

## **Canllawiau ar Werthu sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai**

Mae Llywodraeth Cymru yn benderfynol o sicrhau bod sefydliadau'r sector cyhoeddus yn dangos esiampl o'r arferion gorau o safbwynt darparu bwyd, ac mae'r cynllun hwn sy'n canolbwyntio ar werthu iach mewn ysbytai yn gam arall iddynt at gyrraedd y statws hwn o fod yn esiampl i eraill.

Mae'r rhesymeg a'r canllawiau ar gyfer 'gwerthu iach' mewn ysbytai yn seiliedig ar gyngor hybu iechyd ac ar ymrwymiad i amgylchedd sy'n hybu iechyd mewn ysbytai. Cefnogir y cynllun gan 'siarter' 5 pwynt ar werthu iach, fel y gwelir isod.

### **Siarter Gwerthu sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai**

- 1. Rhaid i'r holl fwydydd a diodydd a gyflenwir / a werthir o beiriannau gwerthu fod yn opsiwn iachach o'r cynnyrch – *Yn dda i'ch iechyd***
- 2. Rhaid i'r holl fwydydd a diodydd a gyflenwir / a werthir o beiriannau gwerthu beidio â bod yn niweidiol i iechyd deintyddol – *Yn ddiogel i'ch dannedd***
- 3. Dylai'r dulliau o storio a thrin bwyd a diod a gyflenwir / a werthir o beiriannau gwerthu gydymffurfio â chynllun rheoli diogelwch bwyd, yn seiliedig ar egwyddorion HACCP (Dadansoddi Peryglon a Phwynt Rheoli Critigol) – *Yn ddiogel i'w fwyta a'i yfed***
- 4. Rhaid i'r brandio ar beiriannau gwerthu gefnogi negeseuon hybu iechyd – *Hybu iechyd da***
- 5. Bydd gwerthu iach mewn ysbytai yn cefnogi Ysbytai sy'n Hybu Iechyd fel cysyniad – *Ysbytai yn arwain y ffordd***

## Cefndir

Ym Medi 2008 cyflwynodd Llywodraeth Cymru'r Cyfarwyddiadau ar Werthu sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai a'r Canllawiau i Ymddiriedolaethau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol ("Canllawiau 2008"). Roedd Canllawiau 2008 yn cynnwys ymrwymiad i adolygu'r gweithredu ar y cyd â'r Ymddiriedolaeth GIG bryd hynny<sup>1</sup>. Cwblhawyd yr Adolygiad yn Ionawr 2010. Dyma rai o'r argymhellion o adroddiad yr adolygiad:

- "Swyddogion Llywodraeth Cymru i weithio gyda'r Asiantaeth Safonau Bwyd (FSA) i lunio canllawiau amgen i'r canllawiau presennol sy'n seiliedig ar broffilio maeth, gan gefnogi'r ymrwymiad i ddarparu bwyd iach mewn ysbytai a galluogi ystod ehangach o gynhyrchion i gael eu cynnwys."

Cyfarfu swyddogion o Is-adran Gwella Iechyd Llywodraeth Cymru gydag FSA UK<sup>2</sup> i drafod yr Adolygiad ac, yn benodol yr argymhelliad a oedd yn ymwneud â llunio dull amgen i'r fethodoleg proffilio maeth a ddefnyddiwyd yng Nghannllawiau 2008. Y dull a awgrymwyd oedd defnyddio meini prawf maeth Llywodraeth y DU ar gyfer labeli maeth blaen pecynnau bwydydd sydd wedi'u pecynnu'n barod er mwyn pennu pa gynhyrchion y caniateir eu gwerthu. Mae'r Canllawiau hyn felly yn disodli Canllawiau 2008 er mwyn ymgorffori'r dull hwn a fydd yn caniatáu mwy o hyblygrwydd yn yr amrediad o fwydydd y gellir eu stocio mewn peiriannau gwerthu mewn ysbytai, gan gyfyngu ar y lefelau braster, braster dirlawn, siwgr a halen yn y cynhyrchion hynny.

Mae gwerthu sy'n hybu iechyd yn ysbytai Cymru yn adlewyrchu'r ymgyrch cyffredinol a hollgynhwysol hwn i wella ansawdd y bwyd a fwyteir yng Nghymru, a'r gwaith sy'n dangos esiampl o safbwynt bwyd a maeth sy'n cael ei ddatblygu ar draws sefydliadau'r sector cyhoeddus. Mae'n ategu nifer o gynlluniau cenedlaethol a sefydlwyd i wella'r ddarpariaeth fwyd a diod mewn ysbytai yng Nghymru megis cyflwyno llwybr gofal maeth Cymru gyfan, siartiau cofnodion bwyd, siartiau dognau ac allbynnau dyddiol ac wythnosol diwygiedig, yr Ymgyrch Ymwybyddiaeth o Faeth i staff wedi'i gyflenwi gan Goleg Brenhinol Nyrsio Cymru, a'r Safonau Maeth ac Arlwygo Cymru gyfan ar gyfer Darparu Bwyd a Diod i Gleifion Mewnol Ysbytai.

## Ysbytai sy'n hybu iechyd

Mae ysbytai yn deall 'iechyd', ac mae eu rolau'n amrywio o wella ac atal clefydau, gofalu am gleifion, i ddiogelu a hybu iechyd cadarnhaol. Mae trawstoriad eang iawn o'r gymdeithas yn ymweld ag ysbytai ac, o'r herwydd, dylai amgylchedd yr ysbyty cyfan adlewyrchu pwysigrwydd byw'n iach. Mae maeth cyffredinol, da yn un o'r gofynion allweddol mewn ysbytai, er mwyn helpu cleifion i wella o salwch, ac er mwyn sicrhau diet iach i'r ymwelwyr a'r staff fel ei gilydd. Sefydliad Iechyd y Byd sydd wedi datblygu Ysbytai sy'n Hybu Iechyd fel cysyniad. Mae'r cysyniad yn cydnabod bod hybu iechyd yn un o ddimensiynau ansawdd craidd gwasanaethau ysbytai ochr yn ochr â diogelwch cleifion

---

<sup>1</sup> Ers rhyddhau Canllawiau 2008, mae'r GIG yng Nghymru wedi'i ad-drefnu. Daeth y newidiadau i rym ar 1 Hydref 2009 a'r Byrddau Iechyd Lleol sy'n awr yn gyfrifol am gyflenwi'r holl wasanaethau gofal iechyd mewn ardal benodol, gan gynnwys gwerthu mewn ysbytai, yn hytrach na'r system Ymddiriedolaethau a Byrddau Iechyd Lleol a fodolai yn flaenorol. Mae Ymddiriedolaeth GIG Felindre yn parhau i fod yn berchennog ac yn rheolwr ar Ysbyty Felindre ac yn gyfrifol am ddarparu a rheoli adeiladau'r ysbyty a'r gwasanaethau ynddynt.

<sup>2</sup> Ar 1 Hydref 2010 trosglwyddodd y cyfrifoldeb dros bolisiau maeth o ddwylo'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn Lloegr i'r Adran Iechyd ac, yng Nghymru, i Is-adran Gwella Iechyd Llywodraeth Cymru.

ac effeithiolrwydd clinigol. Mae Gwerthu sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai Cymru yn cydfynd yn dda ag 'ysbytai sy'n hybu iechyd' fel cysyniad.

## Rhan Un: Canllawiau ar Werthu sy'n Hybu Iechyd

### I beth y mae'r Canllawiau hyn yn berthnasol?

Rhaid i'r holl fwydydd a diodydd a brynir i'w cyflenwi drwy gyfrwng peiriannau gwerthu mewn ysbytai a'r holl fwydydd a diodydd a gynhyrchir ar y safle ac a gyflenwir / a werthir mewn peiriannau gwerthu fodloni gofynion y Canllawiau hyn.

Mae peiriannau gwerthu sydd wedi'u gosod yn un pwrpas er mwyn darparu byrbrydau i gleifion sydd mewn perygl o ran maeth wedi'u heithrio o'r Canllawiau hyn. Caiff peiriannau gwerthu o'r fath stocio unrhyw gynnyrch cyn belled ag y sefydlwyd system archwilio ar gyfer y ddarpariaeth; caiff cleifion mewnol gael mynediad i'r peiriannau gwerthu hyn os oes gweithiwr iechyd proffesiynol wedi gweld bod arnynt angen.

Mae 'prydau cyflawn' ar blât a gynhyrchir ar y safle ac a weinir fel rhan o'r ddarpariaeth arferol i staff (e.e. lasagne a llysiau, tatws pob gyda llenwad, pryd pasta) wedi'u heithrio o'r Canllawiau hyn. Fodd bynnag, mae Llywodraeth Cymru wedi darparu Canllawiau ar Gefnogi Dewisiadau Bwyd a Diod Iach i Staff ac Ymwelwyr mewn Ysbytai, a hwn y dylid ei ddefnyddio yn y maes arlwygo hwn ac mae ar gael oddi ar wefan Maeth ac Arlwygo Cymru [www.nutritionandcatering.wales.nhs.uk](http://www.nutritionandcatering.wales.nhs.uk).

### 1. Rhaid i'r holl fwydydd a diodydd a gyflenwir / a werthir o beiriannau gwerthu fod yn opsiwn iachach o'r cynnyrch

Mae'r cwestiwn a ellir cynnig bwydydd neu ddiodydd penodol i'w gwerthu mewn peiriant gwerthu yn dibynnu ar y math o gynnyrch sydd i'w werthu ac a ystyrir ei fod yn uchel o ran unrhyw rai o'r pedwar maetholyn allweddol: braster, braster dirlawn, siwgr a/neu halen. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y DU yn bwyta gormod o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen ac mae'r dull yn y Canllawiau hyn yn ymdrechu i gyfyngu lefelau'r pedwar maetholyn hwn yn y cynhyrchion a werthir gan barhau i gynnyrch opsiynau bwyd i gwsmeriaid. Mae'r meini prawf ar gyfer lefelau uchel o fraster, braster dirlawn, siwgr a/neu halen yn y Canllawiau hyn yn seiliedig ar gyngor gan y Pwyllgor ar yr Agweddau Meddygol ar Bolisiau Bwyd a Maeth (COMA) a'r Pwyllgor Gwyddonol Ymgynghorol ar Faeth, (SACN)<sup>3</sup>, gan ddefnyddio 25% fel y dogn a argymhellir ym mhob 100g, a 30% ym mhob cyfran (40% ar gyfer halen) yn y drefn honno.

Mae disgrifiad o'r categorïau bwyd a'r mathau o gynhyrchion sy'n syrthio i bob categori i'w gweld yn **Rhan Dau**. Mae'r meini prawf ar gyfer penderfynu a ellir cynnig cynnyrch bwyd neu ddiod penodol i'w werthu mewn peiriannau gwerthu a'r canllawiau ar yr hyn sy'n lefel uchel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen mewn bwydydd a diodydd ym mhob 100g ac ym mhob cyfran hefyd i'w gweld yn **Rhan Dau**.

Caniateir lefelau uchel o un o'r pedwar maetholyn allweddol, sef braster, braster dirlawn, siwgrau a/neu halen, yn y categorïau bwyd canlynol: bisgedi a chraceri; creision a byrbrydau sawrus; a brechdanau, wraps a saladau. Yn achos y categori cnau a hadau, caniateir lefelau uchel o fraster a/neu fraster dirlawn. Mae **Tabl 2** yn **Rhan Dau** y ddogfen hon yn esbonio'r rhesymeg y tu ôl i'r penderfyniad hwn.

<sup>3</sup> Adran Iechyd. Adroddiad ar bynciau cymdeithasol ac iechyd Rhif 41. Dietary reference values for food energy and nutrients for the United Kingdom. Llundain : HMSO , 1991

## **2. Rhaid i'r holl fwydydd a diodydd a gyflenwir / a werthir o beiriannau gwerthu beidio â bod yn niweidiol i iechyd deintyddol.**

Rhaid i fwydydd a diodydd beidio â bod yn niweidiol i ddannedd, a rhaid iddynt beidio â chynnwys siwgr ychwanegol. Caniateir cynnig llaeth â chyflasynnau a diodydd llaeth, nad oes ganddynt fwy na 5% o siwgrau ychwanegol, i'w gwerthu mewn peiriannau gwerthu. Mae'r lefel siwgr hon yn dderbyniol, oherwydd y dangoswyd mai cynnydd bychan, ond heb fod yn sylweddol, mewn pydredd dannedd y mae 5% swcros mewn cynhyrchion llaeth yn ei gynhyrchu o'i gymharu â llaeth plaen.

Ni chaniateir i'r diodydd fod yn rhai pefriog a dylent fod â pH sydd dros 4.5; ond:

- caiff dŵr plaen fod yn befriog gan mai potensial erydol dibwys sydd gan ddŵr pefriog
- caniateir suddion llysiâu a ffrwythau pur gan fod iddynt ddaioni amlwg o ran maeth, ac maent yn cyfrannu at y cyfrannau '5 y dydd' o ffrwythau a llysiâu a argymhellir, a
- chaniateir sudd llysiâu a ffrwythau os yw wedi'i wanhau gyda dŵr pefriog neu lonydd pan mae'n cynnwys, ar ôl ei wanhau, o leiaf 50% o sudd llysiâu a ffrwythau.

## **3. Dylai'r dulliau o storio a thrin bwyd a diod a gyflenwir / a werthir o beiriannau gwerthu gydymffurfio â chynllun rheoli diogelwch bwyd, yn seiliedig ar egwyddorion HACCP (Dadansoddi Peryglon a Phwynt Rheoli Critigol).**

Mae diogelwch bwyd yn bwysig dros ben o safbwynt bwydydd a diodydd y mae angen rheoli'u tymheredd, neu'u hoeri cyn eu gwerthu. Rhaid sefydlu cynllun rheoli diogelwch bwyd yn seiliedig ar egwyddorion HACCP (dadansoddi peryglon a phwynt rheoli critigol). Rhaid i'r dull o baratoi, storio a gwerthu'r holl gynnyrch a werthir drwy gyfrwng peiriannau gwerthu gydymffurfio â pholisïau arlwyyo'r ysbty ei hun.

Dylid cadw peiriannau gwerthu yn lân a'u cynnal mewn trefn a chyflwr da er mwyn osgoi risg halogi. Dylai'r holl drinwyr bwyd sy'n delio â pheiriannau gwerthu a chynhyrchion fod â dealltwriaeth sylfaenol o hylendid personol a bwyd cyn dechrau gweithio.

## **4. Rhaid i'r brandio ar beiriannau gwerthu gefnogi negeseuon hybu iechyd**

Mae hyrwyddo a brandio peiriannau gwerthu mewn ysbytai yn rhan hanfodol o werthu iach. O'r herwydd, dim ond brandio sy'n hybu bwyta'n iach a ganiateir ar beiriannau gwerthu mewn ysbytai. Ni ddylai peiriannau gwerthu mewn ysbytai hybu bwydydd a diodydd sy'n uchel o ran braster, siwgr na halen na brandiau sy'n gysylltiedig â'r cynhyrchion hynny. Pryd bynnag y bo hynny'n bosibl dylai'r logo Change4Life / Newid Am Oes ymddangos ar y peiriannau gwerthu.

## **5. Bydd gwerthu iach mewn ysbytai yn cefnogi Ysbytai sy'n Hybu Iechyd fel cysyniad**

Mae'n dra hysbys bod ysbytai yn gweithredu 24 awr y dydd, a bod mynediad i fwyd maethlon ac iach yn ofynnol ddydd a nos. Mae peiriannau gwerthu yn gallu bod yn unedau gwerthu masnachol-gadarn ar gyfer cynhyrchion iachach pan gânt eu defnyddio'n effeithlon ac yn briodol, a gallant helpu i fodloni anghenion staff ac ymwelwyr fel ei gilydd.

### **Cyfeiriadau**

Adolygiad o'r Canllawiau ar Werthu sy'n Hybu Iechyd mewn Ysbytai 2008 (yn cynnwys y canllawiau gwreiddiol):

<http://cymru.gov.uk/pynciau/iechyd/gwella/mynegai/canllawiaugwerthu/?lang=cy>

### **Dolenni Cyswllt defnyddiol:**

Maeth ac Arlwyo Cymru [www.nutritionandcatering.wales.nhs.uk](http://www.nutritionandcatering.wales.nhs.uk)

Newid am Oes [www.cymru.gov.uk/newidamoes](http://www.cymru.gov.uk/newidamoes)

Ysbytai sy'n Hybu Iechyd <http://www.euro.who.int/healthpromohosp>

Plât Bwyta'n Iach <http://www.nhs.uk/Bywndda/Bwydda/Tudalennau/platbwyntaniach.aspx>

Asiantaeth Safonau Bwyd [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

Y Gymdeithas Gwerthu Awtomatig <http://www.ava-vending.co.uk/>

## Rhan Dau: Gweithredu'r Canllawiau

Mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu'r deunydd canlynol i gyfarwyddo arlwywyr ar addasrwydd bwydydd a diodydd ar gyfer gwerthu iach. Mae tablau amcangyfrif hefyd ar gael ar wefan Maeth ac Arlwygo Cymru i'ch helpu gyda'ch cyfrifiadau ([www.nutritionandcatering.wales.nhs.uk](http://www.nutritionandcatering.wales.nhs.uk)).

Mae'r Canllawiau yn cynnwys y wybodaeth ganlynol:	Tudalen
- meini prawf ar gyfer dethol cynhyrchion bwyd i'w gwerthu mewn ysbytai	7
- arweiniad cam wrth gam i ddefnyddio'r canllawiau gyda chynhyrchion bwyd	9
- meini prawf ar gyfer dethol cynhyrchion diod i'w gwerthu mewn ysbytai	9
- arweiniad cam wrth gam i ddefnyddio'r canllawiau gyda chynhyrchion diod	10
- enghreifftiau wedi'u cwblhau	11
- nodiadau pellach ar siwgrau ychwanegol.	16

### Meini prawf ar gyfer dethol cynhyrchion bwyd i'w gwerthu mewn ysbytai

- Rhaid i bob cynnyrch bwyd a gyflenwir / a werthir drwy gyfrwng peiriannau gwerthu mewn ysbytai gael ei brofi yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 1** isod er mwyn penderfynu a ddylai gael ei ystyried fel bwyd sy'n uchel o ran unrhyw rai o'r pedwar maetholyn: braster, braster dirlawn, siwgr a halen.

**Tabl 1: Lefelau uchel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen ym mhob 100g o fwyd**

	UCHEL	
	Ym mhob 100g	Ym mhob cyfran
<b>Braster</b>	> 20.0g /100g	> 21g / cyfran
<b>Braster dirlawn</b>	> 5.0g /100g	> 6.0g / cyfran
<b>Siwgrau ychwanegol<sup>4</sup></b>	> 12.5g siwgrau ychwanegol /100g	> 15.0g siwgrau ychwanegol / cyfran*
<b>Halen<sup>5</sup></b>	> 1.50g /100g	> 2.40g / cyfran

\*Gweler y **nodiau pellach ar siwgr ychwanegol (tudalen 16)** i gael rhagor o gyngor ar ddefnyddio'r meini prawf ar gyfer siwgrau ychwanegol.

- Mae'r cwestiwn a ellir cynnig bwydydd neu ddiodydd penodol i'w gwerthu mewn peiriant gwerthu yn dibynnu ar y math o gynnyrch sydd i'w werthu ac a ystyrir ei fod yn uchel o ran unrhyw rai o'r pedwar maetholyn allweddol.

<sup>4</sup> Mae Llywodraeth y DU wedi gofyn i'r Pwyllgor Gwyddonol Ymgynghorol ar Faeth (SACN) adolygu a chynghori ar ddognau siwgrau fel rhan o'i raglen waith i'r dyfodol.

<sup>5</sup> Sodiwm o bob ffynhonnell wedi'i fynegi fel halen.

- Rhannwyd bwydydd yn 11 categori. Mae rhai categorïau bwyd penodol yn caniatáu i fwyd gael ei gynnig i'w werthu er gwaethaf lefel uchel o un neu ragor o'r pedwar maetholyn. Mae'r rhain i'w gweld yn **Nhabl 2** ochr yn ochr ag enghreifftiau o'r mathau o fwydydd sy'n syrthio i bob categori.
- Ni chaniateir gwerthu cynhyrchion nad ydynt yn bodloni'r meini prawf yn y categori bwyd perthnasol.

**Tabl 2: Categoriâu cynnyrch bwyd**

Categori Cynnyrch	Disgrifiad	Meini Prawf Gwerthu	Rhesymeg
Bisgedi a chraceri	Bisgedi plaen, bara ceirch, cacennau reis, craceri, bisgedi wedi'u llenwi, bisgedi siocled, bara crimp.	Caniateir lefelau uchel o un o'r rhain: braster; braster dirlawn; siwgr; <b>NEU</b> halen	Byddai'n caniatáu bisgedi penodol is o ran braster, craceri a chacennau reis (e.e. <i>rich tea</i> llai o fraster, bara ceirch, cacennau reis â chyflasynnau) ond yn gwahardd o hyd fisgedi safonol (e.e. bisgedi wedi'u gorchuddio/haenu â siocled, <i>digestives</i> / <i>rich tea</i> safonol).
Grawnfwydydd Brecwast	Creision yd, creision bran, creision dan gôt o siwgr neu siocled, creision a ffrwythau ychwanegol, uwd, miwslï	Ni chaniateir dim lefelau uchel	Byddai'n caniatáu grawnfwydydd traddodiadol gyda llai o siwgr/halen/braster (e.e. bisgedi siwrwd gwenith grawn cyflawn, bisgedi gwenith, uwd) ond yn gwahardd o hyd rawnfwydydd sy'n uchel o ran siwgr/halen/braster (e.e. pyffion reis siocled, creision yd mêl a chnau).
Cacennau, bara a chynhyrchion crwst melys	Croissants, teisennau Danaidd, toesenni, myffins Saesnig, cramwythau, myffins Americanaidd, cacenni sbwng, tartenni ffrwythau, bara/byns cyrens a ffrwythau, bagelau.	Ni chaniateir dim lefelau uchel	Byddai'n caniatáu cramwythau, bagelau cyrens a sinamon, cacenni te a theisennau'r Groglith ond yn gwahardd cacen ffrwythau, croissants a myffins.
Melysion	Siocled a bariau'n cynnwys siocled, melysion berwi, jeliâu, gymiau ffrwyth, da-da mint, da-da heb siwgr.	Ni chaniateir dim lefelau uchel	Byddai'n caniatáu da-da a gwm cnoi heb siwgr ond yn gwahardd o hyd pastiliau ffrwyth, gymiau gwin, bariau siocled, ayb.
Creision a byrbrydau sawrus	Cynhyrchion tatws wedi'u ffrio, cynhyrchion grawnfwyd eraill wedi'u ffrio, pretseis, creision pob, cymysgedd Bombay.	Caniateir lefelau uchel o <b>halen</b>	Byddai'n caniatáu byrbrydau pob is o ran braster (e.e. creision pob, byrbrydau rhyg â chyflasynnau) sydd fel arfer yn cynnwys llai nag 1g o halen y bag/cyfran ond yn gwahardd o hyd greision arferol a byrbrydau sawrus sy'n 'uchel' o ran braster/braster dirlawn a halen.
Ffrwythau a llysiâu	Ffrwythau mewn surop, ffrwythau sych, ffrwythau yn eu suddion naturiol, ffrwythau ffres.	Ni chaniateir dim lefelau uchel	Byddai'n caniatáu pob ffrwyth/llysiuyn ond yn gwahardd bricyll sych/cyrens dan gôt o iogwrt/siocled ayb
Cnau a hadau	Byrbrydau hadau a chnau rhost a/neu wedi'u gorchuddio, cnau a hadau heb halen a siwgr ychwanegol.	Caniateir lefelau uchel o fraster <b>A/NEU</b> fraster dirlawn	Byddai'n caniatáu pob math o hadau a chnau plaen ond yn gwahardd y rheini sydd wedi'u rhostio a/neu sydd dan gôt o lefelau uchel o siwgr/halen, siocled/iogwrt ayb.
Cynhyrchion bariau byrbrydau	Bariau grawnfwyd, cnau, hadau a ffrwythau gydag a heb gôt o iogwrt neu siocled.	Ni chaniateir dim lefelau uchel	Byddai'n caniatáu bariau grawnfwyd is o ran siwgr, halen a braster ond yn gwahardd bariau grawnfwyd uchel o ran siwgr/gyda chôt o siocled/iogwrt.
Peis a phasteiod	Tafelli a pheis llysiâu a chig, pasteiod Cernyw, porc-peis, rholiau selsig, wyau selsig, crempogau llysiâu, samosas.	Ni chaniateir dim lefelau uchel	Byddai'n gwahardd peis, rholiau selsig a phasteiod oherwydd bod ynddynt lawer iawn o fraster dirlawn.
Brechdanau, wraps a saladau	Ffyn bara, brechdanau wedi'u llenwi, wraps, pasta, cwscws, reis ayb potiau salad.	Caniateir lefelau uchel o un o'r rhain: braster;	Byddai'n caniatáu dewis eang o frechdanau, wraps a photiau salad gan gynnwys wy, caws a chyw iâr ond yn gwahardd o hyd frechdanau gyda llenwadau uchel o ran braster, braster dirlawn a halen megis caws a meionês, selsig a bacwn ayb

		braster dirlawn; siwgr; <b>NEU</b> halen	a saladau gyda dresin cyfoethog.
logyrtiau	logyrtiau Groegaidd, naturiol ac isel o ran braster	Ni chaniateir dim lefelau uchel	Byddai'n caniatáu dewis o iogyrtiau is o ran braster/siwgr ond yn gwahardd iogyrtiau Groegaidd uwch o ran braster/siwgr/ iogyrtiau cyflawn, iogyrtiau â chyflasynnau gyda siwgrau ychwanegol, iogyrtiau wedi'u gweini â mêl a haenau eraill.

## Arweiniad cam wrth gam i ddefnyddio'r canllawiau gyda chynhyrchion bwyd

Er mwyn canfod a ellir cynnig cynnyrch bwyd penodol i'w werthu mewn peiriannau gwerthu mewn ysbytai dilynwch y camau a amlinellir isod:

**Cam 1:** Penderfynwch ar gategori'r cynnyrch bwyd gan ddefnyddio **Tabl 2** a chanfod y meini prawf gwerthu ar gyfer y categori hwnnw.

**Cam 2:** A yw maint y gyfran yn fwy na 100g?

Os ydyw, dilynwch y cyfarwyddiadau isod.

Os nad ydyw, symudwch ymlaen i Gam 3.

Archwiliwch faint o fraster, braster dirlawn, siwgrau ychwanegol\* a halen sydd ym mhob cyfran o'r cynnyrch yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 1**.

A oes lefelau uchel o unrhyw rai o'r pedwar maetholyn yn y cynnyrch?

Os oes, archwiliwch y meini prawf gwerthu ar gyfer y categori cynnyrch bwyd perthnasol i weld a ellir gwerthu'r eitem.

Os nad oes, gellir gwerthu'r cynnyrch.

**Cam 3:** Archwiliwch faint o fraster, braster dirlawn, siwgrau ychwanegol\* a halen sydd ym mhob 100g o'r cynnyrch yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 1**.

A oes lefelau uchel o unrhyw rai o'r pedwar maetholyn yn y cynnyrch?

Os oes, archwiliwch y meini prawf gwerthu ar gyfer y categori cynnyrch bwyd perthnasol i weld a ellir gwerthu'r eitem.

Os nad oes, gellir gwerthu'r cynnyrch.

\* Gweler y **nodiadau pellach ar siwgr ychwanegol (tudalen 16)** i gael rhagor o gyngor ar ddefnyddio'r meini prawf ar gyfer siwgrau ychwanegol.

## Meini prawf ar gyfer dethol cynhyrchion diod i'w gwerthu mewn ysbytai

- Ni chaniateir cyflenwi na chynnig diodydd gyda siwgrau ychwanegol i'w gwerthu o beiriannau gwerthu, heblaw am:
  - laeth â chyflasynnau
  - diodydd llaeth megis siocled poeth
  - diodydd iogwrt
  - smwddis llaeth
  - cawliau parod.Os na cheir dros 5% o siwgrau ychwanegol ac mae'r diodydd llaeth yn rhai isel o ran braster (h.y. wedi'u gwneud gyda llaeth sgim, 1% neu hanner sgim)
- Ni chaniateir cyflenwi diodydd pefriog o beiriannau gwerthu heblaw am y diodydd canlynol:
  - Dŵr pefriog
  - Suddion llysiau neu ffrwythau pur pefriog
  - Suddion llysiau neu ffrwythau pur pefriog yn cynnwys, ar ôl eu gwanhau gyda dŵr, o leiaf 50% o sudd ffrwythau neu llysiau.
- Caniateir te a choffi gyda melysydd artiffisial os oes angen.
- Rhaid i bob diod arall beidio â chynnwys dim siwgr ychwanegol a rhaid eu profi yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 3** isod. Gellir gwerthu'r diodydd hynny cyn belled â nad ydynt yn uchel o ran braster, braster dirlawn na halen.

**Tabl 3 – Lefelau uchel o fraster, braster dirlawn, siwgr a halen ar gyfer diodydd (ym mhob 100ml)**

	<b>UCHEL</b>
	<b>Ym mhob 100ml</b>
<b>Braster</b>	> 10.0g/100ml
<b>Braster dirlawn</b>	> 2.5g/100ml
<b>Siwgrau ychwanegol<sup>6</sup></b>	Ni chaniateir dim*
<b>Halen<sup>7</sup></b>	> 1.50g/100ml

\*Ni chaniateir gwerthu diodydd gyda siwgrau ychwanegol; gweler bwled 1 dan 'Meini prawf ar gyfer dethol cynhyrchion diod i'w gwerthu mewn ysbytai' (tudalen 9).

<sup>6</sup> Mae Llywodraeth y DU wedi gofyn i'r Pwyllgor Gwyddonol Ymgynghorol ar Faeth (SACN) adolygu a chynghori ar ddogneau siwgrau fel rhan o'i raglen waith i'r dyfodol.

<sup>7</sup> Sodiwm o bob ffynhonnell wedi'i fynegi fel halen.

## Arweiniad cam wrth gam i ddefnyddio'r canllawiau gyda chynhyrchion diod

Er mwyn canfod a ellir cynnig cynnyrch diod penodol i'w werthu mewn peiriannau gwerthu mewn ysbytai dilynwch y camau a amlinellir isod:

**Cam 1:** Archwiliwch y rhestr gynhwysion: a yw'r cynnyrch diod yn cynnwys siwgrau ychwanegol\*?

Os ydyw, ni chaniateir ei werthu oni bai mai llaeth â chyflasynnau, diod llaeth, diod iogwrt, smwddi llaeth neu gawl parod yw'r cynnyrch, ac nad yw'n cynnwys dros 5% o siwgrau ychwanegol\*\*, os felly, ewch ymlaen i Gam 2.

Os nad ydyw, ewch ymlaen i Gam 2.

\* Gweler **nodiau pellach ar siwgr (tudalen 16)** i gael rhagor o gyngor ar siwgrau ychwanegol.

\*\*Os na allwch ganfod lefel y siwgrau ychwanegol, cysylltwch â'r cyflenwr am wybodaeth.

**Cam 2:** A yw'r ddiod yn cynnwys cynhyrchion llaeth?

Os ydyw, caniateir ei gwerthu os yw wedi'i gwneud gyda llaeth isel o ran braster (h.y. llaeth sgim, 1% braster neu hanner sgim).

Os nad ydyw, ewch ymlaen i Gam 3.

**Cam 3:** A yw'r cynnyrch diod yn befriog?

Os ydyw, ni chaniateir ei werthu oni bai bod y cynnyrch yn ddŵr, dŵr â chyflasynnau heb ddim siwgr ychwanegol, sudd ffrwythau/llysiâu pur, neu sudd ffrwythau/llysiâu pur wedi'i wanhau gyda dŵr (o leiaf 50:50).

Os nad ydyw, ewch ymlaen i Gam 4.

**Cam 4:** A yw'r cynnyrch yn sudd ffrwythau/llysiâu pur neu'n gymysgedd o sudd ffrwythau/llysiâu pur a dŵr?

Os ydyw, caniateir ei werthu os yw'r gymysgedd sudd ffrwythau/llysiâu pur yn cynnwys o leiaf 50% o sudd(ion) ffrwythau/llysiâu pur ar ôl ei wanhau gyda dŵr.

Os nad ydyw, ewch ymlaen i Gam 5.

**Cam 5:** Archwiliwch faint o fraster, braster dirlawn a halen sydd ym mhob 100ml o'r cynnyrch yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 3**.

A oes lefelau uchel o unrhyw rai o'r maetholion yn y cynnyrch?

Os oes, ni chaniateir gwerthu'r cynnyrch.

Os nad oes, gallwch werthu'r cynnyrch.

## Enghreifftiau wedi'u cwblhau

### Enghraifft Fwyd 1 - Creision

Cynnwys maethol (ym mhob 100g)

Braster (g)	Bras Dir (g)	Siwgr (g)	Sodiwm* (g)	*Cyfatebol fel halen (g)
21.8g	1.7g	0.5g	0.48g	1.22g

\*I gyfrifo'r swm cyfatebol fel halen lluoswch sodiwm (g) gyda 2.5 (e.e.  $0.48 \times 2.5 = 1.22$ ).

**Cam 1:** Penderfynwch ar categori'r cynnyrch bwyd gan ddefnyddio **Tabl 2** a chanfod y meini prawf gwerthu ar gyfer y categori hwnnw.

*Mae creision yn syrthio i'r categori 'Creision a byrbrydau sawrus' sy'n caniatáu i gynhyrchion fod yn uchel o ran halen ond nid mewn braster, braster dirlawn na siwgr.*

**Cam 2:** A yw maint y gyfran yn fwy na 100g?

*Na: symudwch ymlaen i Gam 3.*

**Cam 3:** Archwiliwch faint o fraster, braster dirlawn, siwgrau ychwanegol\* a halen sydd ym mhob 100g o'r cynnyrch yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 1**.

*Yn yr enghraifft hon:*

<i>Braster</i>	<i>UCHEL</i>
<i>Braster dirlawn</i>	<i>Heb fod yn uchel</i>
<i>Siwgrau Ychwanegol</i>	<i>Heb fod yn uchel*</i>
<i>Halen</i>	<i>Heb fod yn uchel</i>

*Yn yr enghraifft hon, mae'r creision yn uchel o ran braster ac felly ni chaniateir eu gwerthu.*

*\*Cyfanswm y siwgrau yn yr enghraifft hon yw 0.5g/100g ac felly ni all siwgrau ychwanegol fod yn uchel (h.y.  $\geq 12.5g/100g$ ).*

### Enghraifft Fwyd 2 – Bar Grawnfwyd gyda ffrwythau sych a surop reis

Cynnwys maethol (ym mhob 100g)

Braster (g)	Bras Dir (g)	Siwgrau (g)	Siwgrau Ychwanegol (g)	Sodiwm* (g)	*Cyfatebol fel halen (g)
9.2g	2.0g	44.2g	8.5g	0.05g	0.13g

\* I gyfrifo'r swm cyfatebol fel halen lluoswch sodiwm (g) gyda 2.5 (e.e.  $0.05 \times 2.5 = 0.13$ )

**Cam 1:** Penderfynwch ar gategori'r cynnyrch bwyd gan ddefnyddio **Tabl 2** a chanfod y meini prawf gwerthu ar gyfer y categori hwnnw.

*Mae bariau grawnfwyd yn syrthio i'r categori 'Cynhyrchion bariau byrbryd' nad yw'n caniatáu lefelau uchel o fraster, braster dirlawn, siwgr na halen.*

**Cam 2:** A yw maint y gyfran yn fwy na 100g?

*Na: symudwch ymlaen i Gam 3.*

**Cam 3:** Archwiliwch faint o fraster, braster dirlawn, siwgrau ychwanegol\* a halen sydd ym mhob 100g o'r cynnyrch yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 1**.

*Yn yr enghraifft hon:*

<i>Braster</i>	<i>Ddim yn uchel</i>
<i>Braster dirlawn</i>	<i>Ddim yn uchel</i>
<i>Siwgrau ychwanegol</i>	<i>Ddim yn uchel*</i>
<i>Halen</i>	<i>Ddim yn uchel</i>

*Yn yr enghraifft hon, nid yw'r bar grawnfwyd yn uchel o ran braster, braster dirlawn, siwgr na halen felly caniateir ei werthu.*

*\* Cyfanswm y siwgrau yn yr enghraifft hon yw 44.2g/100g; fodd bynnag, 8.5g/100g yn unig yw'r siwgrau ychwanegol ac felly nid ydynt yn uchel (h.y.  $\geq 12.5g/100g$ ).*

### **Enghraifft Fwyd 3 – Brechdan Caws a Bacwn**

Cynnwys maethol (ym mhob 100g)

<b>Braster (g)</b>	<b>Bras Dir (g)</b>	<b>Siwgrau (g)</b>	<b>Halen (g)</b>
<b>15g</b>	<b>5.5g</b>	<b>3g</b>	<b>1.7g</b>

Cynnwys maethol (ym mhob cyfran 180g)

<b>Braster (g)</b>	<b>Bras Dir (g)</b>	<b>Siwgrau (g)</b>	<b>Halen (g)</b>
<b>27g</b>	<b>9.9g</b>	<b>5.4g</b>	<b>3g</b>

**Cam 1:** Penderfynwch ar gategori'r cynnyrch bwyd gan ddefnyddio **Tabl 2** a chanfod y meini prawf gwerthu ar gyfer y categori hwnnw.

*Mae brechdan yn syrthio i'r categori 'Brechdanau, wraps a saladau' sy'n caniatáu lefel uchel o fraster, braster dirlawn, siwgr NEU halen.*

**Cam 2:** A yw maint y gyfran yn fwy na 100g?

*Ydy: archwiliwch faint o fraster, braster dirlawn, siwgrau ychwanegol a halen sydd ym mhob cyfran o'r cynnyrch yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 1**.*

A oes lefelau 'uchel' o unrhyw rai o'r 4 maetholyn yn y cynnyrch?

*Yn yr enghraifft hon:*

<i>Braster</i>	<i>UCHEL</i>
----------------	--------------

<i>Braster dirlawn</i>	<i>UCHEL</i>
<i>Siwgrau ychwanegol</i>	<i>Ddim yn uchel*</i>
<i>Halen</i>	<i>UCHEL</i>

*Yn yr enghraifft hon, mae lefelau uchel o fraster, braster dirlawn, A halen yn y frechdan ac felly ni chaniateir ei gwerthu.*

*\* Cyfanswm y siwgrau yn yr enghraifft hon yw 5.4g/cyfran felly ni chaiff y siwgr ychwanegol fod yn uchel h.y.  $\geq 15\text{g/cyfran}$ ).*

#### **Enghraifft Fwyd 4 – Salad Pasta**

Cynnwys maethol (ym mhob 100g)

<b>Braster (g)</b>	<b>Bras Dir (g)</b>	<b>Siwgrau (g)</b>	<b>Halen (g)</b>
<b>5.5g</b>	<b>1.4g</b>	<b>0.5g</b>	<b>0.8g</b>

Cynnwys maethol (ym mhob cyfran 340g)

<b>Braster (g)</b>	<b>Bras Dir (g)</b>	<b>Siwgrau (g)</b>	<b>Halen (g)</b>
<b>18.7g</b>	<b>4.8g</b>	<b>1.7g</b>	<b>2.7g</b>

**Cam 1:** Penderfynwch ar gategori'r cynnyrch bwyd gan ddefnyddio **Tabl 2** a chanfod y meini prawf gwerthu ar gyfer y categori hwnnw.

*Mae salad pasta yn syrthio i'r categori 'Brechdanau, wraps a saladau' sy'n caniatáu lefel uchel o fraster, braster dirlawn a siwgr NEU'N caniatáu lefel uchel o halen.*

**Cam 2:** A yw maint y gyfran yn fwy na 100g?

*Ydy: Archwiliwch faint o fraster, braster dirlawn, siwgrau ychwanegol a halen sydd ym mhob cyfran o'r cynnyrch yn erbyn y meini prawf yn **Nhabl 1**.*

A oes lefelau uchel o unrhyw rai o'r pedwar maetholyn yn y cynnyrch?

*Yn yr enghraifft hon:*

<i>Braster</i>	<i>Ddim yn uchel</i>
<i>Braster dirlawn</i>	<i>Ddim yn uchel</i>
<i>Siwgrau ychwanegol</i>	<i>Ddim yn uchel</i>
<i>Halen</i>	<i>UCHEL</i>

*Yn yr enghraifft hon, mae lefelau uchel o halen yn y pasta ond gan nad oes hefyd lefelau uchel o fraster, braster dirlawn a siwgr ynddo caniateir ei werthu.*

*\* Cyfanswm y siwgrau yn yr enghraifft hon yw 1.7g/cyfran ac felly ni chaiff y siwgrau ychwanegol fod yn uchel (h.y.  $\geq 15\text{g/cyfran}$ ).*

#### **Enghraifft Ddioid 1 – Cawl Parod Minestrone**

Cynnwys maethol (ym mhob 100ml o'r cynnyrch wedi'i ail-ansoddi)

<b>Braster (g)</b>	<b>Bras Dir (g)</b>	<b>Siwgr (g)</b>	<b>Siwgrau ychwanegol (g)</b>	<b>Halen (g)</b>
--------------------	---------------------	------------------	-------------------------------	------------------

			(g)	
1g	0.5g	5.0g	1.0g	0.75g

**Cam 1:** A yw'r cynnyrch diod yn cynnwys siwgrau ychwanegol?

*Ydy: mae'r rhestr gynhwysion yn cynnwys 'lactos' ond gan mai cawl parod yw'r cynnyrch mae hyn yn iawn cyn belled ag y bo'r siwgrau ychwanegol yn llai na 5%.*

A yw'r cynnyrch diod yn cynnwys mwy na 5% o siwgrau ychwanegol?

*Yn yr enghraifft hon, mae'r siwgrau ychwanegol yn 1.0g ym mhob 100ml (h.y. 1%) ac felly caniateir gwerthu'r cawl.*

### **Enghraifft Ddiod 2 – Dŵr llonydd gyda mwyar duon**

Cynnwys maethol (ym mhob 100ml)

Braster (g)	Bras Dir (g)	Siwgr (g)	Siwgrau ychwanegol (g)	Halen (g)
0g	0g	0.2g	0g	0g

**Cam 1:** A yw'r cynnyrch diod yn cynnwys siwgrau ychwanegol?

*Mae'r rhestr gynhwysion yn cynnwys 'sudd mwyar duon wedi'i wneud o sudd crynodedig' a chaiff hwn ei ddsbarthu yn siwgr ychwanegol (gweler tudalen 16); serch hynny, gan fod hwn yn un o'n cynhwysion sy'n ei nodweddu ni chaiff ei ddsbarthu yn 'siwgr ychwanegol' dro hwn ac felly caniateir gwerthu'r cynnyrch cyn belled â'i fod yn bodloni'r meini prawf eraill. Symudwch ymlaen i Gam 2.*

**Cam 2:** A oes unrhyw gynhyrchion llaeth yn y ddiod?

*Nac oes: symudwch ymlaen i Gam 3.*

**Cam 3:** A yw'r cynnyrch diod yn befriog?

*Nac ydyw: symudwch ymlaen i Gam 4.*

**Cam 4:** A yw'r cynnyrch yn gymysgedd o sudd ffrwythau/llysiau pur a dŵr?

*Ydyw ond 2% o sudd mwyar duon wedi'i wneud o sudd crynodedig yn unig yw'r cynnyrch felly ni chaniateir ei werthu.*

## Canllawiau Pellach ar gyfer Siwgrau

At ddibenion y Canllawiau hyn diffinnir 'siwgrau ychwanegol' fel unrhyw fono neu ddeusacarid neu unrhyw fwyd arall a ddefnyddir am ei nodweddion melysu. Byddai hyn yn cynnwys, ond nid wedi'i gyfyngu'n llwyr i: swcros, ffrwctos, glwcos, suropau glwcos, suropau ffrwctos-glwcos, suropau corn, siwgr gwrthdro, mêl, sudd masarn, echdynnyn brag, decstros, suddion ffrwythau\*, suddion ffrwythau wedi'u dadioneiddio, lactos, maltos, suropau uchel o ran maltos, surop Agafe, decstrin a maltodecstrin.

\* Suddion ffrwythau a ychwanegir am eu nodweddion melysu yn unig. Os yw'r sudd ffrwythau yn un o'r cynhwysion diffiniol, er enghraifft mewn diod sudd afal neu oren, ni chaiff presenoldeb sudd ffrwyth ei ddisbarthu fel siwgr ychwanegol. O'r herwydd, gellir gwerthu'r cynnyrch cyn belled â'i fod yn bodloni gofynion y meini prawf eraill ar gyfer gwerthu mewn ysbyty a geir yn y Canllawiau hyn.

Tybir bod y siwgrau a gynhwysir mewn ffrwythau sych yn gynhenid ac ni chânt eu cynnwys fel siwgrau ychwanegol. Ni chaiff siwgrau mewn powdr llaeth eu cynnwys fel siwgrau ychwanegol, yn unol â chanllawiau dietegol COMA sy'n ystyried bod siwgrau mewn llaeth yn achos arbennig ac ni osododd ganllawiau i gyfyngu ar ddogneau.

Ni chaniateir dim siwgrau ychwanegol mewn unrhyw ddiodydd sydd i'w gwerthu mewn ysbytai heblaw am y cynhyrchion a restrir isod:

- llaeth â chyflasynnau
- diodydd llaeth megis siocled poeth
- diodydd iogwrt
- smwddis llaeth
- cawliau parod.

At ddibenion y Canllawiau hyn, mae lefel y siwgrau ychwanegol mewn cynhyrchion bwyd yn uchel os oes ynddynt 12.5g neu ragor ym mhob 100g neu 15g neu ragor ym mhob cyfran.

Os nad yw'r dadansoddiad maeth a ddarparwyd gan y gwneuthurwr bwyd / diod yn nodi faint o siwgrau ychwanegol a geir ym mhob 100g / ym mhob cyfran o'r cynnyrch dylech gysylltu â'r cyflenwr a dylai allu darparu'r wybodaeth i chi.

Neu, efallai y gallech werthuso cydran siwgrau ychwanegol y cynnyrch o'r rhestr gynhwysion ond bydd hyn yn dibynnu ar y wybodaeth y mae'r gwneuthurwr wedi'i darparu; gweler Enghraifft 5 isod fel arweiniad.

### **Enghraifft Fwyd 5 – Defnyddio'r rhestr gynhwysion i ganfod lefel y siwgr ychwanegol**

Cynnwys maethol (ym mhob 100g)

Braster (g)	Bras Dir (g)	Siwgr (g)	Sodiwm* (g)	*Cyfatebol fel halen (g)
7.3g	0.8g	40g	0.1g	0.25g

\* I gyfrifo'r swm cyfatebol fel halen lluoswch sodiwm (g) gyda 2.5 (e.e.  $0.1 \times 2.5 = 0.25$ )

#### Rhestr Gynhwysion

Ceirch (32%), Bricyll (20%), **Surop Corn (20%)**, Cyrens (15%), Hadau blodau haul (6%), Olew blodau haul (2%)

*Mae'r siwgrau ychwanegol yn y rhestr gynhwysion i'w gweld mewn **coch**. Yn yr enghraifft hon, mae'r gwneuthurwr wedi darparu dadansoddiad o'r cynhwysion fel canrannau ac mae surop corn i gyfrif am 20% o'r cynnyrch h.y. 20g/100g. Mae'r siwgrau ychwanegol yn y bar grawnfwyd hwn felly dros 12.5g/100g ac felly byddai'n cael ei ddosbarthu yn fwyd sy'n uchel o ran siwgr.*