Gwella Lles yn ei Le drwy Fwyd a Chymuned

Briff Polisi Hydref 2026

CRYNODEB

Yn y prosiect ymchwil gweithredu cyfranogol hwn, aethpwyd ati i gyd-ddylunio ymyriadau ymarferol drwy 'Labordy Arloesi' cymdeithasol. Roedd y Labordy yn cynnwys tri gweithdy diwrnod llawn (10am–3.30pm), a 34 o gyfranogwyr wedi mynychu yn sgil cael eu dewis ar sail eu gwybodaeth a'u profiad perthnasol. Y nod oedd dod â grŵp amrywiol o bobl ynghyd oedd â gwahanol rolau ar draws y system fwyd a llesiant. Gyda'i gilydd, aethant ati i ystyried yr heriau sy'n wynebu Cymru wledig, gan gynnwys ansicrwydd a thlodi bwyd, ynysigrwydd cymdeithasol, anghydraddoldebau iechyd a llesiant, a mynediad cyfyngedig at gynnyrch fforddiadwy wedi'i dyfu'n lleol.

Drwy fapio'r system bresennol, nododd y cyfranogwyr nifer o rwystrau: deddfwriaeth gyfyngol sy'n effeithio ar ysgolion a chymunedau; cylchoedd ariannu tymor byr a darniog; mynediad cyfyngedig at fwyd iach a gynhyrchir yn lleol, ynghyd â goruchafiaeth bwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth; dirywiad mannau cymunedol a chydlyniant cymdeithasol; llai o sgiliau coginio a llythrennedd bwyd; a diffyg arweinyddiaeth glir ar draws y system.

O hyn, datblygodd y grŵp weledigaeth gyffredin: "Cymru Wledig lle mae cyfleoedd i dyfu, coginio a bwyta gyda'n gilydd mewn lleoliadau cyfforddus a chynhwysol." Gan adeiladu ar y weledigaeth hon, lluniodd y cyfranogwyr gyfres o gynigion a gynlluniwyd i gryfhau llesiant drwy ddod â chymunedau gwledig ynghyd, a dyfnhau eu cysylltiad â bwyd lleol ac â'i gilydd. Yn seiliedig ar y gweithdai a'r cynigion a luniwyd ar y cyd gan y cyfranogwyr, rydym yn cynnig yr argymhellion canlynol:

CEFNDIR

Amcanion yr Astudiaeth

Mae'r astudiaeth hon yn rhan o waith ehangach gan Cymru Wledig LPIP Rural Wales ar y thema Gwella Lles yn ei Le. Mae'n edrych ar sefyllfa bwyd a llesiant yng Nghymru fel y mae ar hyn o bryd er mwyn llunio cynigion ar gyfer sut i wella a datblygu'r sector hwn.

Cyd-destun polisi

Cydnabyddir fwyfwy fod bwyd a llesiant yn flaenoriaethau sydd yn gydgysylltiedig ar draws polisi Cymru. Deellir bod gallu cael gafael ar fwyd iach a maethlon yn hanfodol nid yn unig ar gyfer iechyd corfforol ond hefyd ar gyfer llesiant meddyliol a chysylltiad cymdeithasol, a bod mannau cymunedol sy'n ymwneud â bwyd yn chwarae rhan allweddol wrth leihau teimlo'n ynysig. Adlewyrchir y pwyslais polisi hwn yn Strategaeth Bwyd Cymunedol Cymru sy'n sôn am bwysigrwydd cryfhau rhwydweithiau bwyd lleol, gwella mynediad at ddarpariaeth fwyd gynaliadwy a bwyd sydd dan arweiniad y gymuned, a chefnogi amgylcheddau bwyd iachach ledled Cymru. Mae'r Strategaeth yn ymateb yn uniongyrchol i heriau megis tlodi bwyd, mwyfwy o anghydraddoldebau iechyd a darnio cymdeithasol, gan alinio â nodau hirdymor Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Mae datblygiadau polisi yn cynnwys Cynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer Strategaeth Fwyd Genedlaethol, sy'n adeiladu ar ffocws Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar y system fwyd fel blaenoriaeth genedlaethol yn 'Rhaid cymryd ansicrwydd bwyd o ddifrif, meddai Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru', gan bwysleisio'r angen am systemau bwyd cydlynol, gwydn a theg sy'n cyfrannu at lesiant cymdeithasol, diwylliannol, economaidd ac

amgylcheddol. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i ddarparu cyllid hyd at 2028 i gefnogi mentrau bwyd dan arweiniad y gymuned ac ehangu Partneriaethau Bwyd Lleol, sydd bellach yn gweithredu ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Disgwylir i'r Strategaeth Fwyd Genedlaethol derfynol gael ei chyflwyno i weinidogion yn ystod 2027.

Ar lefel ranbarthol a lleol, mae Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (PSBs) a'u Cynlluniau Llesiant Lleol yn cydnabod fwyfwy y potensial sydd gan fwyd i fod yn sbardun ar gyfer gwella iechyd y cyhoedd, ffyniant lleol a chydlyniant cymunedol. Mae'r Byrddau yn cydweithio i nodi blaenoriaethau a meysydd ffocws a fydd yn cefnogi gwell gwydnwch yn y system fwyd. Mae Partneriaethau Bwyd Lleol ledled Cymru yn cryfhau cydweithio sy'n seiliedig ar le, yn cydlynu systemau bwyd lleol, ac yn mynd i'r afael â materion sy'n amrywio o dlodi bwyd i wydnwch cadwyni cyflenwi. Mae Llywodraeth Cymru a Synnwyr Bwyd Cymru yn nodi bod y partneriaethau hyn yn ganolog i adeiladu system fwyd Gymreig sy'n fwy cynaliadwy, yn gyfiawn a gwydn, ac sy'n gallu cefnogi llesiant a gwydnwch cymunedol ar raddfa eang.

Er y cynnydd hwn, mae angen parhau i arloesi a gweithredu er mwyn mynd i'r afael â rhwystrau parhaus a rhoi cefnogaeth lawn i wireddu potensial systemau bwyd lleol. Er mwyn gwella llesiant a meithrin rhwydweithiau bwyd gwydn ledled Cymru, mae'n dal yn hollbwysig parhau i gryfhau arweinyddiaeth, sicrhau cyllid hirdymor a sefydlog, ac ymgorffori dulliau cynhwysol dan arweiniad y gymuned.

Y sylfaen dystiolaeth

Cynhaliodd Cymru Wledig LPIP Rural Wales gyfres o weithdai Labordy Arloesi ar *Wella Lles yn ei Le drwy Fwyd*, a'r gweithdai hyn wedi'u cynllunio i gyd-gynhyrchu cynigion arloesol i gefnogi datblygu economi lesiant yng Nghymru. Daeth y Labordai â 34 o gyfranogwyr ynghyd, a'r rhain wedi'u dewis oherwydd eu gwybodaeth a'u profiad perthnasol, gan gynrychioli awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru, y GIG, iechyd y cyhoedd, addysg, tyfwyr, cogyddion, sefydliadau cymunedol, Partneriaethau Bwyd Lleol a fferm leol. Cynhaliwyd tri gweithdy ym mis Mai, Mehefin a Gorffennaf 2025, gan fod yn sail i broses strwythuredig ar gyfer archwilio sefyllfa bresennol bwyd a llesiant yng Nghymru, llunio gweledigaeth o ddyfodol dymunol i'r sector, a chyd-ddylunio ymyriadau posibl a allai alluogi'r trawsnewid hwn.

Yn ystod y sesiynau, cyfrannodd y cyfranogwyr hefyd ystod eang o syniadau a mewnwelediadau ychwanegol ynghylch y ffordd orau o ysgogi gwelliannau yn y system bwyd a llesiant. Mae'r myfyrdodau hyn yn cynnig mewnwelediad gan randdeiliaid allweddol, gan fod yn sail i helpu'r dadansoddiad a'r ymyriadau a argymhellir.

PRIF GANFYDDIADAU

Mae deddfwriaeth bresennol yn cyfyngu ar allu cyrff cyhoeddus a sefydliadau'r trydydd sector i gael pobl i dyfu, coginio a bwyta gyda'i gilydd

Mae'r ddeddfwriaeth a'r gofynion rheoleiddiol presennol sydd yng Nghymru yn llywodraethu'n llym pa fwyd y gellir ei baratoi a'i weini ar dir ysgolion, ac maent yn anfwriadol yn cyfyngu ar allu cyrff cyhoeddus, ysgolion a mudiadau'r trydydd sector i ddefnyddio mannau a rennir ar gyfer gweithgareddau tyfu, coginio a bwyta dan arweiniad y gymuned. Yn ogystal â'r rheolau hyn, mae'r gofynion cymhleth o ran diogelwch bwyd ac iechyd yr amgylchedd mewn canllawiau ar gyfer ceginau cymunedol yn creu beichiau cydymffurfio ychwanegol sy'n ei gwneud yn anoddach i sefydliadau a mudiadau ar lawr gwlad ddefnyddio cyfleusterau a chynnal mentrau bwyd cynhwysol. Yn y pen draw, mae hyn yn lleihau'r cyfleoedd i feithrin cysylltiadau cymdeithasol a llesiant drwy weithgareddau rhannu bwyd.

Pwysigrwydd mannau cyhoeddus hygyrch i leihau teimlo'n ynysig yn gymdeithasol ac i gryfhau llesiant cymunedol

Mae llai o fannau cyhoeddus mewn ardaloedd gwledig yn cyfyngu'n sylweddol ar gyfleoedd i feithrin cysylltiadau cymdeithasol, i ddysgu'n anffurfiol ac i gynnal gweithgarwch cymunedol. Wrth i leoliadau cymunedol gau neu ddod yn anoddach cael mynediad iddynt, mae llai o gyfleoedd i drigolion – yn enwedig y rhai sy'n teimlo'n ynysig – i ddod ynghyd, i rannu prydau bwyd neu gymryd rhan mewn gweithgareddau bwyd ar y cyd. Mae'r dirywiad hwn yn effeithio'n uniongyrchol ar gydlyniant cymunedol ac yn lleihau gallu ardaloedd gwledig i gefnogi bwyta gyda'i gilydd, dysgu rhwng cenedlaethau ac addysg am fwyd. Pwysleisiodd y cyfranogwyr y gall galluogi cymunedau i arbrofi â mannau amgen neu fannau nad ydynt yn cael eu defnyddio ddigon – megis ysgolion, neuaddau pentref, canolfannau cymunedol, ffermydd neu gyfleusterau symudol – helpu i ailadeiladu seilwaith cymdeithasol.

Bwyd cyflym a bwyd wedi'i brosesu'n

Mae bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth a bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr (HFSS) yn parhau i fod ymhlith yr opsiynau mwyaf amlwg a fforddiadwy, tra bod cael gafael ar gynnyrch ffres a lleol yn parhau i fod yn anghyson. Dywed cymunedau ledled

helaeth yn rhwydd cael gafael arnynt, tra bod cynnyrch wedi'i dyfu'n lleol yn ddrytach	Cymru eu bod am gael mwy o gyfleoedd i ddod ynghyd o amgylch prydau bwyd iach, fforddiadwy ac wedi'u cynhyrchu'n lleol, yn hytrach na dibynnu ar fwyd cyflym neu gynhyrchion cyfleus sydd wedi'u prosesu'n helaeth. Mae newidiadau polisi diweddar yng Nghymru yn awgrymu bod mwyfwy o gefnogaeth i'r newid hwn. Yn 2025, Cyngor Bro Morgannwg oedd yr awdurdod lleol cyntaf yng Nghymru i gyfyngu ar hysbysebu bwyd afiach, gan wahardd hysbysebion am gynhyrchion HFSS ar safleoedd sy'n eiddo i'r Cyngor – gan gynnwys arosfannau bysiau, hysbysfyrddau ar ochr y ffordd a gwefannau'r Cyngor.
Banciau bwyd a dosbarthu bwyd sydd dros ben	Parhau y mae'r cynnydd yn y galw ar fanciau bwyd yng Nghymru. Dosbarthodd banciau bwyd Ymddiriedolaeth Trussell bron i **2.9 miliwn o barseli bwyd brys yn ystod y 12 mis diwethaf**, sef **cynnydd o 51%** dros y 5 mlynedd diwethaf. Ar yr un pryd, gwelir symud yng Nghymru tuag at sefydlu **oergelloedd cymunedol, pantrïau cymunedol a mentrau bwyd eraill dan arweiniad y gymuned** a'r rhain yn cynnig bwyd sydd dros ben am gost isel neu am ddim, gan fod â mwy o ddewis na'r ddarpariaeth frys draddodiadol. Mae offer megis Map Bwyd Cymunedol | FareShare Cymru yn dangos pa mor gyflym y mae'r rhwydwaith hwn yn ehangu wrth iddo fapio pantrïau, oergelloedd, clybiau cinio a mathau eraill o gymorth bwyd cymunedol ledled Cymru. Mae'r opsiynau hyn yn aml yn rhoi blaenoriaeth i system fwyd sy'n dibynnu ar gynhyrchion rhad sydd â gwerth maethol isel, er y gellir ystyried bod cynnydd yn y gefnogaeth i fwydydd a dyfir yn lleol ac a gynhyrchir mewn modd cynaliadwy, drwy fapio gweithgareddau tyfu bwyd yn y gymuned.

ARGYMHELLION

Yn seiliedig ar y canfyddiadau sydd wedi'u crynhoi uchod, rydym yn cynnig nifer o argymhellion i Lywodraeth Cymru / awdurdodau lleol, ac fe'u datblygwyd i fod yn ymyriadau addas i'w rhoi ar waith:

Cefnogi ac annog mwy o gyd-fwyta dan arweiniad y gymuned er mwyn cryfhau diwylliant bwyd lleol a lles cymdeithasol	**Datblygu rhwydwaith cenedlaethol o geginau a mannau bwyta dan arweiniad y gymuned sy'n creu cyfleoedd i fwyta'n gymdeithasol, addysgu am fwyd, a dathlu diwylliant bwyd lleol.** Byddai'r canolfannau cymunedol hyn yn gweithredu fel mannau croesawgar sy'n meithrin cysylltiadau â chynhyrchwyr lleol a bwyd tymhorol, yn galluogi ailddosbarthu bwyd dros ben, yn meithrin hyder a sgiliau coginio, yn annog rhyngweithio rhwng cenedlaethau a chysylltiad cymdeithasol, ac yn cefnogi ymdeimlad o lawenydd, balchder cymunedol a gwydnwch drwy rannu prydau bwyd. **Sicrhau mynediad hawdd at adeiladau cyhoeddus a chreu llwybrau syml a chefnogol i gymunedau gofrestru a rhedeg eu mentrau bwyd eu hunain.** Byddai lleihau rhwystrau gweinyddol a darparu arweiniad clir yn grymuso cymunedau i wireddu syniadau rhagorol, gan gryfhau ecosystemau bwyd lleol a gwella llesiant.
Cyflwyno dull ar gyfer yr ysgol gyfan ar gyfer Tyfu, Coginio a Bwyta – gan wella llythrennedd bwyd a meithrin perthynas gadarnhaol â bwyd gydol oes	**Ymgorffori dull Tyfu–Coginio–Bwyta ym mhob ysgol yng Nghymru,** gan sicrhau bod pob plentyn yn datblygu sgiliau ymarferol ym maes bwyd a dealltwriaeth gadarn o darddiad bwyd. Byddai'r model hwn ar gyfer yr ysgol gyfan yn meithrin chwilfrydedd, hyder a chymhwysedd ym maes bwyd o oedran cynnar. **Mandadu llythrennedd bwyd yng Nghwricwlwm Cymru**, a thrwy hynny alluogi addysg bwyd i ysbrydoli'r genhedlaeth nesaf o ffermwyr, cogyddion, tyfwyr ac arloeswyr yn y sector bwyd. Byddai ymgorffori addysg bwyd ar draws meysydd dysgu allweddol yn codi ei statws ac yn sicrhau y caiff ei darparu'n gyson i ansawdd uchel ym mhob ysgol. **Sicrhau bod deddfwriaeth ym maes maeth, iechyd a diogelwch yn *galluogi* cyfranogi yn hytrach na'i gyfyngu.** Byddai canllawiau clir a chefnogol, ynghyd â systemau caffael sy'n blaenoriaethu cynnyrch ffres wedi'i dyfu'n lleol, yn creu'r amodau ar gyfer dysgu ymarferol ystyrlon. Byddai'r dull hwn yn hybu deiet

	iachach, yn cryfhau cadwyni cyflenwi lleol, ac yn ehangu cyfleoedd i blant dyfu bwyd, ei goginio a'i rannu yng nghymunedau eu hysgol.
Galluogi datblygu Ffermydd Cymunedol er mwyn cynyddu gwydnwch bwyd lleol, addysg a llesiant	**Sicrhau bod ffermydd sy'n eiddo i'r gymuned yn gallu cael caniatâd cynllunio,** ac annog cynghorau a chyrff cyhoeddus i ddefnyddio tir sy'n eiddo cyhoeddus ar gyfer mentrau ffermio cymunedol. Byddai creu llwybrau cynllunio cefnogol yn grymuso cymunedau i ddatblygu systemau bwyd lleol gwydn sy'n seiliedig ar berchnogaeth a rennir a stiwardiaeth hirdymor. **Cynyddu faint o fwyd lleol a gynhyrchir a chryfhau cysylltiadau cymunedau â thyfu a dysgu ar sail tir,** gan gefnogi gwell llythrennedd bwyd a sicrhau canlyniadau llesiant. Gall ffermydd cymunedol gynnig addysg ymarferol, cyfleoedd gwirfoddoli a mannau cynhwysol i bobl ymgysylltu â natur a systemau bwyd lleol. **Gwella mynediad at gynnyrch ffres a lleol ar gyfer ysgolion, gwasanaethau'r GIG a chymunedau,** gan helpu i wella iechyd a lles, hybu cynaliadwyedd a lleihau'r effaith amgylcheddol sy'n gysylltiedig â chadwyni cyflenwi bwyd. **Defnyddio cymorthdaliadau ffermio a phwerau cynllunio'r wlad i gyflymu modelau amaeth-ecolegol dan arweiniad y gymuned,** gan leihau dibyniaeth ar fwydydd wedi'u prosesu'n helaeth a chefnogi economi fwyd sy'n iachach, yn fwy cynaliadwy ac sydd wedi'i gwreiddio'n lleol. Byddai blaenoriaethu dulliau ffermio adfywiol a chymunedol yn cyd-fynd â nodau cenedlaethol ar gyfer gwydnwch amgylcheddol, datblygu gwledig a ffyniant cymunedol.
Mynd i'r afael ag achosion sylfaenol tlodi drwy gydweithio â banciau bwyd i sicrhau bod y bobl fwyaf bregus yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt	**Creu rhwydwaith wedi'u hyfforddi o "fentoriaid systemau bwyd"** i weithio ochr yn ochr â banciau bwyd, mannau croeso cynnes a chanolfannau cymorth cymunedol eraill. Byddai'r mentoriaid hyn yn helpu i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol tlodi bwyd, gan gynnig arweiniad ymarferol ar faeth, sgiliau coginio, rheoli cyllideb a sut i gael gafael ar ffynonellau bwyd lleol. Byddai eu rôl yn pontio rhwng cymorth bwyd brys a grymuso a gwydnwch hirdymor. **Ariannu'r rolau hyn drwy lechyd Cyhoeddus Cymru a chynghorau lleol**, gan eu gosod i fod yn rhan o ddull iechyd ataliol. Byddai'r buddsoddiad hwn yn cryfhau llesiant cymunedol, yn lleihau'r pwysau ar wasanaethau argyfwng, ac yn cefnogi cydnerthedd drwy helpu unigolion a theuluoedd i gael y wybodaeth, yr hyder a'r adnoddau sydd eu hangen i symud allan o ansicrwydd bwyd, gan gysylltu â chyfleoedd lleol i dyfu, coginio a bwyta.

GWYBODAETH AM Y PROSIECT

Ymchwilwyr James Lewis (Prifysgol Caerdydd), Amie Andrews (Prifysgol Aberystwyth)

Mewn cydweithrediad â: Partneriaethau Bwyd Lleol a Chynghorau Sir (Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Penfro), Holden Farm Dairy, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru, Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, Cegin Hedyn, Ein Cegin, Dechrau'n Deg, GIG, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru, Bwrdd Iechyd Hywel Dda – Dull System Gyfan, Ffarm Ofal Clynfyw, Porthi Aber, Cegin-y-Bobl, Ymddiriedolaeth Fathom, Prosiect Heneiddio'n Dda, cogyddion llawrydd, arbenigwyr maetheg, Mentera, CyFAN Cymru, Pennaeth ysgol, Llais y Myfyrwyr, Prosiect Cysylltu Cymunedau ac Eglwys Fethodistaidd.

Darllen pellach Mae gwybodaeth bellach am Labordai Arloesi LPIP yn www.lpip.cymru

Rhagor o wybodaeth **Cyswllt:** Amie Andrews ama108@aber.ac.uk /James Lewis lewisj78@cardiff.ac.uk

Mae'r ymchwil y sonnir amdano yn y Briff Polisi hwn wedi'i gynnal fel rhan o Cymru Wledig LPIP Rural Wales, sef Partneriaeth Polisi ac Arloesi Lleol ar gyfer Cymru Wledig, wedi'i ariannu gan UKRI, corff Llywodraeth y DU ar gyfer cyllido ymchwil. Nod Cymru Wledig LPIP Rural Wales yw cryfhau'r sail dystiolaeth ar gyfer llunio a gweithredu polisïau effeithiol yng Nghymru Wledig, archwilio a phrofi atebion arloesol i heriau polisi, a grymuso cymunedau i ddefnyddio ymchwil i fynd i'r afael â materion lleol, gan weithio tuag at economi lesiant gynhwysol a chynaliadwy yng Nghymru wledig. Caiff

Cymru Wledig LPIP Rural Wales ei gydlynu gan Brifysgol Aberystwyth, mewn partneriaeth â Phrifysgol Bangor, Prifysgol Caerdydd, Sefydliad Ymchwil Cefn Gwlad a Chymuned ym Mhrifysgol Swydd Gaerloyw, Canolfan y Dechnoleg Amgen, Gyda'n Gilydd dros Newid, Antur Cymru, Datblygiadau Egni Gwledig (DEG), Represent Us Rural, Iechyd a Gofal Gwledig Cymru, a Sgema. Mae rhagor o wybodaeth i'w chael yn www.lpip.cymru, neu drwy gysylltu â lpip@aber.ac.uk.

Ariannwyd gan

UK Research and Innovation