

# Adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2025



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro  
Tim Iechyd Cyhoeddus  
Cardiff and Vale University Health Board  
Public Health Team

## Cawn ein Siapio gan beth sydd o'n Cwmpas: Dull System Gyfan ar gyfer Atal Gordewdra a Diabetes Math 2





## Diolchiadau

Gyda diolch i Dîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro a phawb a gyfrannodd wrth ysgrifennu, golygu a chynhyrchu'r adroddiad hwn, gan gynnwys Suzanne Wood, Michael Allum, Rebecca Stewart, Lauren Idowu, Alex Wood a Helen Griffith.

Diolch hefyd i'n holl gydweithwyr a gyfrannodd eu hamser a'u harbenigedd i gael sgysiau gyda ni, gan ddarparu astudiaethau achos a lluniau, i Miacis Media am y gwaith dylunio ac i Matthew Horwood am y lluniau.

Hoffwn hefyd gydnabod pawb sydd eisoes yn cyfrannu ac wedi ymrwymo i weithio tuag at y weledigaeth ar gyfer Bwyd Da a Symud.

**Gyda'n gilydd, mae newid yn bosibl.**



# Rhagair

Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae mwy o bobl yn byw gyda gordewdra a diabetes math 2. Fel Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus ar gyfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, rydw i wedi dewis canolbwyntio fy ail adroddiad ar ordewdra a diabetes math 2; dau gyflwr iechyd sydd â chysylltiad agos ac yn rhai y gellir eu hatal i raddau helaeth.

Cawn ein siapio gan beth sydd o'n cwmpas. Mae'n hawdd meddwl bod yr hyn rydym yn ei fwyta a sut rydym yn symud yn ddewis cwbl bersonol. Fodd bynnag, cawn ein dylanwadu'n gyson gan yr hyn sydd o'n cwmpas. Yr ystod eang hon o ddylanwadau sy'n gwneud atal gordewdra a diabetes math 2 yn her gymhleth. Er mwyn mynd i'r afael â'r dylanwadau ehangach, rhaid i ni symud o ddulliau traddodiadol sydd wedi canolbwyntio ar ymddygiad unigol, i dull system gyfan fel ein bod yn edrych ar y darlun mawr ac yn mynd i'r afael â'r ystod lawn o ddylanwadau, er mwyn cael newid parhaol yn hytrach nag atebion tymor byr.

Rydym eisoes yn defnyddio dull system gyfan yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg drwy ein Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030) ac yn gwneud cynnydd gwych. Fodd bynnag, mae angen i ni wneud mwy, mae angen i ni fynd ymhellach a gweithredu'n gyflymach.

Mae fy adroddiad yn gwneud tair galwad i weithredu y credaf fydd yn cyflymu ein hymdrech ar y cyd tuag at Fwyd Da a Symud ac yn creu newid fel y gallwn, gyda'n gilydd, gael yr effaith ar lefel y boblogaeth sydd ei hangen i leihau nifer y bobl sy'n byw gyda gordewdra a diabetes math 2 yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Rydw i wedi ymrwymo i fabwysiadu dull ar y cyd, system gyfan ac rwy'n edrych ymlaen at drafod sut y gall pawb ohonom chwarae ein rhan wrth yrru fy ngalwadau i weithredu ymlaen.

**Claire Beynon**

**Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd Cyhoeddus**

**Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro**



# Cynnwys

Cyflwyniad	05
1. Beth sy'n dylanwadu ar sut rydym yn byw?	06
2. Sut mae'r byd wedi newid?	08
3. Beth yw'r canlyniadau	11
3.1 Byw gyda gordewdra	11
3.2 Byw gyda diabetes math 2	13
3.3 Sut mae gordewdra a diabetes math 2 yn gysylltiedig?	13
3.4 Stori'r data	13
4. Beth ydym ni eisoes yn ei wneud am y sefyllfa?	18
4.1 Her gymhleth: pam mae angen dull gwahanol arnom	18
4.2 Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030) a Chynllun Gweithredu	19
4.3 Cynnydd hyd yma	21
5. Beth arall allwn ni ei wneud?	26
5.1 Galwad i weithredu 1: Gwneud atal yn ffocws	27
5.2 Galwad i weithredu 2: Creu manau a lleoedd cefnogol	30
5.3 Galwad i weithredu 3: Rhoi cymunedau yn y canol	31
6. Beth fydd yr effaith?	32
7. Casgliad	36
8. Cyfeiriadau	37
Atodiad 1	41





# Cyflwyniad

Mae fy adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus eleni yn dwyn ynghyd gordewdra a diabetes math 2 fel cyflyrau iechyd y gellir eu hatal.

Yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mae mwy o bobl yn byw gyda gordewdra a diabetes math 2. Mae hyn yn golygu bod mwy o bobl yn byw mewn iechyd gwael, ac angen triniaeth a gofal hirdymor. Fel cyflyrau iechyd y gellir eu hatal gallwn, a rhaid i ni, weithio gyda'n gilydd a gweithio'n wahanol i atal gordewdra a diabetes math 2.

Mae'r adroddiad hwn yn nodi beth sy'n dylanwadu ar sut rydym yn byw, sut mae cymdeithas wedi newid a pha effaith y mae hyn wedi'i chael ar ordewdra a diabetes math 2. Mae hefyd yn rhannu'r hyn rydym yn ei wneud gyda'n gilydd ar hyn o bryd i atal y cyflyrau iechyd hyn trwy'r Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030) sydd â'r nod o alluogi bwyd da a symud i bawb yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Yr hyn a olygwn gyda 'Bwyd Da' yw bwyd sy'n faethlon, yn iach ac yn briodol yn ddiwylliannol a gyda 'Symud' rydym yn golygu pob math o symud megis gweithgaredd corfforol, defnyddio'r grisiau, chwaraeon, chwarae, gwaith tŷ, neu deithio llesol.

Rwy'n gwneud tair galwad i weithredu a fydd yn cyflymu ein hymdrechion ar y cyd. Bydd y rhain yn creu'r newid sydd ei angen i gael effaith ar lefel y boblogaeth a lleihau nifer y bobl sy'n byw gyda gordewdra a diabetes math 2.



# 1. Beth sy'n dylanwadu ar sut rydym yn byw?

Cawn ein siapio gan beth sydd o'n cwmpas. Mae'n hawdd meddwl bod yr hyn rydym yn ei fwyta a sut rydym yn symud yn ddewis cwbl bersonol, fodd bynnag, cawn ein dylanwadu'n gyson gan beth sydd o'n cwmpas.<sup>1</sup>

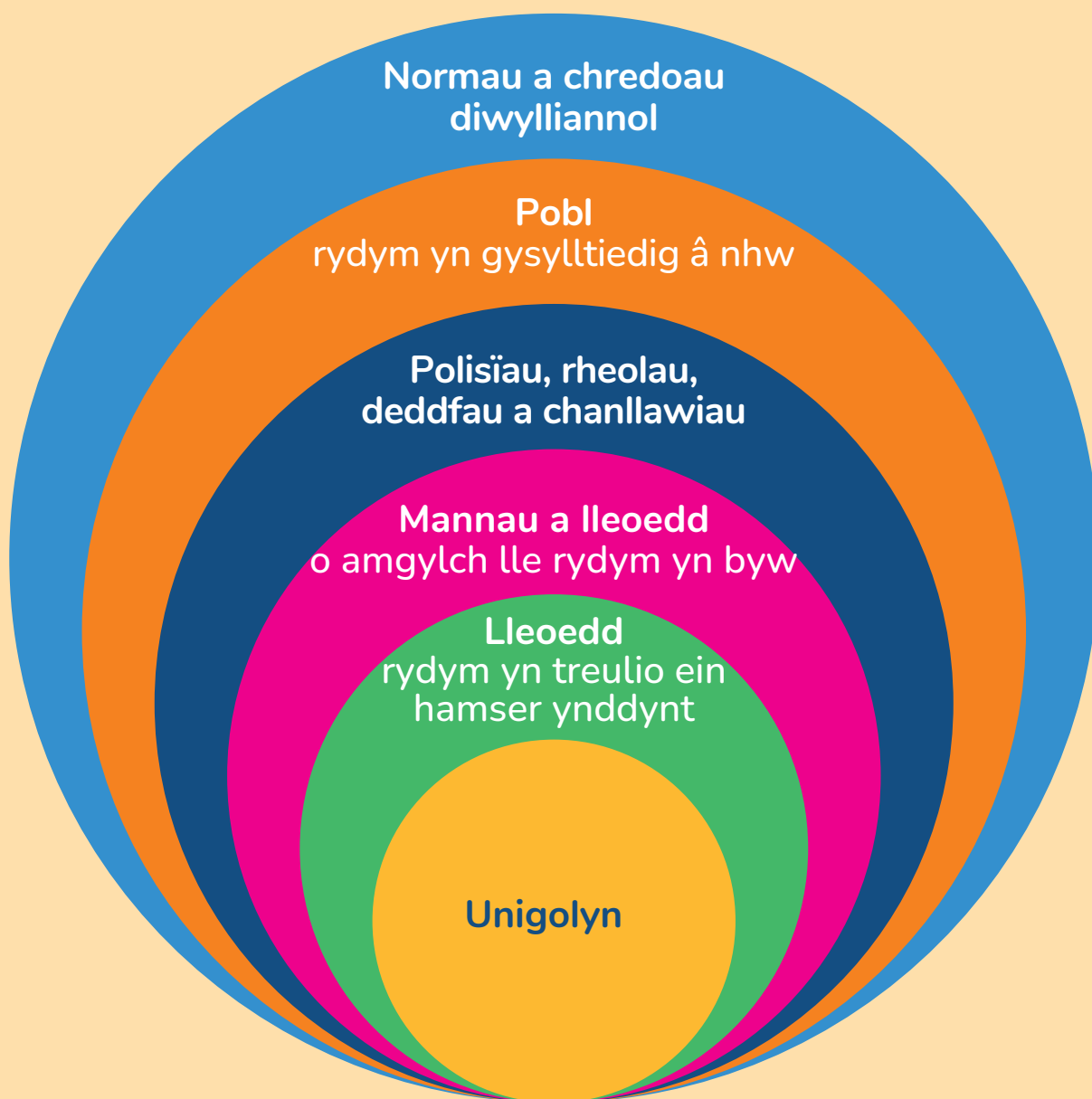
Gallwn feddwl am yr holl ddylanwadau gwahanol hyn fel haenau<sup>2</sup> o'n cwmpas sy'n rhyngweithio'n barhaus ac yn effeithio ar sut rydym yn byw, gan gynnwys y bwyd rydym yn ei fwyta a sut rydym yn symud. Disgrifir yr haenau isod.

- **Ileoedd rydym yn treulio ein hamser ynddynt.** Mae'r rhain, yn y modd y maent wedi'u dylunio, eu hadeiladu a sut maent yn gweithredu, yn dylanwadu ar sut rydym yn cael mynediad at ac yn profi bwyd ac yn symud. Gallai Ileoedd gynnwys ein hysgolion, ein gweithleoedd, ein hysbytai, ein canolfannau iechyd, ein clybiau chwaraeon, ein canolfannau cymunedol yn ogystal â'n manau addoli.
- amgylch y Ileoedd rydym yn treulio ein hamser ynddynt mae'r **mannau a'r Ileoedd o amgylch lle rydym yn byw** megis ein cymdogaethau, ein strydoedd, ein parciau, ein caeau, ein caeau chwaraeon, ein meysydd chwarae, ein ffyrdd, a'n llwybrau trafnidiaeth gyhoeddus. Mae'r rhain, yn y modd y maent wedi'u dylunio, yn effeithio ar sut rydym yn cael mynediad at fwyd ac yn symud.
- Nesaf mae'r **polisiau, y rheolau, y deddfau a'r canllawiau** sy'n siapio ein Ileoedd a'n manau. Mae'r rhain yn effeithio ar pa fwyd sydd ar gael, sy'n fforddiadwy ac yn cael ei hyrwyddo, yn ogystal â pha gyfleoedd i symud sy'n bosibl.
- Yna mae gennym y **bobl rydym yn gysylltiedig â nhw megis teulu, ffrindiau, cydweithwyr a chymdogion.** Maent yn effeithio ar sut rydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu o ran bwyd a symud. Mae ein cysylltiadau â rhwydweithiau cymorth cymdeithasol eraill, naill ai'n bersonol neu'n rhithiol, yn aml yn ymwneud â diddordebau cyffredin neu gamau bywyd a gall y rhain hefyd siapio'r hyn rydym yn ei feddwl, yn ei deimlo a sut rydym yn ymddwyn.
- **Normau a chredoau diwylliannol** yw'r syniadau a rennir a'r rheolau anysgrifenedig sy'n siapio sut mae pobl yn byw, yr hyn maent yn ei werthfawrogi, sut maent yn meddwl a'r hyn maent yn ei flaenoriaethu.



- Yn olaf, mae **gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau y person ei hun tuag at fwyd a symud** yn cynnwys pethau megis yr hyn maent yn ei wybod am fwyd iach a symud, eu cred yn eu galluoedd eu hunain, eu dewisiadau a'u perthynas â bwyd a symud, yr adnoddau sydd ar gael iddynt, yn ogystal â pha mor frwdfrydig a hyderus ydynt. Mae gwybodaeth, agweddau ac ymddygiadau person yn cael eu siapio gan eu profiad bywyd, a thrwy'r dylanwadau a ddisgrifiwyd uchod sy'n rhyngweithio'n barhaus o'u cwmpas. Gall y dylanwadau hyn weithredu i gefnogi ac atgyfnerthu ymddygiadau iechyd yn gadarnhaol o ran bwyd da a symud; gallant hefyd fod yn rhwystr.

**Ffigur 1: Haenau dylanwad**



## 2. Sut mae'r byd wedi newid?

Yn ystod y cenedlaethau diweddar, mae sut rydym yn byw wedi newid. Mae Ffigur 2 yn dangos sut mae rhai o'r dylanwadau sydd o'n cwmpas wedi newid dros amser.

**Ffigur 2: Dylanwadau dros amser**



## Mae'r lleoedd rydym yn treulio ein hamser ynddynt, megis ysgolion a gweithleoedd, wedi esblygu.

- Mae addasiadau i'r diwrnod ysgol wedi gweld amseroedd cinio byrrach ac egwyliau prynhawn bron yn diflannu mewn llawer o ysgolion; sy'n golygu llai o amser ar gyfer chwarae a symud.<sup>3</sup>
- Bu gostyngiad bach ond graddol yn yr amser a neilltuir ar gyfer Addysg Gorfforol mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.<sup>4</sup>
- Mae sut rydym yn cyrraedd yr ysgol wedi newid; yn y 1970au roedd y rhan fwyaf o blant yn y DU (63%) yn cerdded i'r ysgol, ond erbyn 2023 roedd hyn wedi gostwng i lai na hanner (44%).<sup>5</sup>
- Mae swyddi corfforol wedi lleihau, ac mae gweithio mewn swyddfa wedi cynyddu'n sylweddol.<sup>6</sup>
- Mae gweithwyr swyddfa bellach yn treulio'r rhan fwyaf o'r diwrnod gwaith (82%) yn eistedd i lawr.<sup>7</sup>

## Mae'r lleoedd a'r manau o gwmpas lle rydym yn byw, megis ein ffyrdd a thrafnidiaeth, a chyfansoddiad ein hamgylchedd bwyd wedi newid yn fawr.

- Hyd at y 1950au roedd y rhan fwyaf o bobl yn teithio o gwmpas ar droed neu ar drafnidiaeth gyhoeddus. Ers hynny, mae perchnogaeth ceir wedi cynyddu'n gyflym ac rydym wedi gweld cynnydd enfawr mewn defnydd ceir (gwnaed 27% o deithiau mewn car ym 1952 o'i gymharu ag 83% yn 2016).<sup>8</sup>
- Yn aml, mae ein rhwydwaith ffyrdd wedi'i gynllunio ar gyfer ceir, yn hytrach na cherddwyr neu feicwyr.<sup>9</sup>
- Mae cael mynediad at fwyd yn haws nag erioed trwy'r cynnydd mewn gwasanaethau dosbarthu i'r cartref ar-lein, siopau cyfleustra llai, a chynnydd mawr mewn siopau bwyd cyflym. Mae hyn wedi newid sut rydym yn prynu bwyd a'r hyn rydym yn ei fwyta.<sup>10</sup> Mae llawer o siopau cyfleustra yn dibynnu ar werthiannau cynhyrchion llai iach<sup>11</sup> ac mae bwydydd tecawê yn aml yn uchel mewn braster, siwgr a halen.<sup>12</sup>

## Mae'r polisiau, y rheolau, y cyfreithiau a'r canllawiau sy'n siapio ein lleoedd a'n manau wedi arwain at newid cadarnhaol, ond mae cadw i fyny â newidiadau mewn cymdeithas yn her.

- Mae gennym gyfreithiau cryf yng Nghymru sy'n cefnogi ac yn gwella iechyd a lles megis Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol,<sup>13</sup> a'r Ddeddf Teithio Llesol.<sup>14</sup>





- Mae cyfreithiau'r DU gyfan hefyd yn ysgogi newid cadarnhaol, megis y trothwy gwyllo teuluoel ar gyfer hysbysebu. Bydd hyn yn gwahardd hysbysebion teledu ar gyfer bwyd a diod afiach cyn 9pm, yn gwahardd hysbysebion taledig ar-lein yn gyfan gwbl a bydd yn dod i rym yn 2026.<sup>15</sup>
- Fodd bynnag, gall cyfreithiau a chanllawiau wynebu heriau megis lobïo trwm gan y diwydiant sy'n arwain at oedi a/neu addasiadau a gall rhoi'r cyfreithiau ar waith ar lefel leol gael ei gyfyngu gan gapasiti, cyllid tymor byr a diffyg gorfodi.<sup>16</sup>

## Mae normau a chredoau diwylliannol ynghylch sut mae pobl fel arfer yn ymddwyn yn newid dros amser ac yn siapio sut rydym yn byw.

- Mae'r cynnydd mewn teuluoedd lle mae'r ddau riant yn gweithio<sup>17</sup>, i rai, wedi lleihau amser ar gyfer coginio gan wneud atebion cyfleus, megis prydau parod a bwyd tecawê, yn aml yn rheidrydd yn hytrach nag opsiwn.<sup>18</sup>
- Mae cyflwyno rhewgelloedd a microdonnau wedi cyfrannu at gynnydd mewn prydau parod, a dibyniaeth ar y rhain yn hytrach na phrydau cartref. Mae prydau parod yn aml yn uchel mewn halen a braster, ac yn isel mewn ffibr.<sup>19</sup>
- Mae tri chwarter o rieni yn cytuno bod cymdeithas yn llai derbyniol o blant yn chwarae yn yr awyr agored nag yr oedd pan oeddent hwy'n tyfu i fyny, gyda hyder, canfyddiad o ddiogelwch a thraffig yn cael eu cydnabod fel ffactorau allweddol.<sup>20</sup>
- Mae esblygiad cyfryngau cymdeithasol, gemau ar-lein a defnyddio ffonau clyfar wedi newid sut rydym yn rhyngweithio gan gael effeithiau enfawr ar amser eisteddog i blant, pobl ifanc ac oedolion.<sup>21</sup>



# 3. Beth yw'r canlyniadau

Mae'r newidiadau a ddisgrifiwyd wedi siapio sut rydym ni gyd yn byw, ac mae hyn yn effeithio ar ein hiechyd.

## 3.1 Byw gyda gordewdra

Bob blwyddyn mae Rhaglen Mesur Plant Cymru yn mesur taldra a phwysau plant dosbarth Derbyn (4–5 oed). Mae'n wiriad syml sy'n ein helpu i weld sut mae plant ifanc yn tyfu.

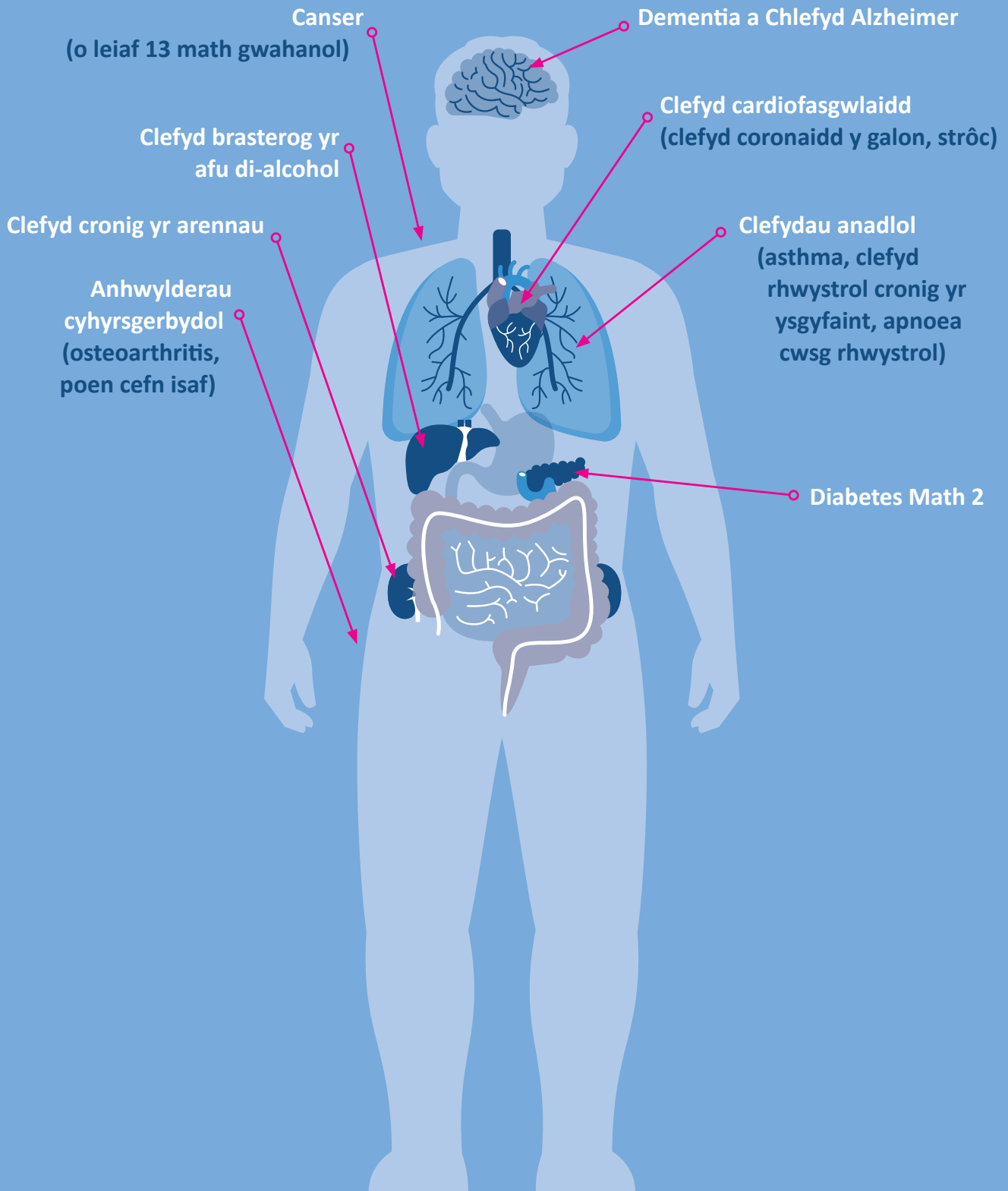
Canfu'r canlyniadau diweddaraf ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg fod 1 o bob 10 o blant 4-5 oed eisoes yn byw gyda gordewdra pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol gynradd<sup>22</sup>. Mae yna hefyd fwy o blant ifanc yn byw yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig sy'n byw gyda gordewdra.

Mae gordewdra yn ystod plentyndod cynnar yn aml yn parhau i mewn i blentyndod diweddarach<sup>23</sup>, trwy'r glasoed ac i fywyd fel oedolyn, ac mae plant a phobl ifanc sy'n byw gyda gordewdra bum gwaith yn fwy tebygol o fod yn byw gyda gordewdra pan fyddant yn dod yn oedolion<sup>24</sup>.

Mae mwy nag 1 o bob 5 oedolyn (21%) yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn byw gyda gordewdra<sup>25</sup>. Mae pobl sy'n byw gyda gordewdra yn fwy tebygol o ddatblygu amrywiaeth o gyflyrau meddygol a salwch fel y dangosir yn Ffigur 3<sup>26</sup>. Mae'r rhain yn cynnwys diabetes math 2, yn ogystal â strôc, canser, dementia, a chlefyd y galon. Gall y cyflyrau hyn fyrhau bywydau. Ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg rydym hefyd yn gweld mwy o oedolion yn byw gyda gordewdra yn ein cymunedau mwyaf difreintiedig.



**Ffigur 3: Sut mae byw gyda gordewdra yn effeithio ar y corff**



## 3.2 Byw gyda diabetes math 2

Yng Nghymru mae dros 200,000 o bobl (8% o oedolion) yn byw gyda'r cyflwr<sup>27</sup>. Mae diabetes math 2 yn gyflwr difrifol a all effeithio ar eich calon, arennau, llygaid a nerfau.

Mae llawer o bobl hefyd yn byw gyda'r cyflwr cyn-ddiabetes sy'n golygu bod eu lefelau siwgr yn y gwaed yn uchel ond heb fod yn yr amrediad diabetes eto. Amcangyfrifir bod 65,500 o bobl yn byw gyda diabetes math 2 heb ei ddiagnosio yng Nghymru<sup>28</sup>. Mae oedolion ifanc yn fwy tebygol o fod yn byw gyda diabetes math 2 heb ei ddiagnosio, ac mae diabetes math 2 mewn pobl iau yn aml yn datblygu'n gyflymach ac yn achosi problemau yn gynharach<sup>29</sup>.

Mae oedolion o gefndiroedd ethnig Du ac Asiaidd<sup>30</sup> hefyd fwy na dwywaith yn fwy tebygol o fod yn byw gyda'r cyflwr cyn-ddiabetes neu ddiabetes math 2 heb ei ddiagnosio o'i gymharu ag oedolion o gefndiroedd ethnig Gwyn, Cymysg ac Arall. Mae pobl nad ydynt yn gwybod bod ganddynt ddiabetes yn colli allan ar driniaeth a chymorth ac maent mewn perygl llawer uwch o broblemau iechyd y gellid bod wedi'u hatal.

## 3.3 Sut mae gordewdra a diabetes math 2 yn gysylltiedig?

Mae cysylltiad agos rhwng gordewdra a diabetes math 2. Pan fydd rhywun yn byw gyda gordewdra, gall newid sut mae'r corff yn defnyddio inswlin. Hormon sy'n helpu i symud siwgr (glwcos) o lif y gwaed i gelloedd, lle caiff ei ddefnyddio ar gyfer egni, yw inswlin. Gall byw gyda gordewdra, yn enwedig pan fydd braster yn cael ei storio o amgylch yr abdomen, arwain at ymwrthedd i inswlin. Mae hyn yn golygu, er bod y corff yn dal i gynhyrchu inswlin, nid yw'n gweithio cystal, ac mae siwgr yn dechrau cronni yn llif y gwaed yn lle cael ei ddefnyddio ar gyfer egni. Dros amser, gall hyn arwain at ddiabetes math 2<sup>31</sup>.

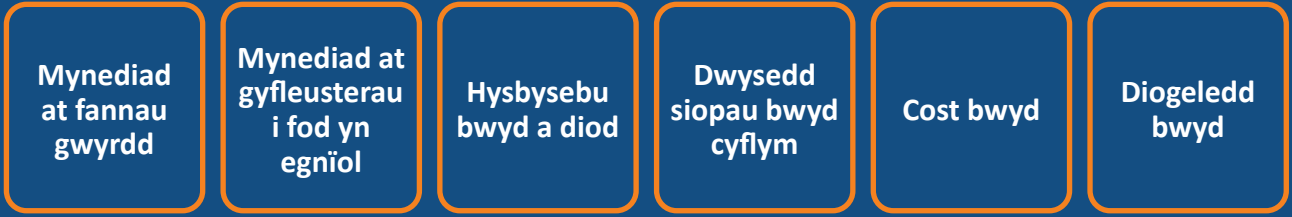
## 3.4 Stori'r data

Mae Ffigur 4 yn cyflwyno data lleol a chenedlaethol allweddol sy'n dangos y cysylltiad rhwng rhai o'r dylanwadau o'n cwmpas sy'n siapio'r hyn rydym yn ei fwyta a sut rydym yn symud, ac yn cyfrannu at ordewdra a diabetes math 2. Mae hefyd yn taflu goleuni ar rai o'r gwahaniaethau annheg rydym yn eu gweld ar draws ein cymunedau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.



Ffigur 4: Stori'r data

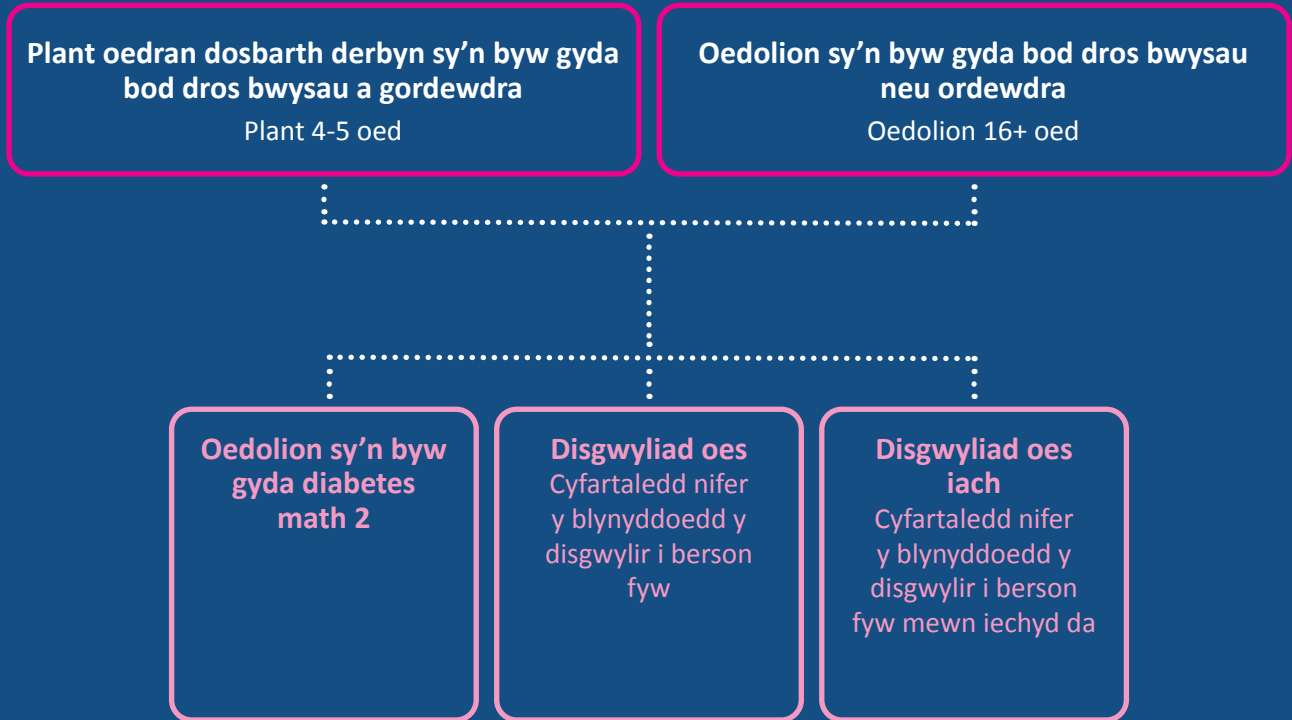
## DYLANWADAU



## SIAPIO



## CYFRANNU I



# DYLANWADAU

## Mynediad at fannau gwyrdd a defnydd ohonynt

Mae mannau gwyrdd yn cynnwys parciau, gerddi, mannau chwarae, caeau, meysydd chwaraeon, gerddi cymunedol a gwarchodfeydd natur

Mae gan **blant ifanc** sy'n byw yn y **cymunedau mwyaf difreintiedig** ledled Caerdydd a Bro Morgannwg **lai o fynediad** at **fannau gwyrdd** lle gallant chwarae.<sup>32</sup>

Mae **pobl** sy'n byw yng **ngghymunedau mwyaf difreintiedig** Caerdydd bron **ddwywaith yn fwy tebygol** na phobl sy'n byw yn y cymunedau lleiaf difreintiedig o adrodd **nad ydynt yn treulio amser yn rheolaidd mewn natur/mannau gwyrdd**.<sup>33</sup>

## Mynediad at gyfleusterau i fod yn egniol

Gall cyfleusterau gynnwys, er enghraifft, neuaddau chwaraeon, pyllau nofio, canolfannau hamdden

Po **agosaf** y mae oedolion yn **byw at gyfleusterau chwaraeon, y mwyaf egniol** ydynt.<sup>34</sup>

## Hysbysebu bwyd a diod

Gan gynnwys arosfannau bysiau a byrddau hysbysebu

Ar gyfartaledd, roedd **1 o bob 4 hysbyseb oedd yn cael eu harddangos\*** ar draws asedau'r Cyngor ar gyfer bwydydd a diodydd sy'n **uchel mewn braster, siwgr a/neu halen**.<sup>35</sup>

\*Wedi'i fapio ar draws 4 pwynt amser rhwng

Tachwedd 2022 a Gorffennaf 2024

## Dwysedd siopau bwyd cyflym

Mannau bwyd sy'n gweini bwyd sawrus dwys mewn egni a fwyteir y tu allan i'r cartref

Mae bron **ddwywaith y nifer o fannau bwyd cyflym** yn ein **cymunedau mwyaf difreintiedig** o'i gymharu â'n cymunedau lleiaf difreintiedig.<sup>36</sup>

## Cost bwyd

Beth mae pobl yn ei dalu am eu bwyd

**Cododd prisiau bwyd a diodydd di-alcohol gan tua 25%** rhwng Ionawr 2022 ac Ionawr 2024.<sup>37</sup>

Mae tua **33% o oedolion** ym Mro Morgannwg yn dweud mai **prisiau bwyd uchel** yw'r **rif anhawster wrth gael bwyd**, ac yna pa mor bell y mae'n rhaid iddynt deithio i'w brynu.<sup>38</sup>

## Diogeledd bwyd

Mae gan bobl ddigon o fwyd diogel ac iach i ddiwallu eu hanghenion dietegol a'u cadw'n iach

Mae gan tua **10%** o gartrefi yng Nghaerdydd **bryderon ynghylch diogeled bwyd**, wedi hepgor neu leihau pryddau bwyd neu wedi ceisio cymorth allanol.<sup>39</sup>

Mae pobl sy'n byw yng **ngghymunedau mwyaf difreintiedig** Caerdydd yn fwy tebygol o adrodd **nad ydynt yn gallu fforddio bwyd**.<sup>40</sup>





## SIAPIO

### Y bwyd rydym yn ei fwyta

Mae tua **61%** o oedolion sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn adrodd **nad oeddent wedi bwyta'r pum dogn o ffrwythau neu lysiau** a argymhellir y diwrnod blaenorol.<sup>41</sup>

Mae **45%** o bobl ifanc yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn adrodd eu bod yn **bwyta llai nag un dogn o ffrwythau neu lysiau y dydd**.<sup>42</sup>



### Sut rydym yn symud

Mae **33%** o oedolion sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn adrodd **nad oeddent wedi bodloni'r canllawiau a argymhellir o 150 munud o weithgarwch corfforol** yn yr wythnos flaenorol.<sup>43</sup>

**Nid yw 80%** o bobl ifanc **yn bodloni'r canllawiau a argymhellir o 60 munud o weithgarwch corfforol bob dydd**.<sup>44</sup>

Mewn **dosbarth o 30 o bobl ifanc** yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, mae **bron i 5 (15%) bellach yn eistedd am 7 awr neu fwy ar ddiwrnod gwaith** — i fyny o 3 (10%) yn 2017.<sup>45</sup>



# CYFRANNU I

## Plant oedran dosbarth derbyn sy'n byw gyda bod dros bwysau a gordewdra

Plant 4-5 oed

Mae tua **25%** o blant oed dosbarth derbyn yn **byw gyda bod dros bwysau neu ordewdra**.<sup>46</sup>

Mae bron i **dair gwaith nifer** y plant oedran derbyn sy'n **byw gyda gordewdra** yn ein **cymunedau mwyaf difreintiedig (14.5%)** o'i gymharu â'n cymunedau lleiaf difreintiedig (**5.4%**).<sup>47</sup>

## Oedolion sy'n byw gyda bod dros bwysau neu ordewdra

16+ oed

Mae **58%** o oedolion yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn **byw gyda bod dros bwysau neu ordewdra**.<sup>48</sup>

Mae **21%** o oedolion yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn **byw gyda gordewdra**.<sup>49</sup>

## Oedolion sy'n byw gyda diabetes math 2

Mae **1 o bob 15** bobl 17 oed a hŷn sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg eisoes wedi cael **diagnosis o ddiabetes math 2**.<sup>50</sup>

Mae diabetes math 2 yn broblem sy'n cynyddu. Os bydd y tueddiadau presennol yn parhau, gallai tua **1 o bob 11 oedolyn** yng Nghymru fod yn **byw gyda diabetes erbyn 2035**.<sup>51</sup>

## Disgwyliad oes

Cyfartaledd nifer y blynyddoedd y disgwylir i berson fyw

Mae **gwahaniaethau mawr mewn disgwyliad oes** rhwng ein **cymunedau mwyaf difreintiedig** a **lleiaf difreintiedig** ledled Caerdydd a Bro Morgannwg. I **ddynion**, mae disgwyliad oes **9.6 mlynedd yn fyrrach**, ac i **fenywod** mae disgwyliad oes **7.6 mlynedd yn fyrrach**.<sup>52</sup>

## Disgwyliad oes iach

Cyfartaledd nifer y blynyddoedd y disgwylir i berson fyw mewn iechyd da

Gall pobl sy'n byw yn ein **cymunedau mwyaf difreintiedig** ddisgwyl cael rhwng **14 a 18 mlynedd yn llai o fywyd iach** na phobl sy'n byw yn ein cymunedau lleiaf difreintiedig.<sup>53</sup>





## 4. Beth ydym ni eisoes yn ei wneud am y sefyllfa?

### 4.1 Her gymhleth: pam mae angen dull gwahanol arnom

Fel y disgrifiwyd, cawn ein dylanwadu'n gyson gan beth sydd o'n cwmpas. Mae'r ystod eang hon o ddylanwadau yn gwneud atal gordewdra a diabetes math 2 yn her gymhleth a rhaid i'n dull adlewyrchu hyn. Mae'n gofyn am symud o ddulliau traddodiadol sydd wedi canolbwyntio ar ymddygiadau unigol, i ddulliau sy'n cydnabod ac yn mynd i'r afael â'r dylanwadau ehangach sy'n siapio'r bwyd rydym yn ei fwyta a sut rydym yn symud.

Gwyddom, er bod ymyriadau newid ymddygiad yn bwysig mewn cefnogi rhai unigolion, mai cyfyngedig yw eu cyrhaeddiad. Mae canolbwyntio ar y rhain yn unig i atal gordewdra a diabetes math 2 yn gadael y dylanwadau ehangach ar gyfer pobl yr un fath. Oni bai yr eir i'r afael â'r dylanwadau ehangach hyn byddant yn parhau i effeithio ar ymddygiadau iechyd. Rydym hefyd yn gwybod y gall meddyginiaethau colli pwysau helpu rhai pobl i leihau risgiau iechyd, ond nid ydynt yn ateb ar lefel y boblogaeth oherwydd bod achosion ehangach gordewdra yn parhau<sup>54</sup>. Yn y pen draw, ni fydd ymyriadau newid ymddygiad, a meddyginiaeth, yn unig yn arwain at effaith ar lefel y boblogaeth a gallant gynyddu anghydraddoldebau.



Mae angen dull system gyfan, fel ein bod yn edrych ar y darlun mawr ac yn mynd i'r afael â'r ystod lawn o ddylanwadau, er mwyn newid parhaol yn hytrach nag atebion tymor byr.

Mae dull system gyfan yn golygu:

- **Meddwl am y darlun mawr:** fel ein bod yn ystyried yr holl ddylanwadau, sut maent yn effeithio ar ei gilydd, pwy sydd â rôl i'w chwarae a beth allant ei wneud.
- **Diben cyffredin:** fel ein bod ni gyd yn tynnu i'r un cyfeiriad tuag at ein nodau cyffredin.
- **Cydweithio:** fel ein bod yn creu atebion gyda'n gilydd ac yn cysylltu pobl fel y gellir rhannu syniadau ac adnoddau.
- **Arweinyddiaeth a rennir:** fel ein bod yn lledaenu arweinyddiaeth ar draws cymunedau, timau a sefydliadau i alluogi pawb i chwarae eu rôl a chymryd camau i greu newid.
- **Hyblygrwydd:** fel ein bod yn ymgorffori diwylliant o ddysgu, rhannu a myfyrio i'n galluogi i addasu'r hyn a wnawn a sut rydym yn ei wneud.

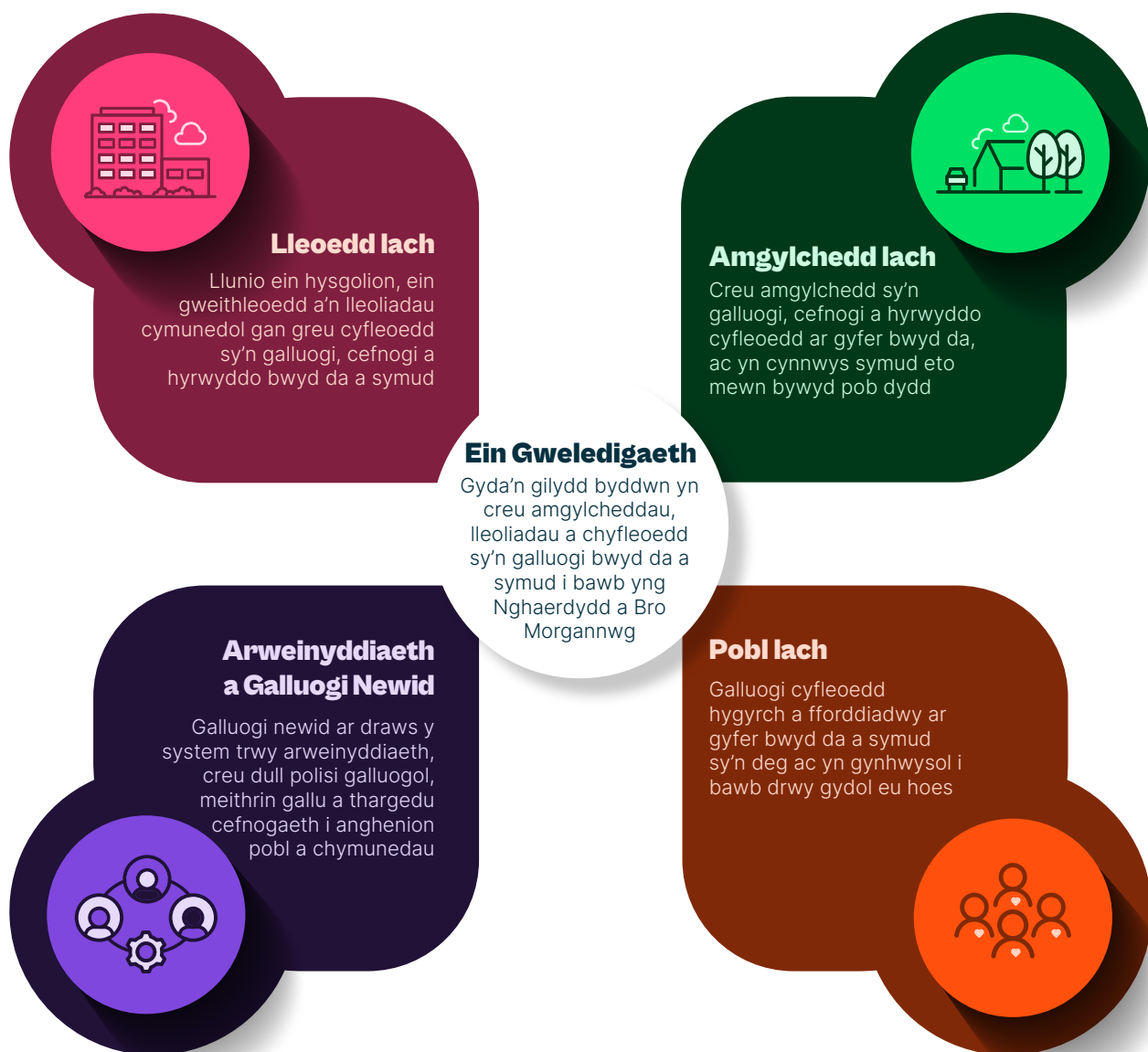
## 4.2 Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030) a Chynllun Gweithredu

Rydym eisoes yn defnyddio dull system gyfan yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg trwy ein Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030)<sup>55</sup>. Wedi'i lunio gan ystod eang o syniadau, safbwyntiau a lleisiau, mae'n disgrifio ein gweledigaeth a'n dull a rennir, lle rydym yn blaenoriaethu ein hymdrechion ar y cyd, a sut rydym yn gweithio gyda'n gilydd i greu newid dros y cyfnod chwe blynedd.

Mae'r Fframwaith yn dwyn ynghyd nifer o grwpiau partneriaeth, strategaethau a rhaglenni gwaith sy'n canolbwyntio ar feysydd allweddol megis chwaraeon, gweithgaredd corfforol, symud, a bwyd da i weithredu ar bedair thema allweddol; Amgylchedd Iach, Lleoliadau Iach, Pobl Iach, ac Arweinyddiaeth a Galluogi Newid.



**Ffigur 5: Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030) Gweledigaeth a Nodau**



Mae Cynlluniau Gweithredu dwy flynedd yn amlinellu'r camau y byddwn yn eu cymryd gyda'n gilydd, gyda gwahanol dimau a sefydliadau yn gweithio ar y cyd i newid y dylanwadau sy'n effeithio ar sut rydym yn byw. Mae ein gwaith lleol hefyd yn cyd-fynd â Strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach Llywodraeth Cymru<sup>56</sup>, ei chynllun 10 mlynedd i atal a lleihau gordewdra.



## 4.3 Cynnydd hyd yma

Rydym eisoes yn gwneud llawer o gynnydd gwych. Mae Ffigur 5 yn tynnu sylw at ychydig o enghreifftiau ar draws y themâu: Amgylchedd Iach, Lleoliadau Iach a Phobl Iach. Rydym hefyd yn gwneud cynnydd o ran y thema Arweinyddiaeth a Galluogi Newid gan gynnwys cryfhau arweinyddiaeth strategol, datblygu fframwaith gwerthuso a darparu hyfforddiant.

### Amgylchedd Iach

- Polisiâu Hysbysebu a Nawdd iachach wedi'u datblygu gan Gyngor Bro Morgannwg a Chyngor Caerdydd a fydd yn cyfyngu ar hysbysebu bwyd a diod sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr ar draws yr asedau sy'n eiddo iddynt/a reolir ganddynt.
- Nifer cynyddol o sefydliadau'r Sector Cyhoeddus wedi cofrestru ar gyfer y Siarter Teithio Iach.
- Cynnydd sylweddol mewn trawsnewid seilwaith teithio llesol ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.
- Iechyd a lles wedi'u hymgorffori yng Nghynlluniau Datblygu Lleol Newydd Caerdydd a Bro Morgannwg.
- Archwiliad o'r holl gyfleusterau sy'n galluogi pobl i fod yn egniol yng Nghaerdydd wedi'i gwblhau ac archwiliad Bro Morgannwg ar waith.
- Mwy o ffocws ar offer chwarae cynhwysol trwy newidiadau i broses arolygu Mannau Chwarae Sefydlog Cyngor Bro Morgannwg.
- Prosiect peilot wedi symud ymlaen gyda pharseli o dir wedi'u nodi ac yn cael eu defnyddio gan grwpiau cymunedol ar gyfer tyfu bwyd fel rhan o ddatblygu cynllun tyfu cymunedol ar gyfer Caerdydd.
- Prosiectau tyfu bwyd cymunedol ym Mro Morgannwg wedi'u mapio a rhwystrau allweddol i gyfranogiad a mynediad wedi'u harchwilio.



## Sbotolau ar Barciau Cynhwysol a Chynllunio Cyngor Caerdydd / Caerdydd sy'n Addas i Blant



Mae Caerdydd yn ymgorffori dull hawliau i blant ar gyfer cynllunio parciau, meysydd chwarae a mannau cymunedol cynhwysol.

Mae cydweithio traws-sector rhwng adrannau cynllunio, parciau, iechyd, tai, gwasanaethau ieuencid, a'r byd academiaidd wedi bod yn hollbwysig ar gyfer y gwaith hwn. Mae cynnydd yn cynnwys y canlynol:

- Archwiliodd ymchwil HerParks ym Mhrifysgol Caerdydd sut mae merched yn eu harddegau a menywod ifanc yn profi parciau a mannau chwarae lleol, gan ganfod bod llawer yn teimlo eu bod wedi'u heithrio gan eu dyluniad, pryderon o ran diogelwch a diffyg llais.
- Cydweithiodd Cyngor Caerdydd ag AtkinsRealis i brofi fframwaith newydd ar gyfer dylunio sy'n canolbwyntio ar y plentyn, gan nodi gwelliannau i lwybrau annibynnol, gwelededd, nodweddion chwarae a llwybrau symud diogel.
- Mae cynnwys Polisi Chwarae pwrpasol a Chanllawiau Cynllunio Atodol (CCA) yn y Cynllun Datblygu Lleol Newydd 2021-2036 yn ceisio ymgorffori a gwella cyfleoedd chwarae cynhwysol a mynediad at fannau gwyrdd ledled y ddinas.

Trwy ddylunio ac adeiladu mannau cyhoeddus sy'n wirioneddol gynhwysol, yn groesawgar, ac wedi'u cynllunio gyda lleisiau plant yn greiddiol iddynt, gallwn greu mannau iachach y mae plant a merched yn eu harddegau yn teimlo'n ddiogel ynddynt ac wedi'u grymuso i'w defnyddio. Bydd hyn yn gwneud gwahaniaeth ystyrion yn sut y mae plant yn tyfu, yn symud ac yn ffynnu.



## Lleoliadau Iach

- Daethpwyd ag ystod eang o bartneriaid ynghyd i ystyried y dylanwadau, sut maent yn effeithio ar ei gilydd, pwy sydd â rôl i'w chwarae a beth allant ei wneud i gefnogi ysgolion i ymgorffori dulliau ysgol gyfan ar gyfer bwyd a gweithgarwch corfforol.
- Archwiliodd partneriaid y Blynnyddoedd Cynnar yr hyn sy'n dylanwadu ar sut mae'r lleoliadau hyn yn cael mynediad at, yn defnyddio, ac yn ymgorffori hyfforddiant ac adnoddau bwyd a symud, a sut maent yn creu cyfleoedd ar gyfer 'sgyrsiau iach' gyda theuluoedd.



### Sbotolau ar Sgidiau Symud

Nod Sgidiau Symud yw newid diwylliant gweithleoedd trwy roi caniatâd i weithwyr wisgo esgidiau cyfforddus. Mae'r hyn rydym yn ei wisgo yn newid sut rydym yn meddwl ac yn ymddwyn. Mae gwisgo esgidiau cyfforddus yn y gwaith yn ei gwneud hi'n haws cynnwys symud yn y diwrnod, megis cymryd mwy o gamau, defnyddio'r grisiau yn hytrach na'r lifft, sefyll yn lle eistedd wrth ddesgiau, neu gynnal cyfarfodydd cerdded.



Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, Prifysgol Metropolitan Caerdydd, Cyngor Caerdydd, a Chyngor Bro Morgannwg i gyd wedi mabwysiadu Sgidiau Symud, ac mae'r adborth wedi bod yn gadarnhaol iawn. Mae uwch arweinwyr yn modelu Sgidiau Symud, ac mae cydweithwyr yn cyfnewid esgidiau traddodiadol am ddewisiadau amgen mwy egniol. Cafwyd adroddiadau am welliannau mewn iechyd corfforol, iechyd meddwl, yn ogystal â hwb i forâl a chynhyrchiant tîm.

Dywedodd Ruth Jordan, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Gwella, Gweithredu a Lledaenu ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, fod gwisgo esgidiau ymarfer corff i'r gwaith wedi gwneud "gwahaniaeth enfawr" i'w lles. "Ffisiotherapydd ydw i o ran fy nghefnidir, felly roeddwn i wedi arfer bod ar fy nhraed drwy'r dydd, bob dydd yn cerdded miloedd o gamau. Yna cefais swydd arall a oedd yn golygu fy mod yn gaeth i ddesg," eglurodd. "Roeddwn i'n teimlo'n flin, yn ddiegni ac yn magu gormod o bwysau. Roedd yn ofnadwy. Ond mae cael caniatâd i wisgo esgidiau ymarfer corff i'r gwaith wedi gwneud gwahaniaeth mawr i deimlo y gallaf godi a symud o gwmpas – ac mae nifer y camau rwy'n eu gwneud wedi cynyddu'n aruthrol." Dywedodd Ruth fod gweld uwch arweinwyr hefyd yn gwisgo esgidiau cyfforddus o gwmpas y swyddfa wedi rhoi'r hyder i eraill wneud yr un peth. "Rydym nawr yn cael cyfarfodydd cerdded, ac mae llawer o'n cyfarfodydd un-i-un yn digwydd tra'n symud. A dweud y gwir, mae wedi gwella'r amgylchedd gweithio."

Mae Sgidiau Symud yn parhau i dyfu ac ehangu, gyda mwy o sefydliadau'n ymuno. Ewch i'r wefan i gael gwybod mwy: <https://makeyourmove.org.uk/activesoles>





## Pobl Iach

- Pecyn hyfforddi buddion cysylltiedig â bwyd wedi'i ddiweddarau, gan wella'r cysylltiadau â mentrau bwyd cymunedol megis Pantris Bwyd a darparu adnoddau, posteri a fideos i'w rhannu â chymunedau.
- Canfyddwr gweithgareddau yn cael ei ddatblygu i gefnogi cymunedau i gael mynediad at gyfleoedd gweithgarwch corfforol lleol yng Nghaerdydd.
- Teuluoedd sy'n byw mewn cymunedau mwy difreintiedig yn cael eu cefnogi a'u cysylltu â chyfleoedd lleol ar gyfer chwarae, gweithgarwch corfforol, maeth a gweithgareddau bwyd.
- Ymchwil wedi'i gynnal gyda rhieni i ddeall yn well y rhwystrau a'r galluogwyr i fwydo ar y fron er mwyn dylanwadu ar ddatblygiad polisi.
- Cyflwyno Cerdyn y Blaned gan Bartneriaeth Bwyd Caerdydd sydd â'r nod o gefnogi aelwydydd incwm isel i gael mynediad at fwyd iach.



## Sbotolau ar waith Partneriaeth Bwyd y Fro trwy Brosiect Partneriaeth Mynediad at Fwyd Llanilltud Fawr

Partneriaeth fwyd leol Bro Morgannwg yw Bwyd y Fro ac mae'n ysgogi camau gweithredu ar gyfer Bwyd Da a Symud. Dros y blynyddoedd diwethaf, mewn ymateb i lefelau cynyddol o amddifadedd a achosir gan argyfwng costau byw, bu cynnydd mawr mewn prosiectau a arweinir gan y gymuned. Mae'r rhain yn ceisio gwella mynediad at fwyd fforddiadwy trwy ddarparu bwyd am gost isel, neu heb gost o gwbl, gan yn aml ailgyfeirio bwyd dros ben o archfarchnadoedd.



Er bod hyn yn aml yn cael ei ystyried yn rhywbeth lle mae pawb ar eu hennill o ran lleihau tlodi bwyd ac atal gwastraff bwyd, gall fod risgiau penodol hefyd<sup>57</sup>. Trwy ddarparu bwyd am ddim neu gost isel i'r unigolyn yn unig, rydym mewn perygl o fethu â mynd i'r afael â gwraidd achosion diffyg diogeledd bwyd i aelwydydd.

Er mwyn mynd i'r afael â hyn, mae Bwyd y Fro wedi bod yn gweithio gyda phartneriaid i wella mynediad at fwyd ym Mro Morgannwg, gan ddefnyddio'r 'Pecyn Cymorth Food Ladders'<sup>58</sup> i ddeall rhai o achosion creiddiol neu 'systemig' diffyg diogeledd bwyd a nodi adnoddau a chyfleoedd i leihau bregusrwydd a gwella gwydnwch cymunedol.

Cafodd hyn ei dreialu gyntaf ym Mhrosiect Partneriaeth Mynediad at Fwyd Llanilltud Fawr, sydd wedi ennill gwobrau. Hyd yma mae hyn wedi gweld; dau bantri bwyd yn cael eu cefnogi yng nghefn gwlad Gorllewin y Fro, sefydlu canolfan galw heibio gymunedol i ddarparu cefnogaeth gymunedol wyneb yn wyneb ynghylch materion sy'n gysylltiedig â bwyd, buddsoddi mewn mannau tyfu cymunedol lleol a chyfleoedd ymarferol i feithrin sgiliau coginio a maeth. Yn bwysig, mae ymgysylltu â'r gymuned wedi bod yn rhan annatod o'r gwaith hwn, gan sicrhau ei fod yn cael ei arwain gan y rhai sydd â phrofiad personol.

Bydd cyllid a sicrhawyd gan Lywodraeth Cymru a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yn golygu y bydd y dull hwn yn cael ei gyflwyno ledled Bro Morgannwg o 2026 ymlaen.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i: <https://foodvale.org/llantwit/>





## 5. Beth arall allwn ni ei wneud?

Fel y disgrifiwyd, rydym eisoes yn gwneud cynnydd gwych tuag at atal gordewdra a diabetes math 2. Fodd bynnag, mae angen i ni fynd ymhellach a gweithredu'n gyflymach i leihau nifer y bobl sy'n byw gyda gordewdra a diabetes math 2 ac yn profi canlyniadau hynny.

Yr adroddiad hwn yw fy ngalwad i weithredu. Rydw i wedi nodi tri maes allweddol a fydd, os bydd pawb ohonom yn ymrwymo i wneud yn dda, yn ein symud ymlaen ac yn cyflymu ein hymdrechion. Y rhain yw:



1.  
Gwneud atal yn ffocws



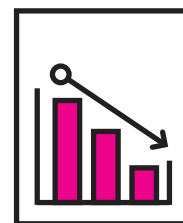
2.  
Creu mannau a lleoedd cefnogol



3.  
Rhoi cymunedau yn y canol



## 5.1 Galwad i weithredu 1: Gwneud atal yn ffocws



### Pam yr alwad i weithredu hon?

Ni allwn drin ein ffordd allan o'r sefyllfa bresennol. Gyda dros chwarter o blant oedran dosbarth derbyn a thros hanner oedolion yn byw gyda bod dros bwysau a gordewdra yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, yr unig ateb go iawn yw atal er mwyn cadw pobl yn iach a stopio datblygiad y cyflyrau iechyd ataliadwy hyn.

Mae gan sefydliadau'r sector cyhoeddus ddyletswydd i ganolbwyntio ymdrechion ac adnoddau ar atal fel nod craidd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol<sup>59</sup> gyda'r egwyddor o 'weithredu i atal problemau rhag digwydd neu waethygu hefyd'.

Mae gordewdra a diabetes math 2 yn gyflyrau sy'n bennaf yn ataliadwy. Ar hyn o bryd mae ein hadnoddau a'n cyllidebau wedi'u cyfeirio at drin a rheoli cymhlethdodau'r cyflyrau hyn. Mae'r dull adweithiol hwn yn anghynaladwy. Mae angen newid mewn adnoddau a chyllideb i sicrhau y gallwn wneud atal yn ffocws, gan alluogi ein dull system gyfan i symud ymlaen ar y cyflymder a'r raddfa sydd eu hangen i gael effaith ar lefel y boblogaeth.

### Beth a olygwn wrth atal?

Yn aml, gall atal olygu gwahanol bethau i wahanol bobl<sup>60</sup>. Yn fras, atal yw unrhyw gamau sy'n cadw pobl yn iach ac yn atal neu'n osgoi'r risg o afiechyd neu farwolaeth. Gellir grwpio atal yn ôl y cam y bydd y gweithredu yn digwydd, yn ogystal â chanolbwyntio ar boblogaethau cyfan neu grwpiau/ unigolion risg uchel yn benodol.



Ffigur 6: Mathau o atal

MATH	DIFFINIAD	ENGHRAIFFT
<b>Atal cam cynharaf</b>	Gweithredu'n gynnar i atal y dylanwadau sy'n arwain at ordewdra a diabetes math 2 rhag digwydd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dylunio ein lleoedd a'n manau fel eu bod yn cefnogi ac yn galluogi mynediad at fwyd da a symud</li> <li>Cyfngu ar hysbysebu bwyd a diod</li> <li>Diogelu ac adeiladu manau gwyrdd a lleoedd newydd i chwarae, bod yn egnïol, cymryd rhan mewn chwaraeon</li> </ul>
<b>Atal sylfaenol</b>	Gweithredu i leihau neu reoli'r dylanwadau niweidiol y gwyddom amdanynt sy'n arwain at ordewdra a diabetes math 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rhaglenni ysgol sy'n cefnogi bwyta'n iach a ffyrdd o fyw egnïol</li> <li>Mentrau cymunedol sy'n cefnogi ffyrdd o fyw egnïol a bwyta'n iach</li> </ul>
<b>Atal eilaidd</b>	Gweithredu i ganfod a rheoli gordewdra a diabetes math 2 yn gynnar er mwyn eu hatal rhag gwaethygu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asesiad risg diabetes mewn gofal sylfaenol</li> <li>Rhaglenni rheoli pwysau cymunedol</li> </ul>
<b>Atal trydyddol</b>	Gweithredu ar ôl i ordewdra a diabetes math 2 ddatblygu i helpu pobl i fyw'n dda gyda'u cyflwr iechyd gan atal cymhlethdodau a gwella ansawdd bywyd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwasanaethau rheoli pwysau arbenigol</li> <li>Sgrinio Llygaid Diabetig</li> <li>Archwiliadau diabetes blynyddol</li> </ul>





## Yr hyn sydd angen i ni ei wneud

Fel galwad sylfaenol i weithredu, mae angen i ni ganolbwyntio ar atal yn y cam cynharaf drwy:

- Adeiladu mwy o gapasiti ar gyfer ein dull system gyfan ar gyfer Bwyd Da a Symud fel y gallwn gymryd camau cryfach ar gyflymder, ar raddfa ac yn y 'cyfnod cynharaf' i atal y dylanwadau sy'n arwain at ordewdra a diabetes math 2 rhag digwydd. Bydd hyn yn ei gwneud yn ofynnol i sefydliadau'r sector cyhoeddus flaenoriaethu atal ac ail-ganolbwyntio gwariant.
- Rhoi atal gordewdra a diabetes math 2 cam cynharaf yn ganolog i'n holl benderfyniadau, fel rhan o'n dyletswydd i atal problemau yn hytrach nag ymateb iddynt. Trwy wneud hyn, gallwn ddefnyddio pob cyfle sydd ar gael i ni i newid y dylanwadau.

### Galwad i weithredu: Gwneud atal yn ffocws



- 1** Mae angen i gyllidebau'r sector cyhoeddus flaenoriaethu ac ail-ganolbwyntio gwariant tuag ar atal gordewdra a diabetes math 2 yn y cam cynharaf
- 2** Rhoi atal gordewdra a diabetes math 2 yn ganolog i'n holl benderfyniadau



## 5.2 Galwad i weithredu 2: Creu mannau a lleoedd cefnogol



### Pam yr alwad i weithredu hon a beth sydd angen i ni ei wneud?

Gwyddom fod beth sydd o'n cwmpas yn ein siapio. Mae'r mannau a'r lleoedd lle rydym yn byw, gweithio, dysgu a chwarae yn gwneud gwahaniaeth mawr. Rydym eisoes yn gwneud cynnydd tuag at greu mannau a lleoedd cefnogol ond mae angen i ni fynd ymhellach:

- Cynllunio, dylunio, adeiladu a gwella'r mannau a'r lleoedd yn yr ardaloedd rydym yn byw ynddynt (e.e. ein cymdogaethau, strydoedd, parciau, meysydd chwarae, ffyrdd, a llwybrau trafndiaeth gyhoeddus) fel bod symud wedi'i ddylunio i fywyd pob dydd a bod mynediad at fwyd iach yn hawdd ac yn fforddiadwy.
- Dylunio, adeiladu a gweithredu'r lleoedd rydym yn treulio ein hamser (e.e. ein hysgolion, gweithleoedd, ysbytai, canolfannau cymunedol) i gefnogi a galluogi bwyd da a symud.

Gallwn barhau i ddatblygu rhywfaint o hyn yn lleol gan fod llawer o gyfleoedd. Er enghraifft, trwy; y Cynlluniau Datblygu Lleol Newydd (CDLIN) ar gyfer Caerdydd a Bro Morgannwg ochr yn ochr â datblygu Canllawiau Cynllunio Atodol (CCA), adfywio a chreu lleoedd, a thrwy gyflwyno'r Cwricwlwm i Gymru<sup>61</sup> newydd a Gwella Ysgolion.

Er mwyn ein galluogi i gymryd camau lleol, efallai y bydd hefyd angen i ni newid polisi ehangach ar lefel genedlaethol (e.e. newid dosbarth defnydd mannau tecawê bwyd poeth drwy Bolisi Cynllunio Cymru). Trwy weithio gyda'n gilydd gallwn nodi lle mae angen newid polisi ehangach a defnyddio ein llais lleol cryf i eiriol dros newid cenedlaethol.

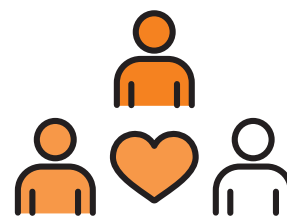
### Galwad i weithredu: Creu mannau a lleoedd cefnogol



- 1** Cynllunio, dylunio, adeiladu a gwella'r mannau a'r lleoedd o gwmpas lle rydym yn byw gyda ffocws ar symud ac i sicrhau mynediad at fwyd iach fforddiadwy
- 2** Dylunio, adeiladu a gweithredu'r lleoedd rydym yn treulio ein hamser ynddynt i gefnogi a galluogi bwyd da a symud
- 3** Defnyddio ein llais lleol cryf i ddylanwadu ac eiriol dros newid polisi ehangach



## 5.3 Galwad i weithredu 3: Rhoi cymunedau yn y canol



### Pam yr alwad i weithredu hon a beth sydd angen i ni ei wneud?

Fel y disgrifiwyd eisoes, mae gwahaniaethau annheg ar draws ein cymunedau. Gwyddom nad oes gan bobl sy'n byw yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig fynediad bob amser at yr un cyfleoedd ar gyfer bwyd da a symud.

Mae llawer o grwpiau cymunedol, sefydliadau trydydd sector a'r sector cyhoeddus eisoes yn gwneud gwaith gwych gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau ac yn gweithio gyda llawer o gymunedau ledled Caerdydd a Bro Morgannwg i greu newid. Mae hyn yn rhoi amrywiaeth, creadigrwydd a chysylltiadau lleol cryf.

I adeiladu ar hyn mae angen i ni wneud y canlynol:

- Parhau i ganolbwyntio ein hadnoddau a'n hymdrechion datblygu iechyd cymunedol ar y cyd yn y cymunedau sydd eu hangen fwyaf.
- Gweithio gyda'n cymunedau i ddatblygu atebion gyda'n gilydd sy'n adlewyrchu anghenion, blaenoriaethau a syniadau unigryw cymunedau.
- Ystyried sut rydym yn cydlynu ein hymdrechion fel ein bod ni gyd yn tynnu i'r un cyfeiriad tuag at ein nodau cyffredin.

Trwy ddod at ein gilydd i rannu ein dysgu, datblygu darlun o'r hyn sy'n mynd yn dda ac yn lle, gallwn gytuno ar beth arall sydd angen i ni ei wneud gyda'n gilydd.

### Galwad i weithredu: Rhoi cymunedau yn y canol

1

**Dod ynghyd i greu darlun o ddatblygiad iechyd cymunedol; beth sy'n mynd yn dda ac yn lle, er mwyn nodi beth arall y gallwn ei wneud gyda'n gilydd i gefnogi a galluogi bwyd da a symud**





## 6. Beth fydd yr effaith?

Os byddwn yn ymateb i'm galwadau i weithredu, byddwn yn meithrin y gallu sydd ei angen arnom i gyflymu gweithredu ar gyflymder ac ar raddfa fawr ac atal y dylanwadau sy'n arwain at ordewdra a diabetes math 2.

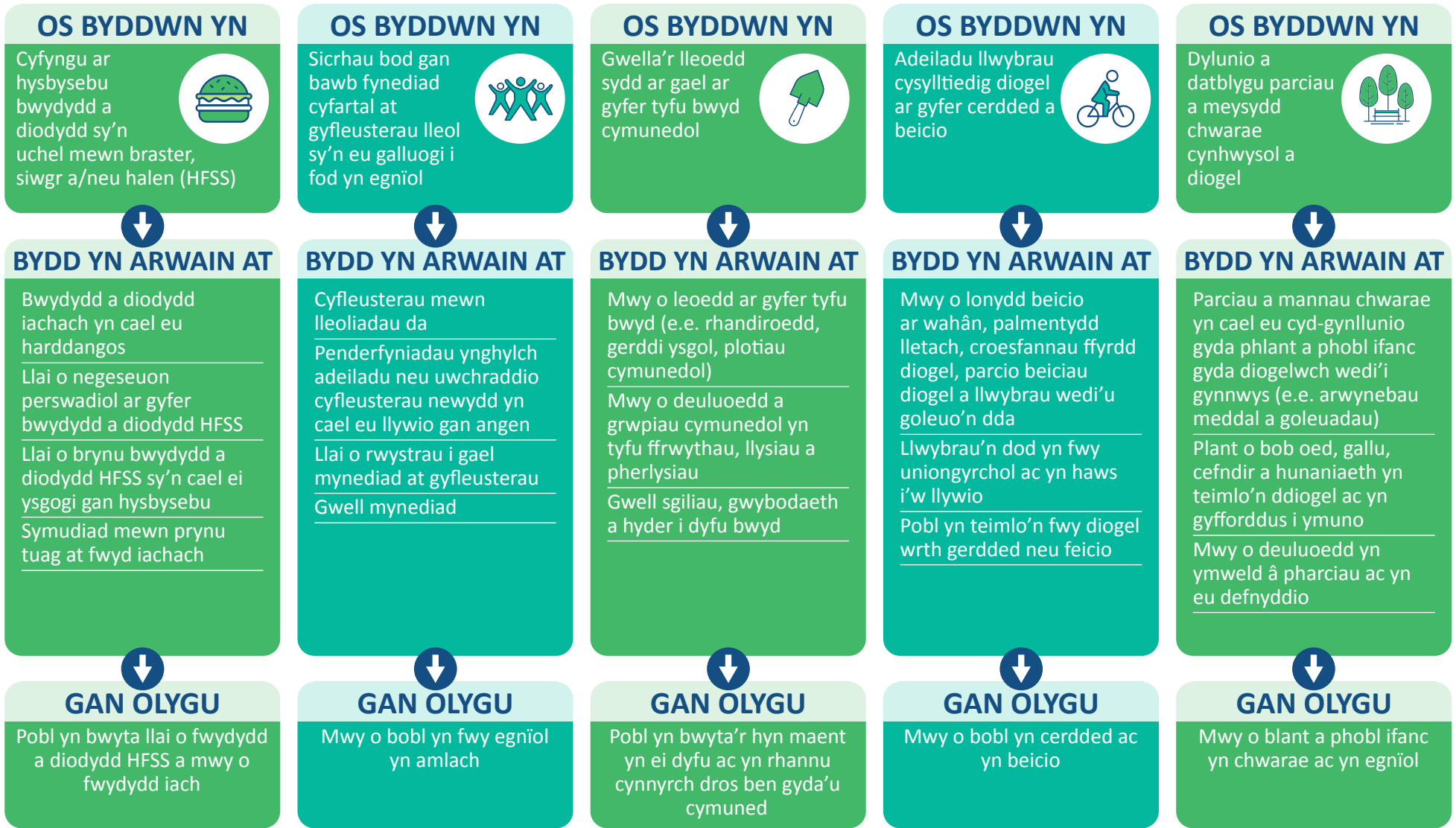
Disgrifir effaith hyn yn Ffigur 7.





Ffigur 7: Enghreifftiau o sut y bydd creu newid yn arwain at effaith

# Creu mannau a lleoedd cefnogol





## Creu mannau a lleoedd cefnogol





# Rhoi cymunedau yn y canol

<p><b>OS BYDDWN YN</b></p> <p>Deall yn well ein dull presennol ar gyfer datblygu iechyd cymunedol</p> 	<p><b>OS BYDDWN YN</b></p> <p>Defnyddio dull seiliedig ar le ar gyfer bwyd da a symud</p> 	<p><b>OS BYDDWN YN</b></p> <p>Sicrhau bod cefnogaeth i deuluoedd yn cael ei thargedu at y rhai sydd fwyaf mewn angen</p> 	<p><b>OS BYDDWN YN</b></p> <p>Cymryd camau i gefnogi cymunedau sy'n profi tlodi bwyd</p> 	<p><b>OS BYDDWN YN</b></p> <p>Cysylltu pobl i gyfleoedd i fod yn egniol</p> 
↓				
<p><b>BYDD YN ARWAIN AT</b></p> <p>Dull strategol mwy cydlynol ar gyfer datblygu iechyd cymunedol</p> <p>Lleihau bylchau, dyblygu, a chryfhau asedau cymunedol</p> <p>Defnydd gwell o gyllid</p> <p>Newidiadau'n cael eu gwneud gyda chymunedau fel bod atebion yn diwallu eu hanghenion</p> <p>Llif gwell rhwng cymunedau a gwneud penderfyniadau strategol</p>	<p><b>BYDD YN ARWAIN AT</b></p> <p>Anghenion lleol yn cael eu nodi a mynd i'r afael â nhw</p> <p>Cymunedau a phartneriaid allweddol yn cydweithio i gyd-ddylunio atebion</p> <p>Cymunedau wedi'u cefnogi a'u galluogi</p>	<p><b>BYDD YN ARWAIN AT</b></p> <p>Ardaloedd â'r angen mwyaf yn cael eu nodi a'u cefnogi</p> <p>Cefnogaeth wedi'i theilwra i ddiwallu anghenion</p> <p>Teuluoedd sy'n ymgysylltu</p> <p>Gwell gwybodaeth, sgiliau a hyder</p>	<p><b>BYDD YN ARWAIN AT</b></p> <p>Tlodi bwyd a'i achosion sylfaenol yn cael sylw</p> <p>Polisiau a rhaglenni wedi'u datblygu i gefnogi cymunedau sy'n profi tlodi bwyd trwy gymorth bwyd brys a mentrau bwyd cymunedol</p> <p>Pobl yn cael mynediad at fudd-daliadau cysylltiedig â bwyd</p> <p>Pobl yn derbyn bwyd brys lle bo angen</p>	<p><b>BYDD YN ARWAIN AT</b></p> <p>Mwy o sgysrsiau cefnogol gyda phobl am weithgaredd corfforol er mwyn dod o hyd i gyfleoedd gweithgaredd corfforol addas sy'n iawn iddynt hwy</p> <p>Offeryn canfod gweithgaredd sy'n helpu i gysylltu pobl â chyfleoedd gweithgaredd corfforol sydd wedi'i deilwra i'w hanghenion (e.e. pryd, ble, cost, math, lefel)</p> <p>Mwy o ymwybyddiaeth o gyfleoedd gweithgaredd corfforol lleol</p>
↓				
<p><b>GAN OLYGU</b></p> <p>Cymunedau â'r anghenion mwyaf yn cael eu cefnogi a'u galluogi i fyw'n dda</p>	<p><b>GAN OLYGU</b></p> <p>Llai o rwystrau i fwyd da a symud</p>	<p><b>GAN OLYGU</b></p> <p>Mae mwy o deuluoedd yn cael eu cefnogi i gymryd rhan mewn chwarae egniol a chael mynediad at fwyd da</p>	<p><b>GAN OLYGU</b></p> <p>Mynediad gwell at fwyd da</p>	<p><b>GAN OLYGU</b></p> <p>Mwy o bobl yn manteisio ar gyfleoedd gweithgaredd corfforol yn lleol</p>





## 7. Casgliad

Mae fy adroddiad wedi rhannu beth sy'n dylanwadu ar sut rydym yn byw, sut mae cymdeithas wedi newid a pha effaith y mae hyn wedi'i chael ar ordewdra a diabetes math 2 yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae'r ystod eang o ddylanwadau a ddisgrifir yn gwneud atal gordewdra a diabetes math 2 yn her gymhleth a rhaid i'n dull adlewyrchu hyn. Mae angen i ni symud o ddulliau traddodiadol sydd wedi canolbwyntio ar ymddygiadau unigol i ddulliau sy'n cydnabod ac yn mynd i'r afael â'r dylanwadau ehangach sy'n siapio'r bwyd rydym yn ei fwyta a sut rydym yn symud.

Rydym eisoes yn gwneud cynnydd gwych. Fodd bynnag, mae angen i ni fynd ymhellach a gweithredu'n gyflymach os ydym am leihau nifer y bobl sy'n byw gyda'r cyflyrau iechyd hyn ac yn profi canlyniadau o'u herwydd.

Bydd fy ngalwadau i weithredu yn cyflymu ein hymdrech ar y cyd ac yn creu newid fel y gallwn, gyda'n gilydd, gael yr effaith sydd ei hangen ar lefel y boblogaeth i leihau nifer y bobl sy'n byw gyda gordewdra a diabetes math 2 yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

**Mae newid yn bosibl. Gyda'n gilydd gallwn atal gordewdra a diabetes math 2.**



## 8. Cyfeiriadau

- 1 Sefydliad Iechyd y Byd, Swyddfa Rhanbarthol Ewrop. Adroddiad Gordewdra Swyddfa Rhanbarthol Ewrop WHO 2022. Copenhagen: Swyddfa Rhanbarthol Ewrop WHO; 2022 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e65ae612-3723-4df5-a0e3-639dcd9ef8/content>

---

- 2 McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q.* 1988;15(4):351–377.

---

- 3 Baines E, Blatchford P. School break and lunch times and young people’s social lives: A follow-up national study. Llundain: UCL Institute of Education; 2019 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.nuffieldfoundation.org/sites/default/files/files/Baines%20242402%20BreaktimeSurvey%20-%20Main%20public%20report%20\(May19\)-Final\(1\).pdf](https://www.nuffieldfoundation.org/sites/default/files/files/Baines%20242402%20BreaktimeSurvey%20-%20Main%20public%20report%20(May19)-Final(1).pdf)

---

- 4 Chwaraeon Cymru. Arolwg Chwaraeon Ysgol 2022. Cyflwr y Genedl. Caerdydd: Chwaraeon Cymru; 2022 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.sport.wales/download/file/2116/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.sport.wales/download/file/2116/?utm_source=chatgpt.com)

---

- 5 Boland P, Nowland R, Tellis KD, et al. Barriers and facilitators to cycling to school for children in the UK: a systematic review. *Active Travel Studies: An Interdisciplinary Journal.* 2025; 4(1): 8, 1–26.

---

- 6 Xu X. The changing geography of jobs. Llundain: Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid; 2023 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://ifs.org.uk/sites/default/files/2023-11/IFS-R286-The-changing-geography-of-jobs%20%281%29.pdf>

---

- 7 Parry S, Straker L. The contribution of office work to sedentary behaviour associated risk. *BMC Public Health.* 2013; 13: 296.

---

- 8 Yr Adran Drafndiaeth. Ystadegau TSGB0101. Llundain: Yr Adran Drafndiaeth; 2017 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/statistical-data-sets/tsgb01-modal-comparisons>

---

- 9 Porter T. Symud Ymlaen: Teithio Iach yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Adroddiad Blynnyddol Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a Bro Morgannwg. Caerdydd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro; 2018 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.healthytravel.wales/uploads/1/2/9/5/129546984/moving\\_forwards\\_-\\_dph\\_annual\\_report\\_cardiff\\_and\\_vale\\_2017\\_\\_en\\_cy\\_web\\_.pdf](https://www.healthytravel.wales/uploads/1/2/9/5/129546984/moving_forwards_-_dph_annual_report_cardiff_and_vale_2017__en_cy_web_.pdf)

---

- 10 Mahmood K, Parkin K, Doshi P. Back to the future: why has it become so hard to eat healthily? [dyfynnwyd 2025 Tach 10]. Ar gael yn: <https://www.nesta.org.uk/toolkit/why-has-it-become-so-hard-to-eat-healthily/>

---

- 11 Coleg Prifysgol Llundain. The convenience store sector: mapping the system and identifying policy opportunities for health. Llundain: UCL; 2024 [dyfynnwyd 2025 Tach 10]. Ar gael yn: <https://www.ucl.ac.uk/health/case-studies/2024/mar/convenience-store-sector-mapping-system-and-identifying-policy-opportunities#:~:text=Convenience%20stores%20differ%20significantly%20in,are%20appealing%20to%20local%20customers.>

---

- 12 Wrieden WL, Barton KL. The Scottish Diet: Estimations of Energy Density and Expenditure. Aberdeen: Asiantaeth Safonau Bwyd; 2011 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.foodstandards.gov.scot/sites/default/files/migration/downloads/Energy\\_Density\\_Report.pdf](https://www.foodstandards.gov.scot/sites/default/files/migration/downloads/Energy_Density_Report.pdf)

---

- 13 Llywodraeth Cymru. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 2015. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2015.

---

- 14 Llywodraeth Cymru. Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013. 2013 anaw 7. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2013 [dyfynnwyd 2025 Hyd 24]. Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/anaw/2013/7>

---

- 15 Llywodraeth y DU. Rheoliadau Hysbysebu (Diffiniadau ac Eithriadau Bwyd Llai Iach) 2024 [DU]. SI 2025/1011. Explanatory memorandum. Llundain: Llywodraeth y DU; 2024 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.legislation.gov.uk/uksi/2025/1011/pdfs/uksiem\\_20251011\\_en\\_001.pdf](https://www.legislation.gov.uk/uksi/2025/1011/pdfs/uksiem_20251011_en_001.pdf)



- 16 Archwilio Cymru. Teithio Llesol. Caerdydd: Archwilio Cymru; 2024 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.audit.wales/sites/default/files/publications/active\\_travel\\_eng.pdf](https://www.audit.wales/sites/default/files/publications/active_travel_eng.pdf)
- 17 Cyfrifiad 2023. Teuluoedd ac Aelwydydd yn y DU: 2023. Llundain: Swyddfa Ystadegau Gwladol; 2023 [dyfynnwyd 2025 Tach 3]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/families/bulletins/familiesandhouseholds/2023>
- 18 Mahmood K, Parkin K, Doshi P. Back to the future: why has it become so hard to eat healthily? [dyfynnwyd 2025 Tach 10]. Ar gael yn: <https://www.nesta.org.uk/toolkit/why-has-it-become-so-hard-to-eat-healthily/>
- 19 Cronfa Ymchwil Canser y Byd. How Brits' eating habits have changed in three decades. Llundain: Cronfa Ymchwil Canser y Byd; 2020 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://www.wcrf-uk.org/our-blog/how-brits-eating-habits-have-changed-in-three-decades/>
- 20 Firth B, Powell R. Everything to Play For: A Plan to Ensure Every Child in England Can Play. Llundain: Comisiwn Chwarae; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://drive.google.com/file/d/1ckOdG4Rf7tdUUv4B2P6C7BoP5ei\\_ferT/view](https://drive.google.com/file/d/1ckOdG4Rf7tdUUv4B2P6C7BoP5ei_ferT/view)
- 21 Y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD). How's Life for Children in the Digital Age? Paris: OECD Publishing; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>
- 22 Iechyd Cyhoeddus Cymru. Rhaglen Mesur Plant 2023-2024. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/child-measurement-programme/cmp-2023-24/child-measurement-programme-annual-report-2023-2024/>
- 23 Office for Health Improvement and Disparities (OHID). Changes in the weight status of children between the first and final years of primary school. Llundain: Office for Health Improvement and Disparities; 2022 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://www.phe.org.uk>
- 24 Simmonds M, Llewellyn A, et al. Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2016;17(2):95–107.
- 25 Llywodraeth Cymru. Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://stats.wales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-healthboard-from-202021>
- 26 Obesity Evidence Hub. Health Impacts of Obesity: an overview. Awstralia: Obesity Evidence Hub; 2021 [dyfynnwyd 2025 Hyd 17]. Ar gael yn: <https://www.obesityevidencehub.org.au/collections/impacts/health-impacts-of-obesity>
- 27 Perfformiad a Gwella GIG Cymru. Deall Diabetes. Caerdydd: Perfformiad a Gwella GIG Cymru [dyfynnwyd 2025 Hyd 17]. Ar gael yn: <https://performanceandimprovement.nhs.wales/functions/networks-and-planning/diabetes/understanding-diabetes/#:~:text=In%202020%2C%20an%20additional%2010%2C695,are%20essential%20to%20enable%20this.>
- 28 Ymchwil y Senedd. Allwn ni atal y cynnydd mewn diabetes? Caerdydd: Senedd Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://research.senedd.wales/research-articles/can-we-stop-the-rise-in-diabetes/>
- 29 Swyddfa Ystadegau Gwladol (SYG). Risk factors for pre-diabetes and undiagnosed type 2 diabetes in England: 2013 i 2019. Llundain: SYG; 2024 [dyfynnwyd 2025 Awst 25]. Ar gael yn: gwefan Swyddfa Ystadegau Gwladol
- 30 Ymchwil y Senedd. Allwn ni atal y cynnydd mewn diabetes? Caerdydd: Senedd Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://research.senedd.wales/research-articles/can-we-stop-the-rise-in-diabetes/>
- 31 Public Health England. Adult obesity and type 2 diabetes. Llundain: Public Health England; 2014 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7f069140f0b6230268d059/Adult\\_obesity\\_and\\_type\\_2\\_diabetes\\_.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7f069140f0b6230268d059/Adult_obesity_and_type_2_diabetes_.pdf)



- 32 Currie J. Asesiad Anghenion Iechyd Poblogaeth Blynnyddoedd Cynnar Caerdydd a Bro Morgannwg. Caerdydd: Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 28]. Ar gael yn: [nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-publications/early-years-pha-report-v1-0-130125-pdf/](https://nhs.uk/wales/patient-advice/local-public-health-team/key-publications/early-years-pha-report-v1-0-130125-pdf/)
- 33 Canolfan Ymchwil ac Ymgysylltu Caerdydd. Arolwg Holi Caerdydd 2024. Caerdydd: Cyngor Caerdydd; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 28]. Ar gael yn: <https://www.cardiff.gov.uk/ENG/Your-Council/Have-your-say/Research-Reports/Pages/default.aspx>
- 34 Swyddfa Ystadegau Gwladol. More adults are active in areas with a higher number of sports facilities: Access to sports facilities, supermarkets and museums in your local area. Llundain: SYG; 2024 [dyfynnwyd 2025 Hyd 25]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/more-adults-are-active-in-areas-with-a-higher-number-of-sports-facilities/2024-03-07>
- 35 Chettleburg S. Mapping Overall Stats 22-24 [EXCEL]. Caerdydd: Cyngor Caerdydd; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 28]. Ar gael yn: ffynhonnell fewnol
- 36 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Anghydraddoldebau amgylcheddol ac iechyd yng Nghymru: mapio dwysedd siopau bwyd cyflym. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://phw.nhs.uk/services-and-teams/observatory/observatory-resources/publications/food-environment-and-health-inequalities-in-wales-mapping-fast-food-outlet-density>
- 37 Swyddfa Ystadegau Gwladol. Cost of Living Insights: Food: The latest data and trends about the cost of living. Llundain: SYG; 2024 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/articles/costoflivinginsights/food>
- 38 Bwyd y Fro. Adroddiad Ansicrwydd Bwyd y Fro. Bro Morgannwg: Bwyd y Fro; 2024 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://foodvale.org/vale-food-insecurity/>
- 39 Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd. Asesiad Lles Caerdydd 2022: Amcan Llesiant 3: Cefnogi Pobl allan o Dlodi. Caerdydd: Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd; 2022 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://cardiffpartnership.co.uk/cardiff-local-wba-2022/?cn-reloaded=1>
- 40 Canolfan Ymchwil ac Ymgysylltu Caerdydd. Arolwg Holi Caerdydd 2024. Caerdydd: Cyngor Caerdydd; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 28]. Ar gael yn: <https://www.cardiff.gov.uk/ENG/Your-Council/Have-your-say/Research-Reports/Pages/default.aspx>
- 41 Llywodraeth Cymru. Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2023 Awst 23]. Ar gael yn: <https://stats.wales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-healthboard-from-202021>
- 42 Iechyd Cyhoeddus Cymru. Dangosfwrdd Iechyd a Lles Plant Ysgolion Uwchradd: Data Arolwg Rhwydwaith Ymchwil mewn Ysgolion (SHRN). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 29]. Ar gael yn: [https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN\\_Dashboard/](https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN_Dashboard/)
- 43 Llywodraeth Cymru. Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://stats.wales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-healthboard-from-202021>
- 44 Iechyd Cyhoeddus Cymru. Dangosfwrdd Iechyd a Lles Plant Ysgolion Uwchradd: Data Arolwg Rhwydwaith Ymchwil mewn Ysgolion (SHRN). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 29]. Ar gael yn: [https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN\\_Dashboard/](https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN_Dashboard/)
- 45 Iechyd Cyhoeddus Cymru. Dangosfwrdd Iechyd a Lles Plant Ysgolion Uwchradd: Data Arolwg Rhwydwaith Ymchwil mewn Ysgolion (SHRN). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 29]. Ar gael yn: [https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN\\_Dashboard/](https://publichealthwales.shinyapps.io/SHRN_Dashboard/)
- 46 Llywodraeth Cymru. Rhaglen Mesur Plant: Medi 2023 i Awst 2024. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://www.gov.wales/child-measurement-programme-september-2023-august-2024/>



- 47 Llywodraeth Cymru. Rhaglen Mesur Plant: Medi 2023 i Awst 2024. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://www.gov.wales/child-measurement-programme-september-2023-august-2024/>
- 48 Llywodraeth Cymru. Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-healthboard-from-202021>
- 49 Llywodraeth Cymru. Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-healthboard-from-202021>
- 50 Llywodraeth Cymru. Cofrestrau Clefydau yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol, Clwstwr a Phractis Meddyg Teulu. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2024 [dyfynnwyd 2025 Awst 23]. Ar gael yn: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Primary-and-Community-Activity/GMS-Contract/diseaseregisters-by-localhealthboard-cluster-gppractice>
- 51 Powell R. Mynychder diabetes - tueddiadau, ffactorau risg, ac amcanestyniadau 10 mlynedd. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2023 [dyfynnwyd 2025 Awst 25]. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/diabetes-prevalence-trends-risk-factors-and-10-year-projection/>
- 52 Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. Fframwaith Canlyniadau Iechyd y Cyhoedd (PHOF 2025). Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Medi 09]. Ar gael yn: [https://publichealthwales.shinyapps.io/PHOF\\_Dashboard\\_Eng/](https://publichealthwales.shinyapps.io/PHOF_Dashboard_Eng/)
- 53 Arsyllfa Iechyd Cyhoeddus Cymru. Disgwyliadau iechyd yng Nghymru gyda bwlch anghydraddoldeb. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru; 2022 [dyfynnwyd 2025 Hyd 29]. Ar gael yn: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/health-expectancies-in-wales-with-inequality-gap/>
- 54 British Nutrition Foundation. Joint position statement on weight loss drugs. BNF/BDA position statement. Llundain: British Nutrition Foundation; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://www.nutrition.org.uk/news/joint-position-statement-regarding-weight-loss-drugs-in-people-living-with-obesity-and-or-type-2-diabetes/>
- 55 Tîm Iechyd Cyhoeddus Caerdydd a'r Fro. Fframwaith Bwyd Da a Symud (2024-2030). Caerdydd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro; 2024 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://cavrp.org/app/uploads/2024/12/Good-Food-and-Movement\\_Framework\\_FINAL\\_201124.pdf](https://cavrp.org/app/uploads/2024/12/Good-Food-and-Movement_Framework_FINAL_201124.pdf)
- 56 Llywodraeth Cymru. Pwysau Iach: Cymru Iach. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2019 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/healthy-weight-healthy-wales\\_0.pdf](https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-10/healthy-weight-healthy-wales_0.pdf)
- 57 Papargyropoulou E, Fearnough K, Spring C, Antal L. The future of surplus food redistribution in the UK: Reimagining a 'win-win' scenario. Food Policy. 2022;108:102
- 58 Blake M. Food Ladders Toolkit. Geofoodie; 2025 [dyfynnwyd 29 Hyd 2025]. Ar gael yn: <https://geofoodie.org/food-ladders-toolkit-welcome/flt-conceptualising/>
- 59 Llywodraeth Cymru. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2015 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: <https://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/contents/enacted>
- 60 Arnold S. What is prevention in health? Llundain: The King's Fund; 2025 [dyfynnwyd 2025 Hyd 23]. Ar gael yn: [https://www.kingsfund.org.uk/insight-and-analysis/long-reads/what-is-prevention-in-health?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.kingsfund.org.uk/insight-and-analysis/long-reads/what-is-prevention-in-health?utm_source=chatgpt.com)
- 61 Llywodraeth Cymru. Cwricwlwm i Gymru: Gwybodaeth am ddiweddariadau i ganllawiau y Cwricwlwm i Gymru. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2025 [dyfynnwyd 2025 Tach 10]. Ar gael yn: <https://hwb.gov.wales/curriculum-for-wales>



# Atodiad 1

## Adroddiad y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2024: Blaenoriaethu'r Blynyddoedd Cynnar – Buddsoddi ar gyfer y Dyfodol

### Diweddariad ar gynnydd

Yn dilyn cyhoeddi Adroddiad y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus 2024 'Blaenoriaethu'r Blynyddoedd Cynnar – Buddsoddi ar gyfer y Dyfodol', mae llawer o gynnydd wedi'i wneud o ran mynd i'r afael â'r argymhellion a gynhwysir yn yr adroddiad.

Cynhaliwyd digwyddiad lansio ym mis Ebrill 2025, a ddaeth â chydweithwyr o bob rhan o faes y blynyddoedd cynnar ynghyd i rannu'r canfyddiadau ac ychwanegu eu harbenigedd a'u gwybodaeth wrth symud yr argymhellion ymlaen gyda'i gilydd. Ymhlith y siaradwyr ar y diwrnod roedd cydweithwyr o Chwarae Cymru, BIP Caerdydd a'r Fro a'i Fwrdd Ieuenctid, Cyngor Bro Morgannwg, Cyngor Caerdydd a Choleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant.



Adroddiad y Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus  
Blaenoriaethu'r Blynyddoedd Cynnar  
– Buddsoddi ar gyfer y Dyfodol



Yn dilyn y llwyddiant hwn, bydd Claire Beynon yn arwain y Bartneriaeth Dechrau'n Dda a fydd â ffocws penodol ar y blynyddoedd cynnar.

Mae llwyddiannau nodedig hyd yma yn cynnwys:

- Cwblhau Aseiad Anghenion Iechyd y blynyddoedd cynnar  
Mae canfyddiadau allweddol yn cynnwys –
  - Parod ar gyfer yr ysgol: awgrymodd data a gyhoeddwyd ddiwethaf yn 2019 anghydraddoldebau sylweddol rhwng grwpiau cymdeithasol a rhywedd. Y grŵp poblogaeth sydd â'r ganran uchaf o blant a aseswyd fel bod yn barod ar gyfer yr ysgol oedd bechgyn o ethnigrwydd Gwyn Prydeinig. Y grŵp poblogaeth gyda'r ganran isaf o blant a aseswyd fel bod yn barod ar gyfer yr ysgol yn y cyfnod hwn oedd merched o gefndiroedd teithwyr.
  - Cyflenwad Gofal Plant: Roedd y ddarpariaeth lleoedd gofal plant yng Nghaerdydd yn 189.07 fesul 1,000 o blant yn 2023-24. Roedd y ddarpariaeth ym Mro Morgannwg yn 254.53 fesul 1,000 o blant yn 2023-24.
  - Ymwelwyr Iechyd: Ni chafodd 60,220 o blant eu hapwyntiadau ymweliadau iechyd yn ystod cyfnod 2020-2023 (gan gynnwys pandemig COVID-19). Ni chafodd 43,895 o blant yng Nghaerdydd a 16,325 ym Mro Morgannwg eu hapwyntiadau llawn gydag ymwelwyr iechyd yn ystod cyfnod pandemig COVID 2020-2023. Bu gwelliannau mewn data mwy diweddar gyda'r gwasanaeth.
- Strategaeth Imiwneiddio Plant wedi'i diweddarau, a fydd yn cynnwys cynllun cyflawni manwl sy'n canolbwyntio ar feysydd allweddol:
  - Gwella mynediad
  - Cyfathrebu ac ymgysylltu
  - Data a gwybodaeth
  - Atal y Frech Goch
  - Cefnogir y strategaeth trwy gyfres o gynlluniau cyflawni blynyddol.



- Ymchwil pellach i fwydo ar y fron a gynhaliwyd ac a gwblhawyd i helpu i ddeall y rhwystrau a'r hwyluswyr i wella cyfraddau bwydo ar y fron ledled Caerdydd a'r Fro. Gwnaed nifer o argymhellion o'r ymchwil hon sy'n cael eu datblygu trwy'r Grŵp Strategol Bwydo Babanod o fewn y Bwrdd Iechyd.

### RHWYSTRAU

- Cefnogaeth annigonol
- Heriau wrth sefydlu neu gynnal bwydo ar y fron
- Gofal ar y cyd am y babi
- Diffyg gwybodaeth/disgwyliadau
- Heriol yn emosiynol



### HWYLUSWYR

- Gwybodaeth am fuddion
- Bondio
- Iechyd/imiwnedd
- Maeth
- Profiad blaenorol
- Cyfleustra
- Cymorth allanol
- Agweddau



- Mae mapio cynhwysfawr o'r camau gweithredu allweddol ar gyfer y blynyddoedd cynnar a nodwyd yn 'Bwyd Da a Symud' ar y gweill. Mae partneriaid o bob rhan o weithlu'r blynyddoedd cynnar wedi cael eu gwahodd i weithdai a chyfarfodydd i gyfrannu eu gwybodaeth a'u harbenigedd. Bydd hyn yn datblygu i fod yn sawl cam gweithredu ynghylch sut y gall lleoliadau blynyddoedd cynnar gefnogi babanod a phlant ifanc trwy fwyta'n iach a chadw'n egniol.



Cysylltu â ni:

✉ [GoodFood.Movement@wales.nhs.uk](mailto:GoodFood.Movement@wales.nhs.uk)



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro  
**Tim Iechyd Cyhoeddus**  
Cardiff and Vale University Health Board  
Public Health Team