur 13 yn dangos bod menywod a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach yn fwy tebygol o gytuno.

### Ffigur 13: Y gyfran oedd yn cytuno eu bod yn ystyried maint dogn wrth baratoi pryd o fwyd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)



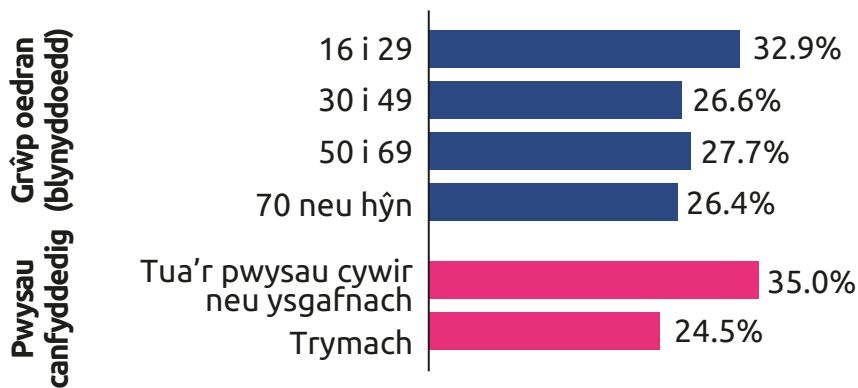
Mewn dadansoddiad amlamryweb, roedd rhywedd a phwysau canfyddedig yn gysylltiedig yn annibynnol â chytuno â meddwl am faint dognau wrth baratoi pryd o fwyd (mewn cymhariaeth â pheidio â chytuno; Tabl A14). Roedd dynion yn llai tebygol o gytuno na menywod (AOR 0.65,  $p < 0.001$ ), ac roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn llai tebygol o gytuno na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 0.63,  $p < 0.001$ ). Er nad oedd cysylltiad cyffredinol ag amddifadedd, roedd cyfranogwyr oedd yn byw yn y ddau gwintel mwyaf amddifad yn llai tebygol na'r rhai oedd yn byw yn y cwintel lleiaf amddifad o feddwl am faint dognau (AORau 0.64 i 0.66,  $p \leq 0.029$ ).



## Rwy'n mesur neu'n pwysu cynhwysion i baratoi'r swm cywir

Cytunodd dros chwarter y cyfranogwyr (27.7%) eu bod yn mesur neu'n pwysu cynhwysion i baratoi'r swm cywir o fwyd (anghytunodd 52.9%; nid oedd 19.3% yn cytuno nac yn anghytuno). Roedd hyn yn amrywio'n sylweddol yn ôl oedran a phwysau canfyddedig (Tabl A15). Mae Ffigur 14 yn dangos mai'r rhai rhwng 16 a 29 oed a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach oedd fwyaf tebygol o gytuno.

**Ffigur 14: Y gyfran oedd yn cytuno eu bod yn mesur neu'n pwysu cynhwysion, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**

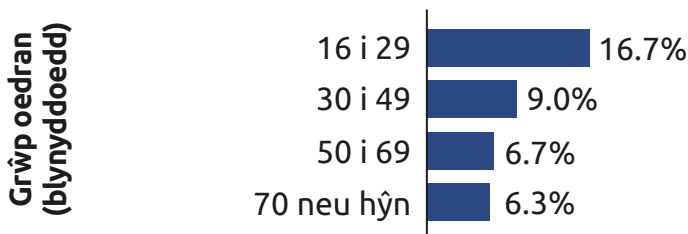


Mewn dadansoddiadau amlamryweb, dim ond pwysau canfyddedig oedd yn gysylltiedig yn annibynnol â chytuno â mesur neu bwysu cynhwysion i baratoi'r swm cywir o fwyd (mewn cymhariaeth â pheidio â chytuno; Tabl A15). Roedd cyfranogwyr oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn llai tebygol o gytuno na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 0.62,  $p < 0.001$ ).

## Rwy'n defnyddio'r delweddau ar becynnau i roi syniad i mi o faint o fwyd y dylai pob person ei gael

Dim ond 8.4% o'r cyfranogwyr a gytunodd eu bod yn defnyddio delweddau ar becynnau i roi syniad iddynt am faint dognau (roedd 70.5% yn anghytuno; roedd 21.1% yn niwtral). Dim ond yn ôl oedran yr oedd hyn yn amrywio'n sylweddol (Tabl A16). Mae Ffigur 15 yn dangos mai'r rhai rhwng 16 a 29 oed oedd fwyaf tebygol o gytuno eu bod yn defnyddio delweddau.

**Ffigur 15: Y gyfran oedd yn cytuno eu bod yn defnyddio delweddau ar becynnau i lywio maint dogn, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**



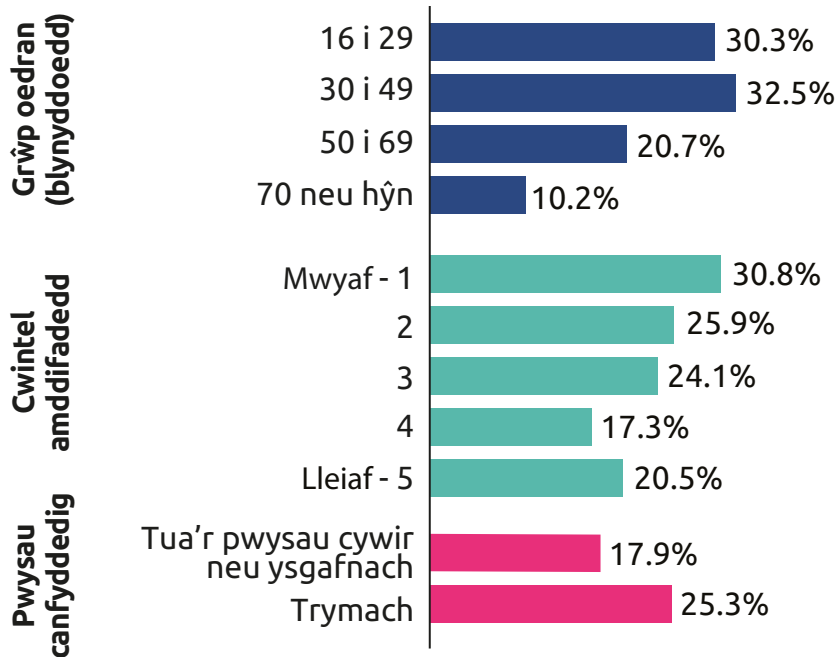
Mewn dadansoddiad amlamryweb, oedran oedd yr unig ffactor oedd yn gysylltiedig yn annibynnol â chytuno â defnyddio delweddau ar becynnau i lywio maint dognau (mewn cymhariaeth â pheidio â chytuno; Tabl A16). O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, dim ond y rhai 16 i 29 oed oedd yn fwy tebygol o gytuno eu bod wedi defnyddio delweddau ar becynnau (AOR 3.14,  $p = 0.001$ ). Ni chanfuwyd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol gyda phobl 30 i 49 oed na phobl 50 i 69 oed.

## Rwy'n gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn y byddaf i neu bobl eraill eisiau rhagor

Cytunodd bron i chwarter y cyfranogwyr (23.0%) eu bod yn gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn bod rhywun eisiau rhagor (anghytunodd 57.4%; roedd 19.6% yn niwtral). Roedd hyn yn amrywio'n sylweddol yn ôl oedran, cwintel amddifadedd a phwysau canfyddedig (Tabl A17). Mae Ffigur 16 yn dangos mai'r rhai rhwng 30 a 49 oed, y rhai sy'n byw yn y cwintel mwyaf amddifad, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach oedd fwyaf tebygol o gytuno.



**Ffigur 16: Y gyfran oedd yn cytuno eu bod yn gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn y byddai eisiau mwy arnynt neu ar bobl eraill, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**



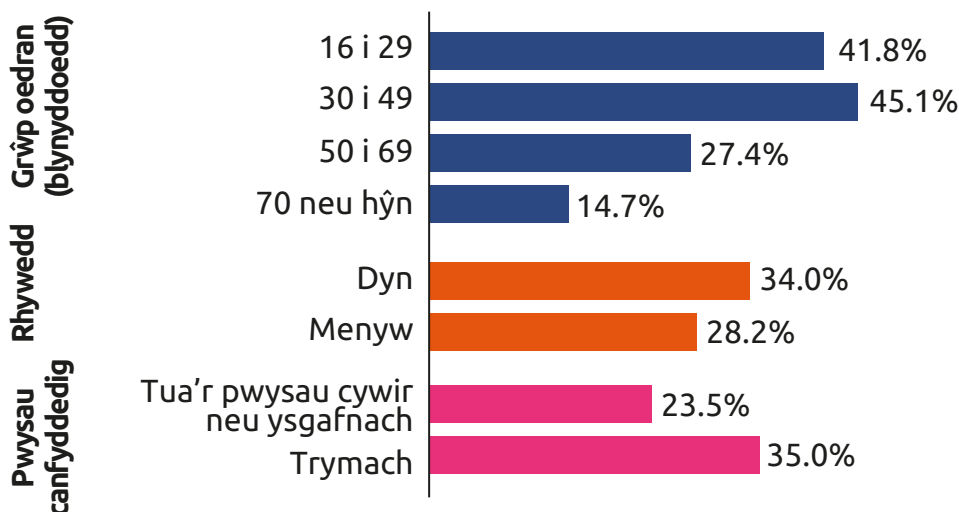
Mewn dadansoddiadau amlamryweb, roedd oedran a phwysau canfyddedig yn gysylltiedig yn annibynnol â chyfranogwyr yn cytuno eu bod yn gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn bod rhywun eisiau rhagor (mewn cymhariaeth â pheidio â chytuno; Tabl A17). O'u cymharu â'r rhai 70 oed a throsodd, roedd yr holl grwpiau iau yn fwy tebygol o gytuno (AORau 2.16 i 4.00,  $p \leq 0.001$ ); pobl 30 i 49 oed oedd fwyaf tebygol o gytuno. Roedd cyfranogwyr oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o gytuno na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 1.70,  $p < 0.001$ ).

## Rwy'n tueddu i weini dognau mawr amser bwyd i wneud yn siŵr nad oes neb yn teimlo'n llwglyd wedyn

Cytunodd bron i draean o'r cyfranogwyr (31.5%) eu bod yn gweini dognau mawr amser bwyd i wneud yn siŵr nad oes neb yn teimlo'n llwglyd (anghytunodd 43.4%; roedd 25.1% yn niwtral). Canfuwyd gwahaniaethau arwyddocaol yn ôl oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig (Tabl A18). Mae Ffigur 17 yn dangos mai'r rhai rhwng 30 a 49 oed, dynion, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach oedd yn cytuno fwyaf.



**Ffigur 17: Y gyfran oedd yn cytuno eu bod yn gweini meintiau dogn mawr adeg prydau bwyd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**

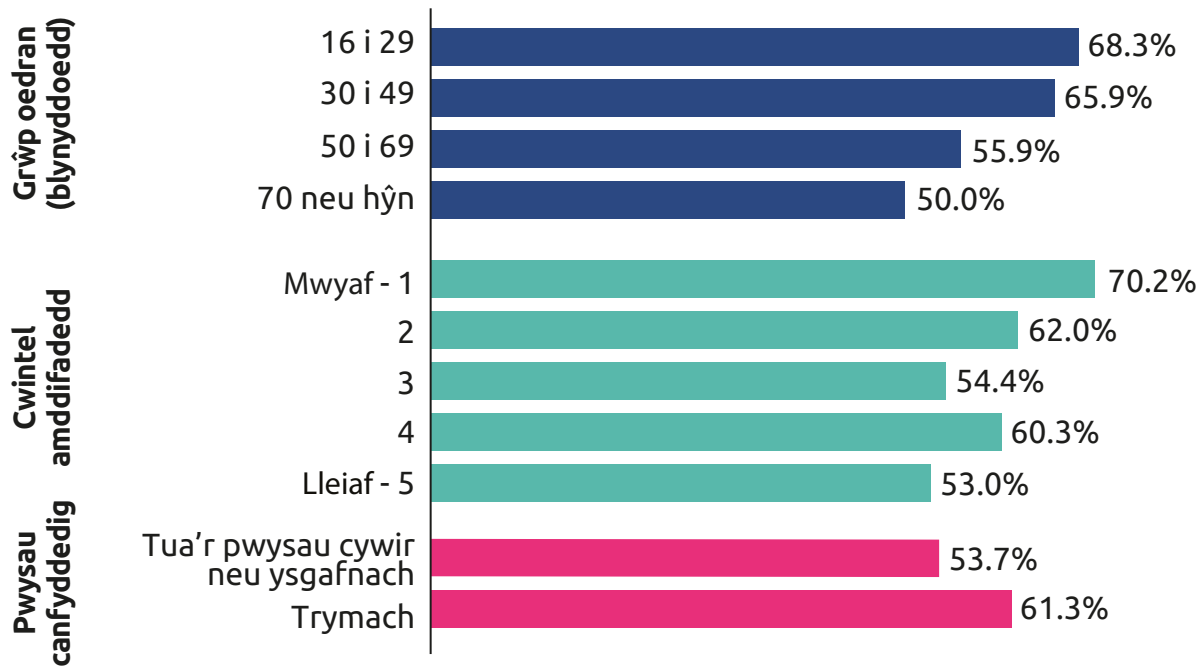


Mewn dadansoddiadau amlamryweb, roedd oedran, rhywedd a phwysau canfyddedig yn parhau i fod yn gysylltiedig yn annibynnol â chyfranogwyr yn cytuno eu bod yn gweini dognau mawr amser bwyd i wneud yn siŵr nad oedd neb yn teimlo'n llwglyd (Tabl A18). O'u cymharu â chyfranogwyr 70 oed a throsodd, roedd pob grŵp oedran iau yn fwy tebygol o gytuno (AORau 2.04 i 4.92,  $p \leq 0.001$ ); pobl 30 i 49 oed oedd fwyaf tebygol. Roedd dynion yn fwy tebygol o gytuno na menywod (AOR 1.46,  $p = 0.002$ ), ac roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o gytuno na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 2.04,  $p < 0.001$ ).

## Mae maint fy nognau yn dibynnu ar sut rwy'n teimlo ar y pryd

Cytunodd dros hanner y cyfranogwyr (58.9%) fod maint eu dognau yn dibynnu ar sut maent yn teimlo ar y pryd (anghytunodd 21.8%; roedd 19.2% yn niwtral). Roedd hyn yn amrywio'n sylweddol yn ôl oedran, amddifadedd a phwysau canfyddedig (Tabl A19). Mae Ffigur 18 yn dangos mai cyfranogwyr rhwng 16 a 29 oed, y rhai sy'n byw yn y cwintel mwyaf amddifad, a'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach a gytunodd fwyaf.

**Ffigur 18: Y gyfran oedd yn cytuno bod maint eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau ar y pryd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol (dim ond y cydberthnasoedd arwyddocaol a ddangosir)**



Mewn dadansoddiad amlamryweb, canfuwyd bod oedran, cwintel amddifadedd a phwysau canfyddedig yn gysylltiedig yn annibynnol â chyfranogwyr yn cytuno bod meintiau eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau (mewn cymhariaeth â pheidio â chytuno; Tabl A19). O'u cymharu â chyfranogwyr 70 oed a throsodd, roedd y ddau grŵp oedran iau yn fwy tebygol o gytuno (AORau 1.89 i 2.12,  $p < 0.001$ ); ni chanfuwyd unrhyw wahaniaeth arwyddocaol ar gyfer pobl 50 i 69 oed. Roedd y rhai oedd yn byw yn y cwintel mwyaf amddifad a'r ail gwintel lleiaf amddifad yn fwy tebygol na'r rhai oedd yn byw yn y cwintel lleiaf amddifad o gytuno (AORau 1.38 i 1.82,  $p \leq 0.043$ ). Roedd cyfranogwyr oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o gytuno na'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach (AOR 1.50,  $p = 0.001$ ).

Mae'r amgylchedd bwyd yn chwarae rhan fawr mewn cyfraddau gordewdra cynyddol ar lefel y boblogaeth [2,8], gan ei fod yn ddylanwadol iawn ar beth a faint mae pobl yn ei fwyta. Mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn atgyfnerthu'r angen i greu amgylcheddau bwyd iachach, yn y cartref ac oddi cartref, gan ein bod yn gwybod bod bywydau iach yn dechrau yn ein lleoedd beunyddiol. Mae hyn yn golygu creu amgylcheddau sy'n gwneud bwyd iachach yn opsiwn haws i bobl o ran maint dognau, hygyrchedd ac argaeledd. Mae nodi'r grwpiau poblogaeth sydd o bosibl mewn mwy o berygl o ordewdra yn seiliedig ar eu hymddygiadau bwyta yn hanfodol er mwyn galluogi dylunio ymyriadau wedi'u targedu sy'n deg ac yn effeithiol. [12]. Gall ymyriadau o'r fath fod ar lefel unigol, gan geisio newid ymddygiadau pobl, ond hefyd ar lefel strwythurol trwy newidiadau polisi (e.e. hysbysebu, cynllunio, trafnidiaeth) i amddiffyn pobl rhag yr amgylcheddau llawn calorïau ac eisteddog.

Mae'r adroddiad hwn yn cyfrannu at ein dealltwriaeth o ymddygiadau bwyta ar lefel y boblogaeth ac yn ôl grwpiau demograffig-gymdeithasol yng Nghymru, gan helpu i lywio gweithrediad Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach [12] Llywodraeth Cymru. Er bod bwyta pryd bwyd wedi'i baratoi o'r dechrau gartref yn gyffredin, gyda 73.9% o'r cyfranogwyr yn nodi eu bod wedi gwneud hynny ar bum niwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf, roedd bwyta bwyd wedi'i baratoi oddi cartref yn gyffredin ar draws y rhan fwyaf o grwpiau poblogaeth. Daeth patrwm demograffig-gymdeithasol clir i'r amlwg, gyda'r is-grwpiau a nododd ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gordewdra eisoes mewn mwy o berygl o ganlyniadau iechyd gwaeth.

## Pwy sydd fwyaf mewn perygl o fyw gyda gordewdra yn seiliedig ar eu hymddygiadau bwyta?

O fewn pob grŵp demograffig-gymdeithasol, roedd yna is-grŵp a nododd ymgysylltiad uwch mewn ymddygiadau bwyta sy'n gysylltiedig â byw gyda gordewdra. Cyflwynir yr is-grwpiau yn nhrefn blaenoriaeth ar gyfer ymyrraeth yn seiliedig ar yr ystod o ymddygiadau peryglus a adroddwyd.

### 1. Oedran: Oedolion iau (16 i 29 oed)

Mae'r ymddygiadau a adroddwyd gan oedolion iau (16 i 29 oed) yn yr astudiaeth hon yn awgrymu eu bod yn grŵp sydd angen ymyrraeth dra brys. Dangosodd y canlyniadau eu bod yn fwy tebygol na grwpiau oedran eraill o nodi eu bod wedi bwyta pryd parod, bwyd tecawê ac mewn caffi neu fwyty ar ddau neu fwy o'r saith diwrnod diwethaf. Yn ogystal, nhw oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod wedi methu â chael prif bryd bwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy.

Oedolion iau hefyd oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod yn bwyta cinio oddi cartref, ac wrth wneud hynny, roeddent yn fwyaf tebygol o brynu cinio wrth fynd a'r lleiaf tebygol o'i baratoi gartref. Nhw oedd y grŵp oedran oedd fwyaf tebygol o weini dogn mawr eu hunain, ac o'r rhai sy'n bwyta byrbryd afiach, nhw oedd fwyaf tebygol o ddewis byrbryd maint mawr. Nhw oedd y grŵp oedran oedd fwyaf tebygol o gytuno bod meintiau eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau ar y pryd; eu bod nhw'n mesur eu bwyd i baratoi'r swm cywir; a'u bod nhw'n defnyddio delweddau ar becynnau i lywio maint dognau.

## 2. Pwysau canfyddedig: Yn ystyried eu hunain yn drymach

Roedd cyfranogwyr oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn llai tebygol o fod wedi bwyta prydau bwyd wedi'u paratoi o'r dechrau ar bum diwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf, ac yn fwy tebygol o fod wedi bwyta prydau parod a bwyd tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy (mewn cymhariaeth â'r rhai oedd yn ystyried eu hunain yn bwysau cywir neu'n ysgafnach). Roeddent hefyd yn fwy tebygol o brynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau ac yn llai tebygol o baratoi cinio gartref. Roedd yr is-grŵp hwn yn fwy tebygol o nodi eu bod wedi methu â chael prif bryd bwyd ar ddau o'r saith diwrnod diwethaf, a methu â chael prydau amser cinio o leiaf weithiau.

Roedd y rhai oedd yn ystyried eu hunain yn drymach yn fwy tebygol o weini dognau mawr eu hunain a dewis byrbrydau afiach o faint mawr. Roeddent yn llai tebygol o gytuno eu bod yn meddwl am faint dognau neu eu bod yn mesur neu'n pwysu eu bwyd i weini'r swm cywir. Yn ogystal, roeddent yn fwy tebygol o gytuno eu bod yn paratoi bwyd ychwanegol rhag ofn bod rhywun eisiau rhagor; y byddent yn gweini dognau mawr i sicrhau nad oes neb yn teimlo'n llwglyd; a bod meintiau eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau.

## 3. Amddifadedd: Byw mewn ardaloedd mwy amddifad

Ar draws grwpiau amddifadedd, cyfranogwyr oedd yn byw yn yr ardaloedd mwyaf amddifad (cwintel 1) oedd leiaf tebygol o fod wedi bwyta prydau bwyd wedi'u paratoi o'r dechrau gartref ar bum diwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf, ac yn fwyaf tebygol o nodi eu bod wedi cael bwyd tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy. Fodd bynnag, nhw oedd fwyaf tebygol hefyd o nodi eu bod wedi methu â chael prif bryd o fwyd ar ddau ddiwrnod neu fwy. Nhw oedd y grŵp lleiaf tebygol o gytuno eu bod yn meddwl am faint dognau wrth baratoi pryd bwyd, a'r mwyaf tebygol o gytuno bod meintiau eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau.

## 4. Rhywedd: Dynion

Roedd dynion yn fwy tebygol na menywod o nodi eu bod wedi bwyta prydau parod a bwyd tecawê ar ddau ddiwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf. Wrth fwyta cinio oddi cartref, roeddent hefyd yn fwy tebygol o brynu cinio wrth fynd ac yn llai tebygol o baratoi cinio gartref. O ran gorffen pryd bwyd, roedd dynion yn fwy cyffredin o nodi eu bod yn anaml yn gadael bwyd ar eu plât, hyd yn oed os ydynt yn teimlo'n llawn cyn gorffen. Roedd dynion yn fwy tebygol o weini dognau mawr iddynt eu hunain a dewis byrbryd maint mawr. Roeddent yn llai tebygol o gytuno eu bod yn meddwl am faint dognau ond yn fwy tebygol o gytuno eu bod yn tueddu i weini dognau mawr i sicrhau nad oes neb yn teimlo'n llwglyd.

## Sut mae'r canfyddiadau hyn yn cysylltu â'r hyn sydd eisoes yn hysbys?

Ddegawd yn ôl, tynnodd 'Arolwg Diet a Maeth Cenedlaethol y DU' sylw at y ffaith mai oedolion o dan 30 oed oedd y defnyddwyr mwyaf o brydau bwyd a fwyteir oddi cartref a bwyd tecawê [13]. Er nad yw'r arolwg diweddaraf hwn wedi cyflwyno dadansoddiadau yn ôl oedran ar gyfer y data hyn, mae ein canfyddiadau'n dangos bod oedolion iau yn parhau i fod yn grŵp allweddol sydd mewn perygl yng Nghymru. Dangosodd tystiolaeth o'r 'Arolwg Bwyd a Chi' 2018 lefelau o fwyta prydau parod ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon (25% o leiaf unwaith yr wythnos) tebyg i'r rhai a nodwyd yn yr astudiaeth hon (27%), ynghyd â mwy o fwyta ymhlith dynion na menywod [14]. Fodd bynnag, nid

yw'r arolwg diweddaraf wedi parhau i gofnodi faint o brydau parod sy'n cael eu bwyta, gan gyfyngu ar gymhariaeth gyfredol [15].

Nid yw'n syndod bod pobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad yn bwyta mwy o fwyd tecawê, o ystyried bod siopau bwyd cyflym yn aml wedi'u crynhoi mewn ardaloedd amddifad [16, 17]. Mae hyn yn cynyddu amlygiad i'r bwydydd llawn calorïau hyn yn aml ac yn gwneud bwyd tecawê yn ddewis pryd bwyd sydd ar gael yn rhwydd ac yn hygyrch. Yn yr astudiaeth hon, roedd cyfran sylweddol o'r cyfranogwyr yn prynu cinio wrth fynd, a gwelwyd bod bargeinion prydau bwyd yn opsiwn poblogaidd [18]. Dangosodd tystiolaeth fod tri chwarter o'r prydau bwyd yn fwy na'r cymeriant calorïau a argymhellir ar gyfer amser cinio [19].

Ar gyfer y mathau hyn o brydau bwyd (e.e. prydau tecawê, prydau parod, prynu cinio wrth fynd), nid yw'r pryder yn unig ar eu cynnwys calorïau, ond hefyd ar eu cyfansoddiad maethol gan eu bod fel arfer yn uwch mewn braster a halen [20,21]. Gweithredwyd polisi 'Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Chyflwyno) (Cymru)' yn 2025 ac fe'i cynlluniwyd i gyfyngu ar "hyrwyddiadau a all annog gorfwyta" [22]. Ffynhonnell ychwanegol o gymeriant calorïau nad yw wedi'i hystyried yn yr astudiaeth hon yw diodydd. Dangosodd tystiolaeth fod y rhai sy'n yfed diodydd wedi'u melysu â siwgr yn prynu llai o fwydydd iach a mwy o fyrbrydau melys [23]. Er bod ardoll diwydiant diodydd meddal y DU wedi cefnogi'r ymgais i leihau cynnwys siwgr mewn diodydd wedi'u melysu â siwgr, ac wedi lleihau faint o siwgr a gymerir o ddiodydd o ganlyniad [23], mae deall y ffactorau sy'n ysgogi yfed diodydd yng Nghymru hefyd yn bwysig er mwyn rhoi darlun mwy cyflawn gan y gall y mesurau sydd eu hangen i newid ymddygiad ar gyfer diodydd fod yn wahanol i'r rhai ar gyfer bwyd.

Mae maint dognau wedi'i gysylltu'n gyson â chymeriant egni, gyda dognau mwy yn arwain at gymeriant egni cynyddol [11]. Gan nad oes maint dogn sy'n briodol i bawb – o ystyried bod anghenion maethol yn amrywio yn ôl ymddygiadau dyddiol unigolion – mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd penderfynu faint o fwyd y dylent ei fwyta neu wybod a ydynt yn cael gormod. Yn yr astudiaeth hon, nododd bron i chwarter y cyfranogwyr (23.8%) eu bod wedi gweini dognau mawr iddynt eu hunain, gan dynnu sylw at sut y gallai chwyddo meintiau dognau fod wedi dod yn normal dros amser. Dengys tystiolaeth y gall lleihau meintiau dognau o fewn yr amgylchedd helpu i newid disgwyliadau pobl o'r hyn sy'n cyfrif fel swm 'normal' o fwyd, gan arwain yn y pen draw at lai o gymeriant egni [11]. Mae gwrthdroi'r duedd o fwyta dognau mawr yn gyfle pwysig i wella ymddygiadau dietegol ar lefel y boblogaeth.

Yn gysylltiedig â meintiau dognau mae'r ymddygiad dysgedig o fwyta i wagio plât yn lle defnyddio signalau bodlonrwydd mewnol. Nododd mwy na hanner y sampl (52.9%) nad oeddent yn gadael bwyd ar eu plât yn aml er gwaethaf teimlo'n llawn. Gall hyn arwain at fwy o gymeriant egni. Bydd newid normau cymdeithasol ynghylch maint dognau a phryd i orffen bwyta yn bwysig.

# Goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer

Mae'r strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach [12] yn nodi, erbyn 2030, y byddwn yn creu "amgylcheddau bwyd lle mae bwyd a diod iachach ar gael yn eang, yn apelgar ac yn fforddiadwy, gan wneud y dewis iachach yn ddewis hawdd". Mae oedolion ifanc, dynion, pobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad, a phobl oedd yn ystyried eu hunain yn drymach mewn perygl o fyw gyda gordewdra a gorbwysau. Mae angen gweithredu yng Nghymru i greu amgylcheddau bwyd iachach sy'n cefnogi pobl i ddewis opsiynau iachach. Mae hyn yn gofyn am ystyried yr amgylcheddau gwahanol sy'n llunio ein hymddygiadau bwyta, gan gynnwys yn y cartref ac oddi cartref. Er y byddai pob grŵp poblogaeth yn elwa o ymyrraeth, mae'r gwahaniaethau amlwg mewn ymddygiadau bwyta ar draws grwpiau demograffig-gymdeithasol yn dangos bod angen ymyrraeth o fwy o raddfa a dwyster ar gyfer rhai grwpiau yn fwy (e.e. cyffredinolïaeth gymesur).

Mae'r dystiolaeth newydd hon yn dangos bod y bwyd a fwyteir yn y ddau gyd-destun yn cyfrannu at lefelau cynyddol o ordewdra. Mae angen gwaith pellach i ddeall y ffactorau amgylcheddol, cymdeithasol ac ymddygiadol sy'n gysylltiedig â gorfwyta. Mae'r negeseuon allweddol i lywio'r camau nesaf fel a ganlyn:

- 1. Mae oedolion ifanc, dynion, pobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad, a phobl sy'n ystyried eu hunain yn drymach yn debygol o fod yn bwyta mwy o fwyd oddi cartref a bwyd tecawê. Yn aml, mae'r bwydydd hyn yn cael eu gweini mewn dognau mwy o faint ac maent yn cynnwys mwy o galorïau, braster a halen, sy'n cynyddu'r risg o fyw gyda gorbwysau neu ordewdra. Mae angen mwy o weithredu wrth fynd i'r afael â'r hyn sy'n sbarduno'r ymddygiadau hyn.**
- 2. Dywed pobl eu bod yn bwyta dognau mwy o faint ac yn parhau i fwyta hyd yn oed pan fyddant yn teimlo'n llawn. Mae angen gweithredu i newid safbwyntiau ac ymddygiadau ynghylch sut olwg sydd ar faint dogn iach ac i gefnogi newidiadau mewn ymddygiadau bwyta.**
- 3. 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, gartref ac oddi cartref, er mwyn helpu i lunio polisiau a allai fynd i'r afael â'r dylanwadau ehangach hyn a gwneud dewis opsiynau iachach ym mhob lleoliad yn haws.**



1. Government Office for Science. Reducing obesity: obesity system map. 2007. <https://www.gov.uk/government/publications/reducing-obesity-obesity-system-map>.
2. World Health Organization. WHO acceleration plan to stop obesity. 2023. Geneva. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ea789198-6336-45e3-adfd-7abb4b147b69/content>.
3. Our World in Data. Deaths by risk factor, world, 2023. 2026. <https://ourworldindata.org/grapher/number-of-deaths-by-risk-factor>.
4. GBD 2021 Adult BMI Collaborators. Global, regional, and national prevalence of adult overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021. 2025. The Lancet, 405(10481). doi: 10.1016/S0140-6736(25)00355-1.
5. OECD. Health at a Glance 2025: OECD Indicators. OECD Publishing, Paris. doi: 10.1787,8f9e3f98-en.
6. NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. 2024. The Lancet, 403(10431). doi: 10.1016/S0140-6736(23)02750-2.
7. Llywodraeth Cymru. Arolwg Cenedlaethol Cymru prif ganlyniadau: Ebrill 2024 i Fawrth 2025. 2025. <https://www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-prif-ganlyniadau-ebriill-2024-i-fawrth-2025-html>.
8. Mulvihill C, Aswani N. Overweight and obesity management: summary of updated NICE guidance. 2025. BMJ Practice, 391. doi: 10.1136/bmj.r2286.
9. Mariani E, Chacko A, Stewart I, Hadley M, Sleeman C, Byatt LB et al. How eating out contributes to our diets. 2024. NESTA. [https://media.nesta.org.uk/documents/How\\_eating\\_out\\_contributes\\_to\\_our\\_diets\\_Nesta\\_Report.pdf](https://media.nesta.org.uk/documents/How_eating_out_contributes_to_our_diets_Nesta_Report.pdf).
10. Garbutt J, Townsend N, Johnson L, Jones A, O’Flaherty M, Colombet Z et al. The contribution of the out-of-home food (OOHF) sector to the national diet: a cross-sectional survey with repeated 24-hour recalls of adults in England (2023-2024). Pre-print. doi: 10.1101/2025.06.30.25330369.
11. Robinson E, Haynes A. The problem of large portion sizes: a norm-comparison theory explaining the psychological influence and public health implications of food portion size. 2025. Physiology & Behaviour, 300(115038). doi: 10.1016/j.physbeh.2025.115038.
12. Llywodraeth Cymru. Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach. 2023. <https://www.llyw.cymru/strategaeth-pwysau-iach-pwysau-iach-cymru-iach>.
13. Adams J, Goffe L, Brown T, Lake A, Summerbell C, White M et al. Frequency and socio-demographic correlates of eating meals out and take-away meals at home: cross-sectional analysis of the UK national diet and nutrition survey, waves 1–4 (2008–12). 2015. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 51. doi: 10.1186/s12966-015-0210-8.
14. Food Standards Agency. The food and you survey – wave 5; combined report for England, Wales and Northern Ireland. 2018. NatCen Social Research. <https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/food-and-you-wave-5-combined-report.pdf>.
15. Food Standards Agency. Food and you 2: Wave 10 key findings. 2025. [https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Food%20and%20You%20%20Wave%2010%20Key%20Findings%20v10%20final%20edit\\_0.pdf](https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Food%20and%20You%20%20Wave%2010%20Key%20Findings%20v10%20final%20edit_0.pdf).
16. The Health Foundation. Inequalities in concentration of fast food outlets. 2024. <https://www.health.org.uk/evidence-hub/surroundings/inequalities-in-concentration-of-fast-food-outlets>.

17. Janssen HG, Davies IG, Richardson LD, Stevenson L. Determinants of takeaway and fast food consumption: a narrative review. *Nutr Res Rev*. 2018 Jun;31(1):16-34. [doi: 10.1017/S0954422417000178](https://doi.org/10.1017/S0954422417000178).
18. Rogers NT, Cummins S, Jones CP, Mytton O, Rayner M, Rutter H, White M, Adams J. Estimated changes in free sugar consumption one year after the UK soft drink industry levy came into force: controlled interrupted time series analysis of the National Diet and Nutrition Survey (2011-2019). 2023. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 78(9). [doi: 10.1136/jech-2023-221051](https://doi.org/10.1136/jech-2023-221051).
19. Natural Source Waters Association (NSWA). Written evidence Q & A (FDO0070). 2024. [https://committees.parliament.uk/writtenevidence/129459/html/Price promotion landscape in the US and UK: Depicting retail practice to inform future research agenda - ScienceDirect](https://committees.parliament.uk/writtenevidence/129459/html/Price%20promotion%20landscape%20in%20the%20US%20and%20UK%3A%20Depicting%20retail%20practice%20to%20inform%20future%20research%20agenda%20-%20ScienceDirect).
20. Huang Y, Burgoine T, Essman M, Theis D, Bishop T, Adams J. Monitoring the Nutrient Composition of Food Prepared Out-of-Home in the United Kingdom: Database Development and Case Study. *JMIR Public Health Surveill* 2022;8(9):e39033. [doi: 10.2196/39033](https://doi.org/10.2196/39033).
21. Hillier SE, Nunn O, Lorrain-Smith K. An analysis of the nutritional value of UK supermarket ready meals. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2020;79(OCE3):E794. [doi:10.1017/S0029665120007806](https://doi.org/10.1017/S0029665120007806).
22. Welsh Statutory Instruments. Rheoliadau Bwyd (Hyrwyddo a Chyflwyno) (Cymru) 2025. 2025. <https://www.legislation.gov.uk/wsi/2025/395/contents/made/welsh>.
23. Berger N, Cummins S, Allen A, Smith RD, Cornelsen L (2020) Patterns of beverage purchases amongst British households: A latent class analysis. *PloS Med* 17(9): e1003245. [doi.org/10.1371/journal.pmed.1003245](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003245).

## Atodiad 1: Dulliau a chyfyngiadau

### Dulliau

Casglwyd y data ar gyfer yr adroddiad hwn gan ddefnyddio Amser i Siarad Iechyd Cyhoeddus (TTPH). Panel poblogaeth o breswylwyr 16 oed a hŷn yng Nghymru yw TTPH a sefydlwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru i alluogi ymgysylltu rheolaidd â'r cyhoedd i gasglu barn ac ymddygiadau i lywio polisi ac ymarfer. Mae'r panel yn cynnal aelodaeth o tua 2,500 o bobl, gyda thargedau o ran samplau arolygon yn o leiaf 1,000 o bobl. Nod y samplau yw bod yn gynrychioliadol yn fras o boblogaeth Cymru yn seiliedig ar oedran, rhywedd, cwintel amddifadedd (fel y'i pennir gan Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru; Malc; ([WIMD](#))) ac ethnigrwydd, yn seiliedig ar amcangyfrifon poblogaeth canol 2020 ([ONS](#); gweler y cyfyngiadau). Mae cwmni ymchwil i'r farchnad (MRC) yn gyfrifol am reoli'r panel a chasglu data'r arolwg. Caiff cyfranogwyr eu recriwtio i gymryd rhan drwy ddull aml-ddull, aml-gam (dros y ffôn, wyneb yn wyneb, hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol), a gofynnir iddynt ddewis a hoffent gymryd rhan ar-lein neu dros y ffôn mewn arolygon dilynol. Mae'r fframwaith datblygu a samplu ar gyfer sefydlu a gweithredu'r panel ar gael ar-lein ([protocol TTPH](#)).

Casglwyd y data demograffig (e.e. oedran, rhywedd, cwintel amddifadedd) ar gyfer pob cyfranogwr ar adeg recriwtio (Tachwedd 2022–Medi 2024) a'i gadarnhau'n flynyddol er mwyn sicrhau cywirdeb. Casglwyd oedran fel dyddiad geni, a chasglwyd y cwintel amddifadedd fel cod post a'i godio i mewn i gwintelau amddifadedd gan ddefnyddio WIMD 2019 gan y Cyngor Ymchwil Meddygol. Casglwyd y data ar amgylcheddau bwyd, maint dognau a statws pwysau canfyddedig rhwng 8 Awst a 6 Medi 2024 fel rhan o arolwg Awst 2024. Roedd y pwnc yn un o chwe phwnc mewn arolwg ehangach. Hunanadroddwyd yr holl atebion. Cynhwysir y cwestiynau pwnc, yr opsiynau ymateb a'r data yn ôl categori fel atodiad yn Nhabl A1.

### Gofynnodd yr holiadur i'r cyfranogwyr am:

- Y mathau o brif brydau roeddent wedi'u bwyta dros y saith diwrnod diwethaf
- Ymddygiadau o ran bwyta amser cinio oddi cartref
- Ymddygiadau o ran gorffen prydau bwyd
- Arferion ac agweddau o ran maint dognau

Gwahoddwyd holl aelodau'r panel i gwblhau'r arolwg drwy'r dull a ddewiswyd ymlaen llaw (ar-lein neu dros y ffôn). Cynhaliwyd e-byst a galwadau atgoffa hefyd i lenwi bylchau demograffig. Er mwyn cynyddu'r gynrychiolaeth o bobl 16 i 29 oed, gosodwyd targed o 100 o gyfweiliadau wyneb yn wyneb ychwanegol lle gallai unigolion gymryd rhan yn yr arolwg hwn, gyda'r opsiwn o ymuno â'r panel ar gyfer arolygon yn y dyfodol. Yn ogystal, cynhaliwyd ymgyrch hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol wedi'i thargedu i gynyddu'r gynrychiolaeth o bobl ifanc, dynion, a phobl o ethnigrwydd heblaw gwyn yn sampl yr arolwg (a'r panel).

O holl gyfranogwyr y panel (N=2,832) ar adeg lansio'r arolwg, cwblhaodd 841 yr arolwg (29.7%). Cwblhaodd 115 o gyfranogwyr eraill yr arolwg drwy gyfweiliad wyneb yn wyneb, a chwblhaodd 525 o

bobl ef ar-lein drwy ymgyrch hysbysebu ar y cyfryngau cymdeithasol. Cwblhaodd cyfanswm o 1,481 o bobl arolwg Awst 2024. Roedd yn ofynnol i gyfranogwyr fod wedi darparu ymatebion i'r mesurau demograffig a phwysau canfyddedig i'w cynnwys yn yr astudiaeth hon. Arweiniodd hyn at sampl terfynol o 1,460 o gyfranogwyr. Cynhaliwyd dadansoddiadau yn SPSS v.24.

Defnyddiwyd profion 'chi-square' i fesur cydberthnasoedd deunewidiol rhwng mesurau canlyniad a demograffig-gymdeithasol cyfranogwyr. Aseswyd cydberthnasoedd annibynnol rhwng mesurau canlyniad a demograffig-gymdeithasol cyfranogwyr gan ddefnyddio atchweliad logistaidd deuaidd (dull mewnbynnu). Cyflwynir y canfyddiadau o'r atchweliadau fel cymhareb debygolrwydd addasedig (AORau) gyda chyfyngau hyder o 95% (CIs 95%) a gwerthoedd p gyda lefelau arwyddocâd wedi'u gosod fel  $p < 0.05$ .

## Cyfyngiadau

Dylid ystyried canfyddiadau'r astudiaeth hon yng nghyd-destun eu cyfyngiadau. Defnyddiwyd dull samplu cwota ac roedd cyfranogiad yn wirfoddol, ac o'r herwydd nid yw'r sampl wedi'i ddewis ar hap ac mae'n destun rhagfarn hunanddethol. Er bod yr astudiaeth yn ceisio cyflawni sampl gynrychioliadol yn genedlaethol, roedd oedolion ifanc a'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd mwy amddifad wedi'u tangynrychioli. Cynlluniwyd y cwestiynau canlyniad gan aelodau'r tîm ymchwil, ac er eu bod wedi'u llywio gan lenyddiaeth gyfredol, ni chawsant eu profi cyn y gwaith maes. Gofynnwyd i gyfranogwyr adrodd eu hymddygiadau bwyta eu hunain ac efallai fod eu hymatebion wedi bod yn destun rhagfarn cadarnhau. Byddai mesuriadau cyd-destunol a gwrthrychol pellach o ymddygiadau bwyta cyfranogwyr yn fanteisiol i'w triogli gyda'r mesurau goddrychol. Er enghraifft, gofynnwyd i gyfranogwyr adrodd yn oddrychol faint eu dogn heb gael mewnwelediad i'w hanghenion o ran cymeriant na pha faint o ddogn yr oeddent yn ei gategoreiddio fel dogn mawr.

## Atodiad 2: Tablau

Tabl A1: Cwestiynau'r arolwg gyda'r ymatebion a'r codio amrywiol a ddefnyddiwyd yn y dadansoddiadau

Cwestiwn	Eitemau	Opsiwn a ddewiswyd	Codio
<b>Dros y 7 diwrnod diwethaf, ar sawl diwrnod gwnaethoch chi wneud pob un o'r canlynol ar gyfer eich prif bryd bwyd?</b>	Paratoi a bwyta prif bryd o'r newydd (gan ddefnyddio cynhwysion) gartref Bwyta brif bryd bwyd wedi'i baratoi gan rywun arall o'r newydd (gan ddefnyddio cynhwysion) gartref	0 diwrnod 1 diwrnod 2 ddiwrnod 3 diwrnod 4 diwrnod 5 diwrnod 6 diwrnod 7 diwrnod	0 i 4 diwrnod  5 diwrnod neu fwy
<b>Bwyta brif bryd bwyd wedi'i baratoi gan rywun arall o'r newydd (gan ddefnyddio cynhwysion) gartref</b>	Bwyta pryd parod Bwyta tecawê y gwnes i neu rywun arall ei gasglu Bwyta tecawê a ddanfonwyd Bwyta mewn caffi neu fwyty Colli prif bryd bwyd	0 diwrnod 1 diwrnod 2 ddiwrnod 3 diwrnod 4 diwrnod 5 diwrnod 6 diwrnod 7 diwrnod	0 i 1 diwrnod  2 ddiwrnod neu fwy
<b>Ydych chi byth yn bwyta'ch cinio i ffwrdd o'ch cartref?</b>		Ydw Nac ydw	
<b>(O blith y rhai a ddywedodd 'ie' i fwyta cinio oddi cartref)  Pan fyddwch chi oddi cartref ar gyfer eich prydau amser cinio, pa mor aml ydych chi'n gwneud y canlynol?</b>	Prynu cinio wrth fynd Cael cinio a baratowyd gartref Peidio â bwyta pryd amser cinio	Bob amser Yn aml Weithiau Yn anaml Byth	Bob amser neu yn aml Weithiau Yn anaml neu byth

Cwestiwn	Eitemau	Opsiwn a ddewiswyd	Codio
<b>Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio orau sut rydych chi'n gorffen pryd o fwyd?</b>		Yn aml rwy'n gadael bwyd ar fy mhlât hyd yn oed os nad wy'n teimlo'n llawn cyn gorffen Dwi weithiau yn gadael bwyd ar fy mhlât os ydw i'n teimlo'n llawn cyn gorffen Yn anaml y bydda i'n gadael bwyd ar fy mhlât, hyd yn oed os bydda i'n yn teimlo'n llawn cyn gorffen	
<b>I ba raddau ydych chi'n cytuno â'r datganiadau canlynol? Pan fydda i'n paratoi pryd o fwyd...</b>	Rwy'n meddwl am faint y dogn Rwy'n mesur neu'n pwysu cynhwysion i baratoi'r swm cywir o fwyd Rwy'n defnyddio'r delweddau ar becynnau i roi syniad i mi o faint o fwyd y dylai pob person ei gael Rwy'n gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn bod eisiau rhagor arna i neu bobl eraill Rwy'n tueddu i weini dognau mawr amser bwyd i wneud yn siŵr nad ydw i neu bobl eraill yn teimlo'n llwglyd ar y diwedd Mae maint fy nognau yn dibynnu ar sut rwy'n teimlo ar y pryd	Cytuno'n gryf Cytuno Ddim yn cytuno nac yn anghytuno Anghytuno Anghytuno'n gryf	Cytuno'n gryf neu cytuno Ddim yn cytuno nac yn anghytuno, neu anghytuno, neu anghytuno'n gryf
<b>Pa un o'r canlynol sy'n fwyaf perthnasol i faint y dogn rydych chi'n ei weini i chi eich hun fel arfer?</b>		Rwy'n gweini dognau bach Rwy'n gweini dognau cymedrol Rwy'n gweini dognau mawr	Bach neu cymedrol Mawr
<b>Pe baech chi'n cael byrbryd neu ddanteithion afiach, pa faint o fyrbryd fyddai gennych fel arfer? Byrbryd o faint cymedrol fyddai un pecyn rheolaidd o greision neu ddwy fisgeden.</b>		Byrbryd bach Byrbryd cymedrol Byrbryd mawr Dydw i ddim yn bwyta danteithion/ byrbrydau afiach (fel creision neu siocled)	Bach neu cymedrol Mawr

**Tabl A2: Ystadegau demograffig y cyfranogwyr a chymhariaeth â phoblogaeth genedlaethol**

		Sampl		Y boblogaeth genedlaethol
		n	%	%
<b>Y cyfan</b>		1,460	100.0%	
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	169	11.6%	21%
	30 i 49	404	27.7%	29%
	50 i 69	599	41.0%	31%
	70 oed neu hŷn	288	19.7%	19%
<b>Rhywedd</b>	Dyn	819	56.1%	49%
	Menyw	641	43.9%	51%
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	201	13.8%	19%
	2	273	18.7%	20%
	3	317	21.7%	21%
	4	316	21.6%	21%
	(Lleiaf) 5	353	24.2%	20%
<b>Ethnigrwydd</b>	Gwyn (gan gynnwys gwyn lleiafrifoedd ethnig)	1,426	97.7%	95%
	Grwpiau lleiafrifoedd ethnig	34	2.3%	5%
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	453	31.0%	
	Trymach	1,007	69.0%	
<b>Dull cyfranogiad</b>	Ar-lein	1,245	85.3%	
	Dros y ffôn	101	6.9%	
	Wyneb yn wyneb	114	7.8%	

**Tabl A3: Cyfran y dyddiau y gwnaeth y cyfranogwyr fwyta pryd o fwyd wedi'i wneud o'r dechrau yn ystod y saith diwrnod diwethaf, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol y cyfranogwyr, a chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORs) ar gyfer bwyta pryd o fwyd wedi'i wneud o'r dechrau ar 5 diwrnod neu fwy**

		Diwrnodau o fwyta pryd bwyd wedi'i wneud o'r dechrau (%)			5 diwrnod neu fwy yn yr wythnos ddiwethaf	
		0	1 i 4	5 neu fwy	AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=1,446)*</b>		5.0%	21.1%	73.9%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	3.6%	25.1%	71.3%	0.48 (0.30-0.78)	0.003
	30 i 49	6.0%	25.8%	68.2%	0.43 (0.29-0.63)	<0.001
	50 i 69	5.2%	21.3%	73.5%	0.56 (0.39-0.81)	0.002
	70 oed neu hŷn	3.8%	11.8%	84.4%	CYF	<0.001
	$\chi^2$			25.887		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	5.0%	21.0%	73.9%	0.99 (0.78-1.26)	0.925
	Menyw	4.9%	21.2%	73.9%	CYF	
	$\chi^2$			0.018		
	<i>p</i>			0.991		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	7.6%	28.3%	64.1%	0.53 (0.35-0.79)	0.002
	2	7.1%	24.6%	68.3%	0.65 (0.48-0.93)	0.020
	3	2.9%	22.3%	74.8%	0.84 (0.59-1.21)	0.355
	4	4.8%	16.2%	79.0%	1.02 (0.70-1.49)	0.902
	(Lleiaf) 5	4.0%	17.6%	78.4%	CYF	0.004
	$\chi^2$			26.602		
	<i>p</i>			0.001		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	4.3%	15.2%	80.5%	CYF	
	Trymach	5.3%	23.7%	71.0%	0.58 (0.44-0.77)	<0.001
	$\chi^2$			15.119		
	<i>p</i>			0.001		

\*Hepgorwyd 14 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r set hon o gwestiynau. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A4: Cyfran y dyddiau y bwytaodd y cyfranogwyr dri math gwahanol o bryd o fwyd a methu â chael prif bryd o fwyd yn ystod y saith diwrnod diwethaf, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol y cyfranogwyr**

	Diwrnodau o fwyta pryd parod			Diwrnodau o fwyta bwyd tecawê			Diwrnodau o fwyta mewn caffi neu fwyty			Diwrnodau o fethu â chael prif bryd o fwyd			
	0	1	2 neu fwy	0	1	2 neu fwy	0	1	2 neu fwy	0	1	2 neu fwy	
<b>Y cyfan (n=1,446)*</b>	58.4%	20.1%	21.6%	60.8%	27.6%	11.6%	53.1%	33.7%	13.2%	69.9%	13.4%	16.7%	
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	52.1%	19.2%	28.7%	42.5%	31.1%	26.3%	45.5%	33.5%	21.0%	66.5%	9.0%	24.6%
	30 i 49	59.1%	18.8%	22.1%	50.4%	31.6%	18.0%	46.4%	36.3%	17.3%	64.4%	15.0%	20.6%
	50 i 69	58.3%	21.6%	20.1%	62.8%	29.6%	7.6%	54.1%	34.6%	11.3%	69.1%	15.0%	15.9%
	70 oed neu hŷn	61.1%	19.1%	19.8%	81.6%	16.0%	2.40%	64.9%	28.1%	6.9%	81.3%	10.4%	8.3%
	$\chi^2$			7.816			129.712			39.337			35.740
	$p$			0.252			<0.001			<0.001			<0.001
<b>Rhywedd</b>	Dyn	54.9%	20.5%	24.6%	56.9%	30.9%	12.2%	53.5%	32.1%	14.4%	72.1%	12.3%	15.6%
	Menyw	62.9%	19.4%	17.7%	65.7%	23.4%	10.9%	52.6%	35.7%	11.7%	67.1%	14.8%	18.0%
	$\chi^2$			12.006			12.242			3.389			4.184
	$p$			0.002			0.002			0.184			0.123
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	50.5%	19.7%	29.8%	50.0%	30.8%	19.2%	59.1%	27.8%	13.1%	58.1%	16.7%	25.3%
	2	60.4%	14.9%	24.6%	53.4%	29.9%	16.8%	54.9%	32.5%	12.7%	66.0%	11.6%	22.4%
	3	58.9%	22.0%	19.1%	58.3%	29.6%	12.1%	47.1%	36.9%	15.9%	71.7%	12.7%	15.6%
	4	62.4%	20.1%	17.5%	66.9%	25.5%	7.6%	56.1%	33.4%	10.5%	72.3%	13.7%	14.0%
	(Lleiaf) 5	57.1%	22.4%	20.5%	69.3%	24.1%	6.5%	51.1%	35.2%	13.6%	75.9%	13.4%	10.8%
	$\chi^2$			19.249			44.518			11.370			31.915
	$p$			0.014			<0.001			0.182			<0.001
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	65.8%	17.2%	17.0%	67.1%	24.2%	8.7%	53.9%	31.8%	14.3%	79.2%	10.5%	10.3%
	Trymach	55.1%	21.3%	23.6%	58.0%	29.1%	12.9%	52.8%	34.5%	12.7%	65.8%	14.7%	19.5%
	$\chi^2$			14.934			11.648			1.383			27.807
	$p$			0.001			0.003			0.501			<0.001

\*Hepgorwyd 14 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r set hon o gwestiynau.

**Tabl A5: Cymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer bwyta tri math gwahanol o brydau a methu â chael prif bryd o fwyd ar 2 ddiwrnod neu fwy yn y saith diwrnod diwethaf, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol**

		Bwyta pryd parod ar 2 ddiwrnod neu fwy yr wythnos		Bwyta bwyd tecawê ar 2 ddiwrnod neu fwy yr wythnos		Bwyta mewn caffi neu fwyty ar 2 ddiwrnod neu fwy yr wythnos		Methu â chael prif bryd o fwyd ar 2 ddiwrnod neu fwy yr wythnos	
		AOR (95% CI)	p	AOR (95% CI)	p	AOR (95% CI)	p	AOR (95% CI)	p
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	1.65 (1.03-2.63)	0.036	15.22 (6.51-35.60)	<0.001	3.93 (2.13-7.23)	<0.001	3.71 (2.09-6.60)	<0.001
	30 i 49	1.13 (0.77-1.65)	0.541	8.25 (3.71-18.32)	<0.001	3.01 (1.77-5.10)	<0.001	2.55 (1.56-4.17)	<0.001
	50 i 69	0.95 (0.66-1.36)	0.765	2.92 (1.29-6.58)	0.010	1.76 (1.04-2.98)	0.035	1.83 (1.13-2.95)	0.013
	70 oed neu hŷn	CYF	0.071		<0.001		<0.001		<0.001
<b>Rhywedd</b>	Dyn	1.52 (1.16-1.97)	0.002	1.22 (0.87-1.73)	0.251	1.39 (1.01-1.91)	0.044	0.84 (0.63-1.12)	0.230
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	1.47 (0.97-2.21)	0.069	2.46 (1.38-4.37)	0.002	0.73 (0.43-1.25)	0.250	2.48 (1.54-4.01)	<0.001
	2	1.19 (0.81-1.76)	0.368	2.34 (1.65-4.05)	0.002	0.77 (0.48-1.25)	0.293	2.15 (1.37-3.38)	0.001
	3	0.92 (0.63-1.36)	0.688	2.03 (1.16-3.55)	0.013	1.17 (0.76-1.81)	0.475	1.51 (0.95-2.39)	0.080
	4	0.84 (0.57-1.25)	0.395	1.27 (0.69-2.33)	0.450	0.73 (0.45-1.18)	0.199	1.41 (0.88-2.25)	0.156
	(Lleiaf) 5	CYF	0.094		0.005		0.200		0.001
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Trymach	1.66 (1.23-2.25)	0.001	2.23 (1.47-3.39)	<0.001	0.97 (0.69-1.36)	0.837	2.46 (1.71-3.55)	<0.001

\*Hepgorwyd 14 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r set hon o gwestiynau. CYF = Categori cyfeirio. CYF = menywod, a'r rhai oedd yn ystyried eu pwysau i fod tua'r pwysau cywir neu ysgafnach.

**Tabl A6: Y gyfran oedd yn bwyta cinio oddi cartref, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol y cyfranogwyr, a chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn bwyta cinio oddi cartref**

		Ie	Na	Ie, bwyta cinio oddi cartref	
				AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=1,460)</b>		57.0%	43.0%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	75.1%	24.9%	6.34 (4.07-9.86)	<0.001
	30 i 49	70.3%	29.7%	4.77 (3.44-6.63)	<0.001
	50 i 69	53.9%	46.1%	2.27 (1.69-3.05)	<0.001
	70 oed neu hŷn	34.0%	66.0%	CYF	<0.001
	$\chi^2$		116.166		
	<i>p</i>		<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	57.3%	42.7%	1.13 (0.91-1.41)	0.266
	Menyw	56.6%	43.4%	CYF	
	$\chi^2$		0.059		
	<i>p</i>		0.808		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	58.7%	41.3%	0.89 (0.61-1.30)	0.544
	2	58.6%	41.4%	0.98 (0.70-1.36)	0.883
	3	55.5%	44.5%	1.02 (0.74-1.40)	0.906
	4	59.5%	40.5%	1.27 (0.92-1.75)	0.143
	(Lleiaf) 5	53.8%	46.2%	CYF	0.385
	$\chi^2$		3.064		
	<i>p</i>		0.547		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	58.3%	41.7%	CYF	
	Trymach	56.4%	43.6%	1.04 (0.82-1.33)	0.725
	$\chi^2$		0.447		
	<i>p</i>		0.504		

CYF = Categori cyfeirio

**Tabl A7: Y gyfran yn ôl amllder yr oedd cyfranogwyr yn prynu cinio wrth fynd pan oeddent oddi cartref amser cinio, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, a chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn prynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau**

		Byth neu yn anaml	Weithiau	Yn aml neu bob amser	Prynu cinio wrth fynd o leiaf weithiau	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan(n=1,446)*</b>		40.0%	36.3%	23.7%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	22.8%	40.2%	37.0%	5.39 (2.92-9.93)	<0.001
	30 i 49	35.7%	36.7%	27.6%	2.44 (1.51-3.94)	<0.001
	50 i 69	45.7%	35.7%	18.6%	1.45 (0.91-2.31)	0.116
	70 oed neu hŷn	56.1%	31.6%	12.2%	CYF	<0.001
	$\chi^2$			40.920		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	35.0%	36.5%	28.6%	1.72 (1.28-2.31)	<0.001
	Menyw	46.5%	36.0%	17.5%	CYF	
	$\chi^2$			17.464		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	32.2%	40.7%	27.1%	1.19 (0.72-1.98)	0.492
	2	37.5%	32.5%	30.0%	1.07 (0.68-1.67)	0.775
	3	39.1%	36.8%	24.1%	1.19 (0.77-1.83)	0.437
	4	43.6%	37.2%	19.1%	1.02 (0.67-1.56)	0.911
	(Lleiaf) 5	44.2%	35.3%	20.5%	CYF	0.916
	$\chi^2$			10.627		
	<i>p</i>			0.224		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	45.8%	35.2%	18.9%	CYF	
	Trymach	37.3%	36.7%	26.0%	1.83 (1.33-2.54)	<0.001
	$\chi^2$			7.159		
	<i>p</i>			0.028		

\*Hepgorwyd 2 gyfranogwr oherwydd ymatebion annyls i'r set hon o gwestiynau. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A8: Cyfrannau'r cyfranogwyr oedd yn bwyta cinio a baratowyd gartref pan oeddent oddi cartref amser cinio, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, a chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn bwyta cinio a baratowyd o leiaf weithiau**

		Byth neu yn anaml	Weithiau	Yn aml neu bob amser	Paratoi cinio gartref o leiaf weithiau	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=830)*</b>		28.9%	29.6%	41.4%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	30.7%	33.1%	36.2%	1.61 (0.90-2.86)	0.108
	30 i 49	24.7%	29.7%	45.6%	2.45 (1.50-4.00)	<0.001
	50 i 69	27.0%	28.9%	44.1%	2.36 (1.46-3.79)	<0.001
	70 oed neu hŷn	44.9%	27.6%	27.6%	CYF	0.001
	$\chi^2$			18.738		
	<i>p</i>			0.005		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	33.7%	29.6%	36.7%	0.58 (0.42-0.79)	0.001
	Menyw	22.7%	29.6%	47.6%	CYF	
	$\chi^2$			14.420		
	<i>p</i>			0.001		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	28.0%	31.4%	40.7%	0.96 (0.56-1.64)	0.869
	2	28.8%	33.8%	37.5%	0.86 (0.53-1.40)	0.542
	3	32.8%	27.0%	40.2%	0.70 (0.44-1.11)	0.133
	4	29.3%	25.0%	45.7%	0.84 (0.53-1.33)	0.449
	(Lleiaf) 5	25.8%	32.1%	42.1%	CYF	0.627
	$\chi^2$			6.305		
	<i>p</i>			0.613		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	24.6%	26.5%	48.9%	CYF	
	Trymach	30.9%	31.1%	38.0%	0.68 (0.48-0.97)	0.032
	$\chi^2$			8.883		
	<i>p</i>			0.012		

\*Hepgorwyd 2 gyfranogwr oherwydd ymatebion annyls i'r set hon o gwestiynau. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A9: Cyfran y cyfranogwyr oedd yn methu â chael pryd canol dydd pan oeddent oddi cartref, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, a chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn methu â chael pryd canol dydd o leiaf weithiau**

		Byth neu yn anaml	Weithiau	Yn aml neu bob amser	Methu â chael cinio o leiaf weithiau	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=830)*</b>		59.4%	27.8%	12.8%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	70.9%	19.7%	9.4%	0.64 (0.36-1.15)	0.134
	30 i 49	56.9%	29.0%	14.1%	0.98 (0.61-1.58)	0.941
	50 i 69	57.8%	29.8%	12.4%	0.91 (0.57-1.45)	0.696
	70 oed neu hŷn	57.1%	28.6%	14.3%	CYF	0.334
	$\chi^2$			8.692		
	<i>p</i>			0.192		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	57.4%	29.2%	13.4%	1.21 (0.90-1.61)	0.202
	Menyw	62.0%	26.0%	11.9%	CYF	
	$\chi^2$			1.864		
	<i>p</i>			0.394		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	61.0%	22.9%	16.1%	1.01 (0.62-1.64)	0.983
	2	54.4%	30.0%	15.6%	1.25 (0.81-1.94)	0.316
	3	59.8%	30.5%	9.8%	0.99 (0.65-1.51)	0.955
	4	62.2%	26.6%	11.2%	0.89 (0.58-1.35)	0.579
	(Lleiaf) 5	59.5%	27.9%	12.6%	CYF	0.660
	$\chi^2$			6.488		
	<i>p</i>			0.593		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	71.6%	19.7%	8.7%	CYF	
	Trymach	53.7%	31.6%	14.7%	2.01 (1.45-2.78)	<0.001
	$\chi^2$			23.889		
	<i>p</i>			<0.001		

\*Hepgorwyd 2 gyfranogwr oherwydd ymatebion annyls i'r set hon o gwestiynau. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A10: Y gyfran o wahanol ymddygiadau gorffen prydau yn ôl demograffig-gymdeithasol y cyfranogwyr**

		Yn anaml y bydda i'n gadael bwyd ar fy mhlât, hyd yn oed os bydda i'n yn teimlo'n llawn cyn gorffen	Dwi weithiau yn gadael bwyd ar fy mhlât os ydw i'n teimlo'n llawn cyn gorffen	Yn aml rwy'n gadael bwyd ar fy mhlât hyd yn oed os nad wy'n teimlo'n llawn cyn gorffen
<b>Y cyfan (n=1,447)*</b>		52.9%	42.8%	4.3%
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	53.6%	42.2%	4.2%
	30 i 49	52.8%	43.8%	3.5%
	50 i 69	54.1%	41.0%	4.9%
	70 oed neu hŷn	50.0%	45.8%	4.2%
	$\chi^2$			2.787
	$p$			0.835
<b>Rhywedd</b>	Dyn	63.1%	34.4%	2.6%
	Menyw	39.8%	53.7%	6.5%
	$\chi^2$			79.883
	$p$			<0.001
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	49.7%	44.7%	5.5%
	2	49.8%	44.2%	5.9%
	3	55.1%	41.4%	3.5%
	4	52.9%	44.3%	2.9%
	(Lleiaf) 5	55.0%	40.7%	4.3%
	$\chi^2$			6.759
	$p$			0.563
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	51.1%	44.4%	4.5%
	Trymach	53.6%	42.2%	4.2%
	$\chi^2$			0.786
	$p$			0.675

\*Hepgorwyd 13 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annilys i'r eitem gwestiwn hon.

**Tabl A11: Y gyfran o feintiau dogn gwahanol yr oedd cyfranogwyr yn eu gweini eu hunain, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, a chymarebau tebygolrwydd addasedig ar gyfer hunanweini maint dogn mawr**

		Dogn bach	Dogn cymedrol	Dogn mawr	Gweini dogn mawr eu hunain	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=1,450*)</b>		8.3%	67.9%	23.8%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	6.0%	58.9%	35.1%	5.06 (3.04-8.41)	<0.001
	30 i 49	6.8%	61.8%	31.5%	3.60 (2.35-5.51)	<0.001
	50 i 69	7.6%	71.5%	21.0%	1.77 (1.17-2.67)	0.007
	70 oed neu hŷn	13.3%	74.5%	12.2%	CYF	<0.001
	$\chi^2$			55.523		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	4.4%	66.3%	29.3%	2.32 (1.77-3.04)	<0.001
	Menyw	13.2%	70.1%	16.7%	CYF	
	$\chi^2$			58.187		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	7.5%	63.7%	28.9%	1.13 (0.74-1.72)	0.576
	2	9.6%	62.2%	28.1%	1.21 (0.82-1.78)	0.334
	3	8.6%	68.2%	23.2%	1.12 (0.76-1.64)	0.569
	4	4.8%	75.1%	20.1%	0.96 (0.65-1.42)	0.840
	(Lleiaf) 5	10.5%	68.2%	21.3%	CYF	0.790
	$\chi^2$			18.742		
	<i>p</i>			0.016		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	11.1%	72.8%	16.0%	CYF	
	Trymach	7.0%	65.7%	27.3%	2.42 (1.77-3.30)	<0.001
	$\chi^2$			25.175		
	<i>p</i>			<0.001		

\*Hepgorwyd 10 cyfranogwr oherwydd ymatebion annilys i'r eitem gwestiwn hon. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A12: Y gyfran oedd yn bwyta byrbrydau afiach, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol y cyfranogwyr**

		Bwyta byrbrydau afiach	Ddim yn bwyta byrbrydau afiach
<b>Y cyfan (n=1,454*)</b>		92.6%	7.4%
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	97.6%	2.4%
	30 i 49	97.3%	2.8%
	50 i 69	89.9%	10.1%
	70 oed neu hŷn	88.9%	11.1%
	$\chi^2$		30.931
	$p$		<0.001
<b>Rhywedd</b>	Dyn	92.9%	7.1%
	Menyw	92.3%	7.7%
	$\chi^2$		0.198
	$p$		0.656
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	95.0%	5.0%
	2	91.5%	8.5%
	3	94.9%	5.1%
	4	89.6%	10.4%
	(Lleiaf) 5	92.9%	7.1%
	$\chi^2$		8.982
	$p$		0.062
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	89.8%	10.2%
	Trymach	93.9%	6.1%
	$\chi^2$		7.837
	$p$		0.005

\*Hepgorwyd 6 chyfranogwr oherwydd ymatebion annilys i'r eitem gwestiwn hon.

**Tabl A13: Y gyfran o faint byrbryd afiach oedd fel arfer yn cael ei fwyta gan gyfranogwyr, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, a chymarebau tebygolrwydd addasedig ar gyfer dognau byrbryd mawr**

		Bach	Cymedrol	Mawr	Fel arfer yn dewis byrbryd mawr afiach	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=1,347*)</b>		30.7%	54.7%	14.6%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	28.5%	48.5%	23.0%	11.92 (5.26-27.00)	<0.001
	30 i 49	22.1%	57.1%	20.8%	8.60 (4.05-18.26)	<0.001
	50 i 69	30.4%	56.8%	12.8%	4.25 (2.00-9.01)	<0.001
	70 oed neu hŷn	46.1%	50.8%	3.1%	CYF	<0.001
	$\chi^2$			74.785		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	31.8%	51.3%	16.8%	1.74 (1.25-2.41)	0.001
	Menyw	29.3%	59.1%	11.6%	CYF	
	$\chi^2$			10.669		
	<i>p</i>			0.005		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	32.1%	50.0%	17.9%	1.01 (0.61-1.69)	0.965
	2	27.8%	54.0%	18.1%	1.09 (0.68-1.74)	0.730
	3	31.8%	56.5%	11.7%	0.83 (0.51-1.35)	0.458
	4	30.0%	56.9%	13.1%	0.97 (0.60-1.57)	0.888
	(Lleiaf) 5	31.8%	54.4%	13.8%	CYF	0.881
	$\chi^2$			8.182		
	<i>p</i>			0.416		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	37.6%	53.0%	9.4%	CYF	
	Trymach	27.8%	55.5%	16.8%	2.39 (1.59-3.58)	<0.001
	$\chi^2$			19.729		
	<i>p</i>			<0.001		

\*Sampl wedi'i gyfyngu i'r rhai a atebodd yn gadarnhaol i'r cwestiwn blaenorol (n = 1,347). CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A14: Y gyfran oedd yn cytuno neu'n anghytuno eu bod yn ystyried maint dogn wrth baratoi pryd o fwyd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, gyda chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORs) ar gyfer y rhai oedd yn cytuno**

		Cytuno'n gryf neu cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno, neu anghytuno'n gryf	Cytuno eu bod yn ystyried maint y dogn	
					AOR (95% CI)	p
<b>Y cyfan (n=1,447)*</b>		62.3%	20.9%	16.8%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	62.4%	21.2%	16.4%	0.85 (0.56-1.29)	0.445
	30 i 49	62.3%	20.0%	17.8%	0.87 (0.63-1.21)	0.412
	50 i 69	60.7%	21.5%	17.8%	0.87 (0.65-1.18)	0.368
	70 oed neu hŷn	65.7%	20.6%	13.6%	CYF	0.800
	$\chi^2$			3.325		
	<i>p</i>			0.767		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	57.9%	22.2%	20.0%	0.65 (0.52-0.81)	<0.001
	Menyw	68.0%	19.2%	12.8%	CYF	
	$\chi^2$			18.364		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	57.2%	22.2%	20.6%	0.66 (0.46-0.96)	0.029
	2	56.8%	22.5%	20.7%	0.64 (0.46-0.89)	0.008
	3	62.3%	22.5%	15.2%	0.78 (0.57-1.08)	0.133
	4	64.0%	18.5%	17.5%	0.83 (0.60-1.15)	0.252
	(Lleiaf) 5	67.9%	19.6%	12.5%	CYF	0.073
	$\chi^2$			14.605		
	<i>p</i>			0.067		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	69.4%	16.1%	14.5%	CYF	
	Trymach	59.2%	23.0%	17.8%	0.63 (0.50-0.81)	<0.001
	$\chi^2$			14.402		
	<i>p</i>			0.001		

\*Hepgorwyd 13 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r eitem gwestiwn hon. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A15: Y gyfran oedd yn cytuno neu'n anghytuno eu bod yn mesur neu'n pwysu cynhwysion i baratoi'r swm cywir o fwyd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, gyda chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn cytuno**

		Cytuno'n gryf neu cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno, neu anghytuno'n gryf	Cytuno eu bod yn mesur neu'n pwysu cynhwysion i baratoi'r swm cywir	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=1,443)*</b>		27.7%	19.3%	52.9%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	32.9%	17.7%	49.4%	1.33 (0.86-2.05)	0.209
	30 i 49	26.6%	14.9%	58.5%	1.05 (0.74-1.49)	0.783
	50 i 69	27.7%	19.1%	53.3%	1.15 (0.83-1.59)	0.393
	70 oed neu hŷn	26.4%	27.1%	46.5%	CYF	0.571
	$\chi^2$			20.096		
	<i>p</i>			0.003		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	26.4%	20.9%	52.7%	0.86 (0.68-1.09)	0.205
	Menyw	29.4%	17.3%	53.2%	CYF	
	$\chi^2$			3.614		
	<i>p</i>			0.164		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	24.6%	16.9%	58.5%	0.73 (0.48-1.10)	0.133
	2	25.6%	22.2%	52.2%	0.79 (0.55-1.13)	0.200
	3	25.9%	19.9%	54.1%	0.82 (0.58-1.15)	0.251
	4	30.8%	16.7%	52.6%	1.02 (0.73-1.42)	0.916
	(Lleiaf) 5	30.0%	20.3%	49.7%	CYF	0.340
	$\chi^2$			8.245		
	<i>p</i>			0.410		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	35.0%	16.8%	48.2%	CYF	
	Trymach	24.5%	20.5%	55.1%	0.62 (0.48-0.79)	<0.001
	$\chi^2$			17.122		
	<i>p</i>			<0.001		

\*Hepgorwyd 17 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r eitem gwestiwn hon. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A16: Y gyfran oedd yn cytuno neu'n anghytuno eu bod yn defnyddio'r delweddau ar becynnau i lywio maint dogn, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, gyda chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn cytuno**

		Cytuno'n gryf neu cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno, neu anghytuno'n gryf	Cytuno eu bod yn defnyddio delweddau ar becynnau i lywio maint dogn	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=1,444)*</b>		8.4%	21.1%	70.5%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	16.7%	21.0%	62.3%	3.14 (1.62-6.08)	0.001
	30 i 49	9.0%	17.9%	73.1%	1.48 (0.82-2.68)	0.194
	50 i 69	6.7%	20.7%	72.6%	1.04 (0.58-1.85)	0.898
	70 oed neu hŷn	6.3%	26.7%	67.0%	CYF	0.001
	$\chi^2$			25.791		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	8.7%	22.0%	69.3%	1.11 (0.76-1.63)	0.589
	Menyw	8.0%	20.0%	72.0%	CYF	
	$\chi^2$			1.262		
	<i>p</i>			0.532		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	12.2%	25.9%	61.9%	1.35 (0.74-2.47)	0.332
	2	7.1%	22.4%	70.5%	0.83 (0.45-1.56)	0.568
	3	7.0%	19.6%	73.4%	0.93 (0.51-1.67)	0.798
	4	9.6%	19.1%	71.3%	1.35 (0.78-2.34)	0.291
	(Lleiaf) 5	7.4%	20.6%	71.9%	CYF	0.395
	$\chi^2$			11.435		
	<i>p</i>			0.178		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	7.9%	19.8%	72.4%	CYF	
	Trymach	8.6%	21.7%	69.7%	1.37 (0.89-2.10)	0.158
	$\chi^2$			1.071		
	<i>p</i>			0.585		

\*Hepgorwyd 16 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r eitem gwestiwn hon. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A17: Y gyfran oedd yn cytuno neu'n anghytuno eu bod yn gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn y bydd rhywun eisiau rhagor, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, gyda chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORs) ar gyfer y rhai oedd yn cytuno**

		Cytuno'n gryf neu cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno, neu anghytuno'n gryf	Cytuno eu bod yn gwneud bwyd ychwanegol rhag ofn y bydd rhywun eisiau mwy	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>Y cyfan (n=1,444)*</b>		23.0%	19.6%	57.4%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	30.3%	20.0%	49.7%	3.93 (2.32-6.66)	<0.001
	30 i 49	32.5%	20.3%	47.3%	4.00 (2.57-6.23)	<0.001
	50 i 69	20.7%	17.7%	61.6%	2.16 (1.40-3.34)	0.001
	70 oed neu hŷn	10.2%	22.5%	67.4%	CYF	<0.001
	$\chi^2$			59.337		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	21.3%	21.0%	57.7%	0.84 (0.65-1.09)	0.190
	Menyw	25.1%	17.9%	57.0%	CYF	
	$\chi^2$			4.001		
	<i>p</i>			0.135		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	30.8%	20.5%	48.7%	1.49 (0.98-2.25)	0.062
	2	25.9%	20.4%	53.7%	1.18 (0.80-1.73)	0.411
	3	24.1%	20.0%	55.9%	1.19 (0.82-1.73)	0.362
	4	17.3%	19.5%	63.3%	0.82 (0.55-1.22)	0.317
	(Lleiaf) 5	20.5%	18.2%	61.3%	CYF	0.083
	$\chi^2$			18.377		
	<i>p</i>			0.019		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	17.9%	19.9%	62.2%	CYF	
	Trymach	25.3%	19.5%	55.3%	1.70 (1.26-2.30)	<0.001
	$\chi^2$			9.920		
	<i>p</i>			0.007		

\*Hepgorwyd 16 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r eitem gwestiwn hon. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A18: Y gyfran oedd yn cytuno neu'n anghytuno eu bod yn tueddu i weini dognau mawr i sicrhau nad oes neb yn teimlo'n llwglyd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, gyda chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn cytuno**

		Cytuno'n gryf neu cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno, neu anghytuno'n gryf	Cytuno eu bod yn tueddu i weini dognau mawr i sicrhau nad oes neb yn teimlo'n llwglyd	
					AOR (95% CI)	p
<b>Y cyfan (n=1,444)*</b>		31.5%	25.1%	43.4%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	41.8%	25.5%	32.7%	4.78 (2.98-7.69)	<0.001
	30 i 49	45.1%	21.2%	33.7%	4.92 (3.33-7.27)	<0.001
	50 i 69	27.4%	26.2%	46.4%	2.04 (1.39-2.97)	<0.001
	70 oed neu hŷn	14.7%	28.1%	57.2%	CYF	<0.001
	$\chi^2$			88.442		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	34.0%	26.8%	39.2%	1.46 (1.15-1.86)	0.002
	Menyw	28.2%	22.9%	48.9%	CYF	
	$\chi^2$			13.758		
	<i>p</i>			0.001		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	40.5%	22.6%	36.9%	1.39 (0.94-2.05)	0.098
	2	35.1%	26.2%	38.7%	1.16 (0.81-1.65)	0.431
	3	29.9%	25.8%	44.3%	1.06 (0.75-1.50)	0.744
	4	28.0%	25.5%	46.5%	1.03 (0.73-1.47)	0.854
	(Lleiaf) 5	28.1%	24.7%	47.2%	CYF	0.516
	$\chi^2$			14.702		
	<i>p</i>			0.065		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	23.5%	24.4%	52.0%	CYF	
	Trymach	35.0%	25.4%	39.6%	2.04 (1.55-2.69)	<0.001
	$\chi^2$			23.932		
	<i>p</i>			<0.001		

\*Hepgorwyd 14 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annyls i'r eitem gwestiwn hon. CYF = Categori cyfeirio.

**Tabl A19: Y gyfran oedd yn cytuno neu'n anghytuno bod maint eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau ar y pryd, yn ôl nodweddion demograffig-gymdeithasol, gyda chymarebau tebygolrwydd addasedig (AORau) ar gyfer y rhai oedd yn cytuno**

		Cytuno'n gryf neu cytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Anghytuno, neu anghytuno'n gryf	Cytuno bod maint eu dognau yn dibynnu ar eu teimladau ar y pryd	
					AOR (95% CI)	<i>p</i>
<b>All (n=1,451)*</b>		58.9%	19.2%	21.8%		
<b>Grŵp oedran (blynyddoedd)</b>	16 i 29	68.3%	16.2%	15.6%	2.12 (1.39-3.22)	<0.001
	30 i 49	65.9%	16.7%	17.4%	1.89 (1.38-2.59)	<0.001
	50 i 69	55.9%	19.5%	24.7%	1.18 (0.88-1.57)	0.265
	70 oed neu hŷn	50.0%	24.1%	25.9%	CYF	<0.001
	$\chi^2$			27.308		
	<i>p</i>			<0.001		
<b>Rhywedd</b>	Dyn	60.2%	19.8%	20.0%	1.16 (0.94-1.44)	0.170
	Menyw	57.3%	18.5%	24.2%	CYF	
	$\chi^2$			3.620		
	<i>p</i>			0.164		
<b>Cwintel amddifadedd</b>	(Mwyaf) 1	70.2%	16.7%	13.1%	1.82 (0.25-2.66)	0.002
	2	62.0%	18.1%	19.9%	1.32 (0.95-1.83)	0.102
	3	54.4%	22.8%	22.8%	1.04 (0.76-1.41)	0.823
	4	60.3%	15.6%	24.1%	1.38 (1.01-1.89)	0.043
	(Lleiaf) 5	53.0%	21.7%	25.4%	CYF	0.011
	$\chi^2$			24.410		
	<i>p</i>			0.002		
<b>Pwysau canfyddedig</b>	Tua'r pwysau cywir neu ysgafnach	53.7%	21.2%	25.2%	CYF	
	Trymach	61.3%	18.4%	20.4%	1.50 (1.18-1.90)	0.001
	$\chi^2$			7.581		
	<i>p</i>			0.023		

\*Hepgorwyd 9 o gyfranogwyr oherwydd ymatebion annilys i'r eitem gwestiwn hon. CYF = Categori cyfeirio.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

## Working together for a healthier Wales

ISBN 978-1-83766-842-7

© 2026 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru Gellir atgynhychu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL) [www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/](http://www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/) ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Dylid datgan cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae'r hawlfraint am y trefniant, y dyluniad a'r cynllun yn eiddo i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.