Mapio Bwyd – Nodi diffeithdiroedd bwyd

Pecyn Cymorth i gynnal ymarfer mapio bwyd a nodi ardaloedd lle gallai cartrefi fod mewn diffeithdiroedd bwyd.

Cynnwys:

Pennod 1 Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Cynllun

Pennod 2 Pethau i'w hystyried cyn rhoi'r Cynllun ar waith

Pennod 3 Rhoi'r cynllun Mapio Bwyd ar waith

Atodiad 1 Rhestr Siopa

Atodiad 2 Ffurflen Arolwg

Atodiad 3 Llythyr Cyflwyniad

Pennod 1

Mapio Bwyd – nodi ardaloedd lle gallai cartrefi fod mewn diffeithdiroedd bwyd

Cyflwyniad – Nodau ac Amcanion y Cynllun

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru oherwydd ystyrir bod y materion hyn yn gyfran sylweddol o'r salwch y gellid ei osgoi yng Nghymru. Fodd bynnag, nid ydynt yn gyfyngedig nac yn gynhwysfawr, ac mae'r her yn ymestyn i gynnwys ymyriadau eraill sy'n seiliedig ar iechyd sy'n hyrwyddo ac yn gwella iechyd. Mae'r ymyriad hwn yn mynd i'r afael ag argaeledd bwyd iachus. Cydnabyddir ei bod yn hanfodol cael bwyd iachus a bwyta diet iachus er mwyn atal salwch, hyrwyddo lles ac ymladd yn erbyn heintiau. Mae'r cynllun hwn yn cyfrannu'n uniongyrchol felly at gyflawni dyheadau Her Iechyd Cymru.

2. Dywed corff sylweddol o dystiolaeth fod diet amrywiol, sy'n cynnwys llawer o ffrwythau a llysiau a grawnfwydydd a dim gormod o fraster, siwgr a halen, yn gallu atal nifer o glefydau sy'n cyfyngu ar fywyd, gan gynnwys rhai mathau o ganser, clefyd coronaidd y galon, afiechyd cardiofasgiwlar, diabetes, strôc, pwysedd gwaed uchel a cholesterol uchel, yn ogystal â lleihau lefelau gordewdra a lleihau achosion o bydredd dannedd[1],[2]. Er mwyn bwyta diet iachus a chytbwys, fodd bynnag, mae'n hanfodol bod amrywiaeth o fwydydd iachus o fewn cyrraedd yr unigolion dan sylw. Cynrychiolir hyn gan y 'Cydbwysedd Iechyd Da', sef diet sy'n seiliedig ar o leiaf 5 math o ffrwyth a llysiau, dewis o fwyd carbohydrad, cig neu fwydydd yn lle cig, cynnyrch llaeth a brasterau a siwgrau[3].

3. Mae pob arolwg cenedlaethol a lleol o fwyd a phatrymau diet yn dangos bod llai o amrywiaeth bwydydd mewn cartrefi tlotach a chartrefi sy'n bell o fannau sy'n gwerthu bwyd[4]. Mewn ardaloedd gwledig, gall fod yn anodd cyrraedd siopau a gall problemau megis symudedd ac argaeledd cerbydau neu gludiant cyhoeddus rwystro unigolion ymhellach rhag cael diet iachus ac amrywiol. Disgrifiwyd ardaloedd lle mae'n anodd cyrraedd opsiynau bwyd ffres a bwyd iachus yn 'Ddiffeithdiroedd Bwyd'[5]. Diffiniwyd diffeithdiroedd bwyd, gan Dîm y Prosiect Incwm Isel ym 1996, yn 'ardaloedd o allgau cymharol lle mae agweddau ffisegol ac economaidd yn rhwystro pobl rhag cael bwyd iachus'. Yn ystod ei chyfnod yn Weinidog Iechyd, aeth Tessa Jowell AS ati i ehangu'r diffiniad ymhellach yn ardaloedd 'lle nad yw'n hawdd i bobl gyrraedd bwydydd iachus, ffres, yn enwedig os ydynt yn dlawd neu heb lawer o symudedd'[6], ac ailddiffiniwyd y diffiniad yn 2000 yn 'ardaloedd â diffyg gwasanaethau adwerthu o fewn radiws 500 metr, dyweder.'[7]

---

[1] Healthy Eating : A Whole Diet Approach. Sefydliad Maeth Prydain, 2003
[2] Food and Health: The Experts Agree. Cannon G .Llundain Cymdeithas y Defnyddwyriation 1992
[3] www.nutrition.org.uk/home.asp ?siteId=43&sectionId=874&parentSection=320&which=undefined
[4] Poverty Bites. Food, Health and Poor Families, E. Dowler ac S. Turner, 2001
[5] S Cummins. Cylchgrawn Meddygol Prydain, 2002, Rhifyn 325, t.436
[6] 2001
[7] Beverley Hughes AS Gweinidog Rhanbarthau a Llywodraeth Leol 2000.

4. Mewn gwaith ymchwil a wnaed ar ran yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn 2004, holwyd 'A yw diffeithdiroedd adwerthu yn bodoli'[8]? Daeth i'r casgliad bod diffeithdiroedd bwyd yn realiti i rai pobl, a'u bod fel arfer yn gysylltiedig â diffyg incwm, diffyg car neu gludiant cyhoeddus a diffyg symudedd. Barnwyd ymhellach mai'r bobl fwyaf tebygol o fwyta diet iachus oedd y rhai a oedd wedi clywed a deall negeseuon iechyd sy'n gysylltiedig â diet iachus ac a allai gyrraedd yn hawdd yr holl grwpiau bwyd sy'n angenrheidiol i gyflawni hyn.

5. Ymarfer mapio yw'r cynllun hwn i bennu a yw pobl mewn ardal yn gallu cyrraedd bwyd iachus. Mae'n gofyn cyfres o gwestiynau, sef

- Ble mae'r siopau bwyd mewn ardal a gytunwyd?
- A all pobl sy'n byw yn yr ardal honno gael diet iachus o'r bwyd a brynir yn eu siop leol?
- A oes llawer o 'ddiffeithdiroedd bwyd' yn yr ardal?
- Sawl un sy'n byw mewn diffeithdiroedd bwyd?

Diben yr ymarfer mapio yw defnyddio'r data a gasglir er mwyn ysgogi sefydlu gwasanaethau pellach neu ychwanegol - fel siopau cymunedol, siopau symudol neu faniau dosbarthu, a rhoi gwybod i bartneriaid y Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles fod angen gweithredu i atal y bobl sy'n byw yn y diffeithdiroedd bwyd a nodwyd rhag dioddef diet gwael a'r canlyniadau iechyd sy'n gysylltiedig â'r rhwystrau hyn. Gellir defnyddio canlyniadau'r gwaith hefyd i lywio'r broses gynllunio, er mwyn cynnwys rhagdybiaethau cadarnhaol am leoliad siopau sy'n gwerthu bwyd mewn strategaethau cynllunio tymor hir, fel Cynlluniau Datblygu Unedol.

6. Er nad yw'n mynd i'r afael yn uniongyrchol â'r materion a amlygwyd yn themâu allweddol Her Iechyd Cymru, mae'r ymyriad hwn yn gam sy'n paratoi ar gyfer gwaith pellach. Byddai'r ymyriadau pellach yn anelu at gynyddu dewisiadau ac argaeledd bwyd i'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd lle mae eu dewisiadau bwyd yn gyfyngedig neu'n brin, ac felly'n gwella eu diet. Mae'n gyson felly â nodau ac amcanion Her Iechyd Cymru.

[8] 'Do food deserts exist? A multi-level, geographical analysis of the relationship between retail food access, socio-economic position and dietary intake' White M, Bunting J, Raybould S, Adamson A, Williams L, Mathers J. - library&info@foodstandards.gsi.gov.uk

Pennod 2

Pethau i'w hystyried cyn rhoi'r Cynllun ar waith

Mapio Bwyd – nodi ardaloedd lle gallai cartrefi fod mewn diffeithdiroedd bwyd

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae'n rhaid mynd i'r afael ag ystyriaethau cychwynnol ar gyfer y prosiect hwn, gan gynnwys:

- Pwy yw'r grŵp targed?
- A gyflawnir y cyflawniad dymunol?
- Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y cynllun?
- Sut y caiff y cynllun ei werthuso?
- A fydd y cynllun yn cyflwyno gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Nid oes grŵp targed ar gyfer y cynllun hwn yn yr un modd ag y mae grwpiau targed ar gyfer cynlluniau eraill yn y Pecyn Cymorth hwn, gan fod y cynllun yn astudio ardaloedd daearyddol ac yn mesur nifer y safleoedd ynddynt sy'n gwerthu mathau penodol o fwydydd, yn hytrach na nodi grŵp o unigolion a gweithio'n uniongyrchol gyda hwy. Caiff y grŵp targed ei ddarganfod felly ar ddiwedd y cynllun - y bobl hynny y canfyddir eu bod yn byw mewn 'diffeithdiroedd bwyd' fel a ddiffinnir at ddibenion yr ymarfer mapio. Y grŵp hwn yw'r grŵp targed ar gyfer ymyriadau pellach a gynllunnir i sicrhau bod mwy o fwyd a mwy o amrywiaeth bwyd ar gael iddynt lle maen nhw'n byw. Trwy wneud hynny, byddant yn gwella eu diet ac yn lleihau risg cyflyrau a achosir gan ddiet sy'n cyfyngu ar fywyd.

Fodd bynnag, at ddibenion y cynllun mae angen diffinio'r ardal y bydd yr ymarfer mapio yn rhoi sylw iddi. Gallai hyn fod yn awdurdod lleol cyfan, neu gellid ei chyfyngu i rannau o'r awdurdod hwnnw, fel ystadau tai mawr neu ardaloedd gwledig mawr. Dylai'r rhesymau am ddewis yr ardal fod yn glir ac yn dryloyw, ac os bydd nifer o ardaloedd mewn ffin weinyddol awdurdod lleol yn cael eu mapio dylid gofyn yr un cwestiynau, i sicrhau y gellir cymharu'r canlyniadau yn uniongyrchol.

3. Cyflawni'r canlyniad dymunol

Y canlyniad dymunol ar gyfer yr ymyriad hwn yw llunio adroddiad sy'n rhoi manylion mynediad i ddewisiadau bwyd iachus yn yr ardal neu'r ardaloedd a ddewiswyd ar gyfer y broses fapio. Nid yw'r canlyniad hwn ynddo'i hun yn gwella iechyd nac yn lleihau anghydraddoldebau, ond mae'n arf pwerus i ysgogi gwelliannau mewn dewis bwyd. Gellir ei ddefnyddio hefyd i lywio nifer o strategaethau sy'n perthyn i'r awdurdod lleol a'i bartneriaid, fel y broses cynllunio tir, pennu llwybrau ac amserlenni bysiau, darparu cymorth grant cychwyn i fusnesau adwerthu bwyd newydd, cefnogi sefydlu siopau cymunedol ayb.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Fel y nodwyd uchod, ni chyrhaeddir grŵp targed yr ymyriad hwn yn uniongyrchol yn ystod yr ymyriad. Fodd bynnag, mae'n bosibl nodi'r safleoedd i'w cynnwys yn yr arolwg ac, at ddibenion yr ymyriad hwn, gellir ystyried mai'r rhain yw'r grŵp targed. Bydd gan yr awdurdod lleol sy'n ymwneud â'r cynllun hwn gyfeiriadau'r holl safleoedd bwyd yn ei ardal weinyddol. Bydd felly'n bosibl nodi'r rhain yn gymharol hawdd, p'un a fydd yr ardal gyfan yn cael ei mapio, neu ardaloedd penodol ynddi.

Gellir ystyried meini prawf am fathau'r safleoedd. Nid yw rhai safleoedd ar agor drwy gydol y flwyddyn, yn enwedig mewn ardaloedd twristiaeth, ac felly bydd rhaid ystyried a ddylid eu cynnwys neu beidio. Bydd rhaid ystyried hefyd a ddylid cynnwys siopau symudol a faniau dosbarthu neu beidio. Er ei bod yn hawdd nodi siopau tymhorol, nid ydynt ar agor drwy gydol y flwyddyn, ac felly ni ddarparant wasanaeth cyson i'r rhai sy'n byw'n lleol drwy gydol y flwyddyn. Am y rheswm hwnnw, cawsant eu hepgor o'r prosiect peilot, er bydd rhaid penderfynu'n lleol a ddylid eu cynnwys neu eu hepgor y tro hwn. Efallai na fydd patrymau symud ac amseru siopau symudol yn sicr, ac efallai bod patrymau poblogaeth dymhorol yn dylanwadu'n gryf arnynt. Cafodd y rhain eu hepgor o'r prosiect peilot, ond eto bydd rhaid penderfynu'n lleol a ddylid eu cynnwys neu eu hepgor y tro hwn.

Bydd angen pennu hefyd sut i gysylltu â'r grŵp neu'r safleoedd targed. Os yw adnoddau'n brin gellir anfon llythyr safonol a holiadur at berchennog y safle ac os yw adnoddau'n caniatáu gall swyddog ymweld â phob safle a nodwyd gan ddefnyddio'r un holiadur i ganfod pa fwyd sydd ar werth yn y safle. Os cynhelir yr arolwg drwy anfon y ffurflen at safleoedd er mwyn iddynt ei llenwi eu hunain, rhaid cymryd gofal wrth ystyried yr ymatebion, gan efallai y bydd perchenogion yn rhoi marciau haelach i'w hunain nag y byddai swyddogion ar ymweliad wedi'u rhoi. Fodd bynnag, rhaid cymharu'r gwallau posibl a gyflwynir i'r canlyniadau drwy farcio'n rhy hael â'r hyn y gellir ei arbed o bosib drwy ymarfer post yn lle ymarfer ymweliadau swyddog. Rhaid rhoi ystyriaeth hefyd i gyfraddau dychwelyd, gan fydd yn debygol y ceir llai na 100% o ymateb drwy arolwg post, tra bo'n bosibl y gall arolwg ymweliadau swyddog gael gwybodaeth am 100% o'r safleoedd a nodwyd.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y cynllun?

Yn y prosiect peilot y partneriaid allweddol oedd adran iechyd yr amgylchedd yr awdurdod lleol, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru a'r Bwrdd Iechyd Lleol. Cafwyd cyllid ar gyfer y gwaith gan y Gronfa Loteri Fawr.

6. Sut y caiff y cynllun ei werthuso?

Canlyniad y cynllun hwn yw cynhyrchu rhywbeth, sef cwblhau Map Bwyd o'r ardal a ddewiswyd, sy'n amlygu ardaloedd o Ddiffeithdir Bwyd. Fel y nodwyd eisoes, nid yw hyn ynddo'i hun yn cyflwyno canlyniad sylweddol o ran manteision iechyd; fodd bynnag, gellir ei ddefnyddio i dargedu gwaith pellach a fyddai'n cyflwyno buddion iechyd, fel cefnogi sefydlu siopau cymunedol, cefnogi ceisiadau am Grantiau Cychwyn Busnes gan unigolion sy'n dymuno cychwyn busnesau bwyd mewn ardaloedd lle nodwyd bod angen, aildrefnu llwybrau cludiant cyhoeddus er mwyn cael gwell mynediad i safleoedd bwyd lle mae dewisiadau bwyd iachus ar gael i'w prynu ayb.

Dylid hefyd cydnabod cyfyngiadau'r Map Bwyd – ni all ystyried y bobl hynny sydd efallai'n byw mewn diffeithdir bwyd ond sy'n darparu eu bwyd eu hunain drwy dyfu ffrwythau a llysiau neu drwy gadw da byw a defnyddio eu cynnyrch. Yn yr un modd, ni all ystyried y bobl hynny sy'n gallu defnyddio cerbydau a gyrru i archfarchnadoedd mawr yn rheolaidd ac nad ydynt felly'n dibynnu ar siopau lleol ar gyfer eu holl anghenion bwyd, neu'r rheiny sydd o fewn cyrraedd cyfrifiadur ac yn gallu defnyddio cyfrifiadur a siopa am fwyd ar-lein, gan felly ehangu'r dewisiadau bwyd sydd ar gael iddynt. Ond i'r rhan o'r boblogaeth heb opsiynau eraill i gael at fwyd, mae'n arf defnyddiol i gyfarwyddo ymyriadau pellach.

7. A yw'r cynllun yn rhoi gwerth am arian?

Costiodd y prosiect peilot £6,250. Talodd hyn am yr amser y treuliodd swyddogion ar y prosiect, sef rhyw £4,250, ac am gyfieithu ac argraffu'r adroddiad, sef rhyw £2,000.

Mae'r gwaith wedi llywio Strategaeth a Chynllun Gweithredu Sir Geredigion, ac wedi asesu'r anghenion ar gyfer holl waith y Rhaglen Fwyd yn y dyfodol. O ystyried y bydd yn arf defnyddiol wrth gyfarwyddo ymyriadau sy'n seiliedig ar fwyd ac y bydd felly'n cyfrannu at wella iechyd a lleihau anghydraddoldebau sy'n gysylltiedig â bwyd a dewis bwyd iachus, ystyrir bod yr ymyriad hwn yn rhoi gwerth da am yr arian a fuddsoddir ynddo.

Pennod 3

Rhoi'r Cynllun ar Waith

Mapio Bwyd – nodi ardaloedd lle gallai fod cartrefi mewn diffeithdiroedd bwyd

Yr Ymgyrch

Cynhelir ymarfer mapio i nodi lleoliad yr holl safleoedd bwyd mewn ardal a'r mathau o fwydydd sydd ar werth ym mhob un o'r safleoedd, o'u cymharu â rhestr siopa o fwydydd y mae eu hangen i fyw bywyd iachus a chwtogi ar glefydau sy'n cyfyngu ar fywyd. Yna gellir nodi ardaloedd o 'Ddiffeithdir Bwyd' yn yr ardal, a gellir defnyddio'r map i dargedu ymyriadau a fydd yn galluogi'r rhai sy'n byw mewn ardaloedd felly i gyrraedd dewis helaethach o fwydydd iachus. O ganlyniad, gallant wneud dewisiadau mwy iachus a gwella cyflwr eu hiechyd a'u maeth.

Camau rhagarweiniol

Rhaid gwneud nifer o benderfyniadau cyn dechrau'r prosiect mapio. Yn gyntaf, rhaid penderfynu pa ardal y bydd y prosiect mapio yn ymdrin â hi. Gellir ei ddefnyddio i gynnwys ardal gyfan awdurdod lleol, neu ran fechan o ardal – e.e. ystâd dai fawr mewn ardal. Gellir ei ddefnyddio hefyd i gynnwys ardal ddaearyddol sy'n cwmpasu ardaloedd dau awdurdod lleol neu fwy lle mae'r ardaloedd fwy neu lai yr un fath o ran topograffeg neu ddemograffeg.

Bydd rhaid hefyd pennu diffiniad o 'siop' at ddibenion yr ymarfer mapio. Mae llawer o siopau lleol yn gwerthu amrywiaeth helaeth o gynnyrch, gan gynnwys bwydydd sylfaenol. Bydd rhaid penderfynu pa ganran o'r gwerthiannau y mae'n rhaid ei bod yn werthiannau bwyd er mwyn cynnwys y siop yn yr arolwg. Yn yr un modd, bydd rhaid penderfynu a ddylid cynnwys y siopau hynny sy'n agor yn ôl y tymor yn unig ac a ddylid cynnwys siopau symudol a faniau dosbarthu. Mae rhai siopau'n cynnwys gwasanaeth dosbarthu, ac os cynigir y gwasanaeth hwn mae eu nwyddau ar gael i siopwyr sy'n byw'n bell o'r safle efallai ond yn dal i brynu eu bwyd ohono. Mae hyn yn benodol wir yn achos archfarchnadoedd sy'n cynnig gwerthu ar y rhyngrwyd, ond mae'r gwasanaeth hwn ar gael dim ond i'r rheiny â chyfrifiadur sy'n gallu defnyddio cyfrifiadur a hefyd yn byw yn nalgylch y siop. Ar ôl cytuno ar ddiffiniad o siop, gellir nodi pa safleoedd sy'n perthyn i'r diffiniad a gytunwyd gan ddefnyddio cronfa ddata safleoedd bwyd yr awdurdod lleol.

Mae hefyd yn hanfodol penderfynu pa bellter a fydd yn pennu a yw eiddo preswyl wedi'i leoli mewn diffeithdir bwyd. Fel y nodwyd ym Mhennod 1, ystyrir fel arfer bod eiddo preswyl mewn diffeithdir bwyd os nad oes siop fwyd o fewn 500 metr i unrhyw gyfeiriad, ond bydd hyn eto'n rhywbeth i'w benderfynu'n lleol.

Mae angen penderfynu hefyd pa fwydydd a ddefnyddir i ddangos a oes dewisiadau bwyd iachus ar gael. Awgrymir y dylai'r mathau o fwydydd i'w cynnwys ar y 'Rhestr Siopa' fod yn seiliedig ar y bwydydd a ddefnyddir i wneud y Cydbwysedd Iechyd Da, sef o leiaf pum math o ffrwyth a llysiau, dewis o fwydydd carbohydrad, cig neu fwyd addas yn lle cig, cynnyrch llaeth a brasterau a siwgrau. Lluniwyd y rhestr siopa a

ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot ar ôl addasu'r fasged siopa a gynhyrchwyd yn flaenorol yn 2004 gan NCH - Atodiad 1. Er mwyn cymhwyso fel siop sydd â digon o ffrwythau a llysiau, penderfynwyd bod rhaid i'r siop gael 3 math o ffrwythau ffres a thri math o lysiau ffres ar werth adeg yr ymweliad, gan ategu'r neges 5-bob-dydd a hyrwyddir gan yr Adran Iechyd.

Er mwyn gallu cymharu canlyniadau'n uniongyrchol, dylid llunio ffurflen arolwg. Gellir anfon hon at siopau neu ei defnyddio i arwain y swyddog sy'n ymweld â'r safleoedd os cynhelir ymweliadau unigol. Mae'r ffurflen arolwg a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w gweld yn Atodiad 2. Gellir rhoi llythyr esboniadol i berchennog y siop hefyd, naill ai gyda ffurflen arolwg a anfonir yn y post, neu fel cyflwyniad i'r ymweliad. Mae copi o'r llythyr a ddefnyddiwyd yn y prosiect peilot i'w weld yn Atodiad 3.
Er mwyn sicrhau cymaroldeb uniongyrchol os cynhelir ymweliadau swyddog, dylid eu cynnal ar yr un diwrnod, gan fod amrywiaeth a dewis y bwydydd yn gallu amrywio, e.e. byddant yn helaethach yn union cyn penwythnosau a Gwyliau Banc nag yng nghanol yr wythnos, neu'n helaethach ar ddiwrnod pensiwn os yw'r siop ynghlwm wrth Swyddfa Bost ayb.

Rhoi'r Cynllun ar Waith

Dylid gwneud arolwg o'r holl siopau ar y rhestr ar gyfer yr ardal a nodwyd i chwilio am y bwydydd a nodir ar y rhestr siopa. Ni ddylid cyhoeddi'r ymweliadau ymlaen llaw rhag ofn bydd y siop yn ychwanegu stoc cyn yr ymweliad, a gellir eu hailadrodd os oes angen sicrhau cywirdeb canlyniad neu gael canlyniad cyfartalog. Dylid cyfrif dim ond y bwydydd sydd ar gael i'r cyhoedd adeg yr ymweliad. Lle bo mwy nag un siop fwyd mewn pentref neu dref, dylid defnyddio'r siop gyda'r amrywiaeth fwyaf o fwyd, gan mai dyma'r siop a fydd yn cynnig y gwasanaeth gorau i gwsmeriaid o ran dewisiadau bwyd. Fodd bynnag, os yw safleoedd o'r fath y tu allan i'r pellter a bennwyd o gartrefi, dylid cynnal arolwg o'r siop sy'n cynnig yr amrywiaeth fwyaf o fwydydd o fewn y pellter hwnnw.

Ar ôl cwblhau pob ymweliad, dylid mapio'r data a gasglwyd ar fapiau GIS. Gellir dangos siopau lle mae bwyd ar werth, yn ogystal â siopau lle mae digonedd o ddewisiadau iachus ar werth – yn y prosiect peilot, ystyriwyd mai'r rhain oedd y siopau â digon o eitemau ynddynt i brynu bwyd ar gyfer diwrnod cyfan yn unol â'r Cydbwysedd Iechyd Da (o leiaf 5 ffrwyth a llysiau, dewis o fwyd carbohydrad, cig neu fwydydd yn lle cig, cynnyrch llaeth a brasterau a siwgrau.)
Yna gellir dosbarthu'r map i bobl â diddordeb ac i'r siopau a gymerodd ran yn yr arolwg, a'i roi ar wefannau'r awdurdod lleol a GICC i roi gwybod i ddefnyddwyr ymhle y gellir prynu dewisiadau bwyd iachus.

Dilyn y Cynllun

Ar ôl cwblhau'r ymarfer mapio, gellir ei ddefnyddio at nifer o ddibenion. Yn achos siopau sy'n gwerthu bwyd ond nad oeddent yn gwerthu digon o fwyd iachus i gael eu cynnwys ar fap o siopau sy'n gwerthu bwyd iachus, efallai y cânt eu hannog i roi mwy o ddewisiadau i gwsmeriaid er mwyn cael eu cynnwys mewn argraffiadau diweddarach o'r map. Gallai hyn ehangu ystod y dewisiadau bwyd sydd ar gael i siopwyr lleol. Gall hefyd gynorthwyo wrth nodi mannau y byddai agor safleoedd bwyd newydd neu ehangu safleoedd presennol yno yn eu gwasanaethu, neu fannau y gellid eu cynnwys yng nghylchau siopau symudol nad oedd wedi'u gwasanaethu yn flaenorol.

Gellid ychwanegu at y cynllun hwn mewn sawl ffordd. Gellid gofyn cwestiynau am argaeledd bwyd a gynhyrchir yn lleol, neu fwydydd organig, a chyhoeddi'r canlyniadau hyn. Gallai hyn annog mwy o bobl i brynu'r mathau hyn o fwydydd, agor cyfleoedd adwerthu newydd i gynhyrchwyr ac annog cynhyrchwyr lleol drwy ehangu eu marchnad leol.

Gall nodi diffeithdiroedd bwyd arwain hefyd at ddatblygu cynlluniau cymunedol i gynyddu dewis lleol. Gallai'r rhain gynnwys, ymhlith pethau eraill,

- Cynlluniau blychau llysiau lle dosbarthir llysiau tymhorol i bobl yn rheolaidd naill ai i'r drws neu i fan dosbarthu lleol;
- Ehangu gwasanaethau dosbarthu i gynnwys ardaloedd anghysbell neu ardaloedd na chânt eu gwasanaethu gan siopau lleol eraill;
- Cynlluniau tyfu fel rhannu rhandiroedd,
- Cludiant Cymunedol i fynd i siopa bwyd,
- Defnyddio ysgolion yn fan dosbarthu ar gyfer gwasanaethau bwyd a man casglu i'r cyhoedd
- Datblygu siopau cymunedol, sy'n berchen i bobl leol ac sy'n cael eu rhedeg yn elusennau ganddynt.

Nid yw'r rhestr hon yn gyfyngedig nac yn gynhwysfawr.

Pan fyddant ar waith yn llawn, bydd pob un ac unrhyw un o'r cynlluniau uchod yn caniatáu unigolion i ddewis bwyd mwy iachus, gan wella eu hiechyd felly a lleihau risg clefydau sy'n cyfyngu ar fywyd. Mae datblygiadau o'r fath yn cwmpasu themâu allweddol Her Iechyd Cymru.

Atodiad 1 - Rhestr siopa

BWYD		BWYD	
Ffrwythau ffres (3 o leiaf)		Ffa pob	
Llysiau ffres (3 o leiaf)		Ffa (e.e. Ffrengig)	
Ffrwythau sychion		Corbys	
Tatws		Pysgod tun (bras)	
Sudd 100%		Cnau plaen	
Llaeth		Cnau eraill (wedi'u halltu, ayb.)	
Cyw Iâr/Twrci (amrwd)		Olew olewydd	
Cig coch		Olew blodau haul/llysiau	
Briwgig		Blawd gwyn	
Selsig		Blawd gwenith cyflawn	
Bacwn		Wyau	
Eidionod (ffres/rhewedig)		Grawnfwydydd (un ai Wheetabix; Shredded Wheat; Rice Krispies)	
Pysgod ffres		Grawnfwydydd eraill	
Prydau parod		Uwd	
Cawl (ffres/tun)		Bariau Grawnfwyd	
Iogwrt		Creision	
Pwdinau llaethdy (hufen a siocled)		Bariau siocled	
Caws		Fferins	
Lard		Poteli unigol o ddŵr	
Bwydydd pecyn bwyd		Cartonau bach unigol o sudd 100%	
Bara grawn cyflawn		Llysiau rhewedig	
Bara Gwyn/Brown		Ffrwythau rhewedig	
Reis gwyn		Pysgod rhewedig	
Reis brown		Pysgod cytew	
Pasta gwyn		Sglodion popty rhewedig	
Pasta grawn cyflawn		Sglodion ffrio rhewedig	
Tuniau llysiau mewn dŵr		Brechdanau	
Tuniau llysiau gyda halen/dŵr wedi'i ychwanegu		Brechdanau iach	
Tuniau/poteli ffrwythau mewn sudd		Pasta/saladau	
Tuniau/poteli ffrwythau mewn syryp		Pasta/saladau iach	

Atodiad 2 – Ffurflen Arolwg

Mapio Bwyd

Enw'r Siop: ……..

Enw Cyswllt: ……..

Cyfeiriad: ....……..

Cod Post: ……..

Archfarchnad Fawr ❑ Siop Fach ❑

Archfarchnad Lai (e.e. Spar) ❑ Gwerthwr Llysiau ❑

Gwasanaeth dosbarthu ar gael ❑

Cylch y gwasanaeth dosbarthu (milltiroedd): ……..

Rhestr wirio:

Llythyr wedi'i roi i'r rheolwr ❑

Wedi cael caniatâd ❑

Arolwg wedi'i wneud gan: LH /GM

Dyddiad yr arolwg: …….

Gofynnwyd am gopi o'r adroddiad: do ❑ naddo ☐

Atodiad 3

Tîm Iechyd Lleol Ceredigion
Y Bryn
Heol y Gogledd
Llanbedr Pont Steffan
SA48 7HA

Annwyl Reolwr/wraig

Mae angen eich cymorth chi arnon ni!

Ein henwau ni ydy Geinor Medi a Lucy Hancock ac rydyn ni'n gweithio fel Ymgynghorwyr Bwyta'n Iach ar un o'r prosiectau sy'n cael ei noddi gan y Loteri Fawr er mwyn hyrwyddo bwyd iach yng Ngheredigion.

Fel rhan o hyn, rydym yn cynnal ymarfer mapio bwyd. Bydd hyn yn edrych ar amrywiaeth o fwydydd a werthir gan bawb sy'n gwerthu bwyd yng Ngheredigion o ran beth sydd ar gael a pha mor hawdd yw hi i bobl gael gafael arnyn nhw.
Er mwyn sicrhau bod yr ymarfer y llwyddiant, mae'n bwysig iawn i ni gael eich cydweithrediad a'ch cyfranogiad chi a byddem yn gwerthfawrogi hynny'n fawr.

Canlyniadau

Bydd canlyniadau'r ymarfer mapio bwyd yn cael eu cyflwyno ar ffurf map a fydd yn dangos ymhle mae'r holl werthwyr bwyd yn y sir, gyda gwybodaeth gyffredinol am y bwyd iach sydd ar gael.
Os hoffech chi gael copi o'r canlyniadau, neu gael mwy o wybodaeth am y prosiect, neu os ydych chi'n dymuno cynyddu'r dewisiadau bwyd iach sydd ar gael yn eich siop – gofynnwch i ni neu cysylltwch â'r rheolwr prosiect:

Helen Jones
Swyddog Hybu Iechyd (Bwyd Cymunedol)
Tîm Iechyd Lleol Ceredigion
Y Bryn
Heol y Gogledd
Llanbedr Pont Steffan
SA48 7HA
Ffôn: 01570 424105 E-Bost: helen.jones@nphs.wales.nhs.uk

Diolch yn Fawr

Geinor Medi
Lucy Hancock
Cynghorwyr Bwyta'n Iach