

Pwysau Iach: Cymru Iach

Fersiwn ieuentid a chymunedol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bawb yng Nghymru gynnal pwysau iach. Rydyn ni eisiau i bobl fwyta bwyd iach a bod yn egnïol.

Mae pob un ohonon ni'n gwneud penderfyniadau bob dydd.



**Rydyn ni'n penderfynu beth i'w fwyta
a faint i symud.**

Mae yna lawer o bethau sy'n effeithio ar y dewisiadau rydyn ni'n eu gwneud. Mae cynnal pwysau iach yn golygu gwneud y dewisiadau iawn. Ond dydy dewisiadau llawer o bobl yng Nghymru ddim yn iawn.



**Mae gennym ni rai syniadau ynglŷn â sut i helpu pobl i wneud y dewisiadau iawn.
Rydyn ni eisiau gwybod beth ydy'ch barn chi – beth sy'n bwysig i chi?**



Mae llawer o bobl yn defnyddio bwyd i fwynhau amser gyda'u teulu, i ddatlu penblwyddi, priodasau a phethau eraill.



Dim ond **1** o'u 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd y mae **93%** o bobl ifanc 11-18 oed yn ei fwyta.

1 ym mhob 4

Mae **28%** o blant 4-5 oed yn ordew.



Mae rhai pobl yn bwyta i wneud i'w hunain deimlo'n well.

Ydych chi'n gwybod?

Pan mae'ch corff yn cario pwysau ychwanegol, mae'n gallu achosi llawer o broblemau:

- problemau iechyd fel clefyd y galon, strôc, diabetes math 2 neu farwolaeth hyd yn oed
- problemau iechyd meddwl fel hunan-barch isel, gorbryder ac iselder.

Mae hefyd yn golygu bod yn rhaid i wasanaethau gofal a gwasanaethau iechyd weithio'n galetach i gefnogi pobl. Mae hyn yn costio llawer o arian.



Os na fydd unrhyw beth yn newid erbyn 2050, fe fydd y GIG yn gwario

£465 miliwn

y flwyddyn yn helpu pobl ordew.

Mae hynna'n arian mawr!



Mae **60%** o oedolion yn ordwr neu'n ordew.



Mae **88%** o bobl yng Nghymru'n meddwl y dylai ysgolion addysgu disgyblion ynglŷn â byw bywyd iach.

Mae **80%** o bobl yng Nghymru'n meddwl y dylai bwydydd iach gostio llai ac y dylai bwydydd afiach gostio ychydig yn fwy.



Dim ond **14-17%** o bobl ifanc 11-16 oed sy'n egniïol am fwy na 60 munud y dydd.

Arweinyddiaeth a galluogi newid

Rydyn ni eisiau arweinwyr a rheolwyr da ar draws pob gwasanaeth. Mae'n rhaid iddyn nhw ddeall y rhan y maen nhw'n ei chwarae wrth gefnogi pobl.

Fe ddylai bod yna gymorth ar gyfer newid go iawn ym mywydau pobl.

Rydyn ni eisiau:

- i bob gwasanaeth gydweithio a chyflawni'r cynllun Pwysau Iach: Cymru Iach hwn
- i bob polisi a chynllun weithio gyda'i gilydd i gyrraedd ein nodau iechyd
- i Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus weithio gydag eraill i ddiwallu anghenion lleol
- i bawb ddilyn Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 – mae hon yn manylu ar sut i gydweithio.

Mae'n rhaid i bob cynllun tymor hir fod â ffyrdd i gamu i mewn yn gynnar ac atal problemau rhag gwaethygu.

Rydyn ni eisiau:

- i wasanaethau ganolbwyntio ar atal pobl rhag dod yn ordwrwm
- i sefydliadau gydweithio i nodi a dewis y pethau pwysicaf i'w newid
- i adnoddau gael eu rhoi lle mae'r angen mwyaf amdanynt nhw
- i arweinwyr yn Iechyd Cyhoeddus Cymru lunio cynlluniau ar gyfer eu hardaloedd lleol
- i wasanaethau ddefnyddio tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio a dysgu'r naill oddi wrth y llall.

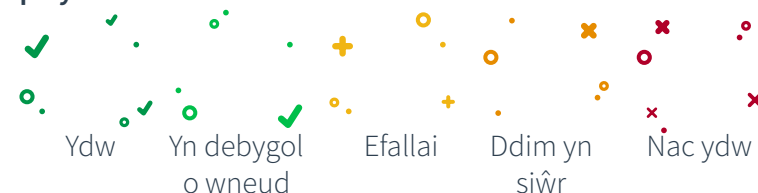
Fe ddylid edrych yn ofalus ar weithgareddau a rhaglenni sy'n cefnogi pwysau iach. Os ydyn nhw'n gweithio'n dda, yna fe ddylid eu defnyddio nhw i helpu mwy o bobl.

Rydyn ni eisiau:

- edrych ar faint o wahaniaeth y mae rhaglenni cymunedol, fel prosiectau sgiliau coginio, yn ei wneud ym mywydau pobl
- edrych ar ffyrdd i ddefnyddio'r rhain mewn cymunedau eraill.

Beth sy'n bwysig i chi?

Ydych chi'n meddwl y bydd y syniadau hyn yn helpu pobl i gynnal pwysau iach?



Amgylcheddau iach

Rydyn ni eisiau i bob amgylchedd ym mywyd bob dydd helpu pobl i wneud dewisiadau iachach.

Fe ddylai fod yna fwy o opsiynau bwyd a diod iach.

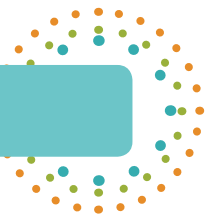
Rydyn ni eisiau:

- i fwyd fod â llai o siwgr, halen a braster
- cefnogi busnesau bwyd Cymru i ddefnyddio ryseitiau iach.

Fe ddylai'r diwydiant bwyd wneud mwy i gefnogi dewisiadau iach.

Rydyn ni eisiau:

- iddyn nhw hysbysebu a hybu bwyd iach yn amlach
- atal hysbysebu bwyd afiach ar y teledu cyn 9pm
- i Lywodraeth y DU gyfyngu ar faint y mae pobl yn hysbysebu bwydydd afiach
- atal cwmnïau rhag hysbysebu bwydydd afiach mewn gorsafoedd rheilffordd, digwyddiadau chwaraeon a lleoedd eraill yng Nghymru.



Fe ddylai fod yna fwy o gynigion arbennig ac ymgyrchoedd hybu ar gyfer bwyd iach a bod yna lai ar gyfer bwyd afiach.

Rydyn ni eisiau:

- rheolau ar gyfer faint o gynigion arbennig y mae cwmnïau'n gallu eu hybu ar gyfer bwyd afiach
- i'r diwydiant bwyd wneud mwy i helpu pobl i brynu bwyd iach.

Fe ddylai bwytai, caffis a siopau tecawê fod yn lleoedd iachach i fwyta.

Rydyn ni eisiau:

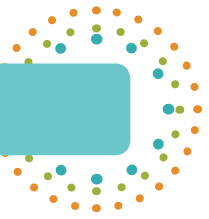
- i bobl gael rhagor o wybodaeth am y pethau y maen nhw'n eu bwyta
- cyfreithiau newydd fel bod pob bwyd yn dangos calorïau.

Mae yna ormod o siwgr a chalorïau mewn rhai diodydd.

Rydyn ni eisiau:

- i fwy o bobl yfed dŵr tap
- cyfyngu ar sawl tro y mae diodydd meddal yn cael eu hail-lenwi mewn bwytai
- atal diodydd egni rhag cael eu gwerthu i blant dan 16 oed.





Mae yna gysylltiad rhwng iechyd a llesiant ac amgylchoedd pobl a lle y maen nhw'n byw.

Rydyn ni eisiau:

- i awdurdodau lleol, byrddau iechyd ac Iechyd Cyhoeddus Cymru chwarae rhan fwy mewn gwaith cynllunio
- i Iechyd Cyhoeddus Cymru ddatblygu adnoddau i gefnogi gweithredu lleol, a gwneud yn siŵr bod cynlluniau yn cefnogi dulliau iach o fyw
- i gymunedau gymryd rhan mewn gwaith cynllunio lleol.

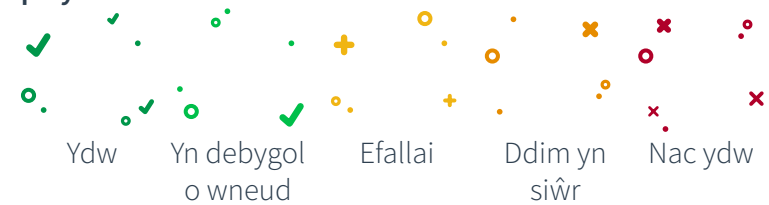
Fe ddylai pobl gael mwy o gyfleoedd i fod yn egnïol.

Rydyn ni eisiau:

- mwy o lwybrau beiciau a llwybrau troed
- buddsoddi mewn mannau gwyrdd agored, parciau chwarae a pharciau chwaraeon
- ei gwneud hi'n haws i bobl fynd i gefn gwlad a'i ddefnyddio
- benthyciadau a grantiau i gymunedau adeiladu cyfleusterau a pharciau chwaraeon
- i awdurdodau lleol ofyn i gymunedau beth sydd ei angen arnyn nhw
- defnyddio cyfreithiau fel Deddf Teithio Llesol (Cymru) 2013 i helpu pobl i fod yn fwy egnïol.

Beth sy'n bwysig i chi?

Ydych chi'n meddwl y bydd y syniadau hyn yn helpu pobl i gynnal pwysau iach?



Lleoliadau iach

Rydyn ni eisiau i'r lleoedd y mae pobl yn ymweld â nhw eu helpu nhw i wneud dewisiadau gwell.

Dylai pob lleoliad gofal plant roi bwyd iach i blant a'u helpu nhw i fod yn egnïol.

Rydyn ni eisiau:

- i leoliadau addysgu plant ynglŷn â bwyta'n iach a bod yn egnïol
- rheolau newydd ar gyfer bwyd mewn lleoedd gofal plant.

Fe ddylai ysgolion helpu disgyblion i gael dull iach o fyw.

Rydyn ni eisiau:

- i ysgolion addysgu disgyblion ynglŷn â chynnal pwysau iach
- amseroedd penodol ar gyfer gweithgaredd corfforol bob dydd mewn ysgolion cynradd
- i fwy o ysgolion wneud Milltir y Dydd
- mwy o lwybrau diogel i feicio a cherdded i'r ysgol
- i ddisgyblion gael dweud eu dweud ynglŷn â gwneud eu hysgolion yn iachach
- ariannu Rhaglen Gwella Gwyliau'r Haf i helpu disgyblion i gael bwyd iach a bod yn egnïol.

Fe ddylai colegau a phrifysgolion fod â mwy o fwyd iach a helpu myfyrwyr i fod yn egnïol.

Rydyn ni eisiau:

- opsiynau bwyd a diod iach mewn cantinau a pheiriannau gwerthu
- defnyddio'r Fframwaith Colegau a Phrifysgolion Iach.

Fe ddylai gweithleoedd gefnogi staff i fwyta bwyd iach a bod yn egnïol.

Rydyn ni eisiau:

- defnyddio rhaglen Cymru Iach ar Waith i helpu busnesau i wneud mwy i gefnogi iechyd staff.

Fe ddylai'r GIG osod esiamp i bawb.

Rydyn ni eisiau:

- i'r GIG fod ag opsiynau bwyd a diod iach
- i siopau ysbyty werthu bwyd iachach.

Fe ddylai pobman y mae Awdurdod Lleol yn ei reoli a'i redeg helpu pobl i wneud dewisiadau iach.

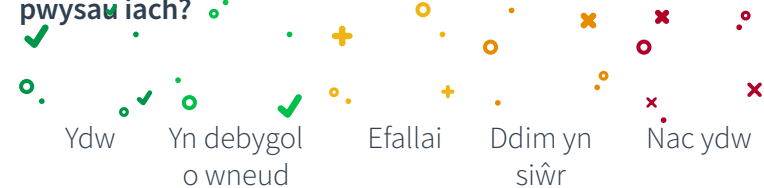
Rydyn ni eisiau:

- gweithio gyda nhw fel bod eu harian yn cael ei wario ar ddewisiadau iach.



Beth sy'n bwysig i chi?

Ydych chi'n meddwl y bydd y syniadau hyn yn helpu pobl i gynnal pwysau iach?



Pobl iach

Rydyn ni eisiau i bobl gynnal eu pwysau iach a chael bywydau iach.

Fe ddylai pawb allu gwneud dewisiadau bwyd da a bod yn egnïol.

Rydyn ni eisiau:

- i Iechyd Cyhoeddus Cymru ddarganfod pam dydy pobl ddim yn gwneud dewisiadau iach a pham dydyn nhw ddim yn egnïol
- defnyddio'r wybodaeth hon i gefnogi pobl yn well.

Fe ddylai pob aelod o staff y gwasanaethau iechyd a gofal fod â'r sgiliau i siarad â phobl am eu pwysau.

Rydyn ni eisiau:

- i bob aelod o staff iechyd a gofal gael yr hyfforddiant iawn.

Fe ddylai pob plentyn gael y dechrau gorau mewn bywyd.

Rydyn ni eisiau:

- i'r teuluoedd sydd angen y cymorth mwyaf gael y cymorth hwnnw
- mwy o gymorth ar gyfer y blynyddoedd cynnar
- cefnogi mamau sy'n ordrwm neu'n ordew i ddod yn iach
- defnyddio'r rhaglen Dechrau'n Deg i helpu teuluoedd
- dilyn Cynllun Gweithredu Bwydo ar y Fron Cymru Gyfan
- rhoi mwy o gymorth i deuluoedd ar incymau is.

Fe ddylai pob plentyn ddechrau ysgol â phwysau iach a chadw'n iach yn ei arddegau.

Rydyn ni eisiau:

- i'r Rhaglen Plant a Theuluoedd weithio gydag ysgolion sydd ei hangen fwyaf.

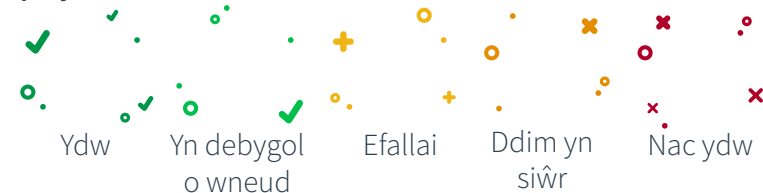
Fe ddylai pobl sy'n ordrwm neu'n ordew allu cael y wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnyn nhw i ddod yn iach.

Rydyn ni eisiau:

- gweithio gyda byrddau iechyd lleol a gwasanaethau eraill
- edrych ar y gwasanaethau cymorth sydd gennym ni
- i bobl gael y cymorth iawn, yn y ffordd iawn, ar yr adeg iawn
- gwella'r cymorth i bobl ordew iawn.

? Beth sy'n bwysig i chi?

Ydych chi'n meddwl y bydd y syniadau hyn yn helpu pobl i gynnal pwysau iach?



Diolch am ddarllen hwn:

Rydyn ni eisiau i'r cynllun Pwysau Iach: Cymru Iach hwn weithio.

Felly, oes yna unrhyw beth arall yr hoffech chi ei ddweud wrthym ni am y cynllun hwn?



Anfonwch eich atebion i:



HealthyWeightHealthyWales@gov.wales

Y Gangen Byw'n Iach ac Egnïol
Llywodraeth Cymru,
Parc Cathays 2,
Caerdydd,
CF10 3NQ



Erbyn 12fed Ebrill 2019