

Pwysau Iach: Cymru Iach



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Ein strategaeth hirdymor
i atal a lleihau gordewdra
yng Nghymru

Rhagair

Mae sicrhau pwysau iach wedi dod yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o leihau'r risg o gyflyrau iechyd hirdymor fel diabetes, clefyd y galon a chanserau. Fodd bynnag, yn ein hamgylchedd presennol mae'n anodd i lawer ohonom gyflawni hyn.

Mae ein hamgylchedd bwyd wedi datblygu mewn ffordd sy'n rhoi blaenoriaeth i gyfleustra dros iechyd, gyda ffocws ar fwydydd hawdd, cyflym a fydd yn ddwys o ran egni ac yn uchel mewn braster a/neu siwgr yn aml, ac yn cael eu hystyried yn fwy fforddiadwy. Law yn llaw â hyn rydym yn llai a llai egniol fel cenedl oherwydd ein gwaith beunyddiol a'n patrymau teithio.

Mae atal gordewdra yn her gymhleth, gyda llawer o ffactorau sy'n cyfrannu at hynny'n gweithredu ar lefel unigol, cymunedol, cymdeithasol a byd-eang. Mae angen i ni wrthdroi'r tueddiadau presennol sy'n cael effaith sylweddol ar ein hiechyd, ansawdd bywyd a disgygliad oes fel cenedl. Mae pwysau parhaus hefyd ar ein gwasanaethau GIG ac ar economi ehangach Cymru sy'n gysylltiedig â gordewdra yn y tymor byr a'r hirdymor.

Mae ein man cychwyn ar gyfer ysgogi'r newidiadau hyn yn glir. Gwyddom fod tua un o bob pedwar (tua 9,000) o'n plant pedair i bum mlwydd oed yn dechrau'r ysgol bob blwyddyn dros eu pwysau neu'n ordew. Mae lefelau gordewdra ymhlith plant yn waeth yn ein hardaloedd mwyaf difreintiedig, ac mae gordewdra difrifol yn parhau i gynyddu ymhlith plant. Mae'r duedd hon yn cynyddu drwy gydol cyfnod llencyndod ac yn parhau ymhlith oedolion, gyda bron 60% (tua 1.5 miliwn o oedolion), sy'n rhy drwm neu'n ordew. Os na fyddwn yn gweithredu'n awr, amcanestynnir y bydd nifer yr oedolion a fydd yn mynd yn ordew neu'n rhy drwm yn cynyddu i 64% o'n poblogaeth, gan gynnwys newid amcanol yn y boblogaeth, fydd 160,000 yn rhagor o oedolion erbyn 2030.

Y newyddion da yw y gallwn newid y trywydd hwn a byddwn yn gwneud hynny. Mae angen i ni weithio gyda'n gilydd fel gwlad ac ymrwymo i wneud gwahaniaeth – i'n bywydau nawr ac i genedlaethau'r dyfodol. Dyma pam rydym wedi deddfu drwy ein Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 i greu'r strategaeth hon, a fydd yn datblygu ffyrdd newydd o weithio ac yn adeiladu ar yr arferion gorau presennol. Byddwn yn sicrhau bod ffocws hirdymor a pharhaus ar atal, ymyrraeth gynnwys a chymorth i'r rhai sydd angen help.

Mae'r strategaeth hon yn un allweddol y gellir ei chyflawni drwy "Cymru Iachach: ein Cynllun Iechyd a Gofal Cymdeithasol", sy'n cyflwyno'r weledigaeth ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a'n deg egwyddor cynllunio cenedlaethol. Bydd hyn yn sicrhau ein bod yn cyflwyno dull gweithredu system gyfan gydag amrywiaeth o bartneriaid yn cyfrannu at hynny. Byddwn yn rhoi ffocws clir drwy'r strategaeth hon ar ddatblygu system 'iechyd da', i gefnogi a rhagweld anghenion iechyd, i atal salwch, ac i leihau effaith iechyd gwael ac anghydraddoldeb.

Er mwyn cyflawni'r nodau sydd yn y strategaeth hon erbyn 2030 byddwn yn hybu gweithredu cryf yn drawslywodraethol ac mewn partneriaeth. Bydd hyn yn seiliedig ar ein dulliau yn sgil Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol, sy'n gosod meddwl hirdymor, integreiddio, cynnwys, cydweithio ac atal, wrth wraidd yr hyn a wnawn.

Mae angen i bawb chwarae eu rhan. Ni all Llywodraeth, y GIG nac unrhyw sector unigol gyflawni'r gwaith hwn ar eu pennau eu hun. Byddwn yn sicrhau bod arweinyddiaeth gref sy'n dwyn ynghyd y wybodaeth a'r sgiliau ar lefel leol o'r gweithlu cyhoeddus, preifat a gwirfoddol, gan weithio gyda chymunedau a defnyddio asedau lleol i sbarduno newid ac ysbrydoli'r rhai o'u hamgylch i wneud hynny hefyd.

Mae newid yn bosibl. Bydd yn cael ei gyflawni drwy wneud llawer o'r pethau iawn ar yr un pryd, ac yn gyflym. Fy uchelgais yw i Gymru fod yn un o'r gwledydd cyntaf yn y byd i weld cyfraddau gordewdra yn gostwng. Bydd hyn yn cael effaith sylweddol a pharhaol ar genedlaethau'r presennol a'r dyfodol.

Vaughan Gething

Y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol



Cyflwyniad

Mae ein disgwyliad oes fel poblogaeth wedi aros yn ei unfan yn y blynyddoedd diwethaf ac mae salwch sy'n gysylltiedig â gordewdra a marwolaeth, sy'n gysylltiedig â deiet gwael a ffyrdd o fyw eisteddog, yn parhau i gynyddu'n fawr o gyflym. Rydym wedi cyrraedd trobwynt lle mae angen i ni weithredu'n uniongyrchol i wella cyfleoedd bywyd i'r genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol.

Yr Effeithiau

Os yw'r tueddiadau presennol yn parhau bydd mwy o bobl yng Nghymru yn marw cyn eu hamser oherwydd canser, clefyd y galon, clefyd yr afu a diabetes. Bydd anabledd ac afiechyd yn effeithio'n andwyol ar fwy o fywydau. Mae gordewdra'n cael effaith negyddol ar ein hiechyd meddwl hefyd, ac mewn llawer o achosion mae'n ein dilyn ni o oedran ifanc ac yn arwain at ganlyniadau ac effeithiau gydol oes.

Sicrhau Newid

Mae'r ffactorau sy'n cyfrannu at fagu pwysau gormodol yn gymhleth. Nid yw bywydau pobl a bwyd na phatrymau gweithgarwch corfforol yn unffurf. Nid ydynt yn statig chwaith ac maent yn newid dros amser. Mae'r amgylchedd o'n cwmpas, y diwylliant rydym yn byw ynddo, a'n gallu i wneud newidiadau yn ysgogi ac yn dylanwadu ar ein hymddygiad sy'n rhan o'n ffordd o fyw.

Mae bod dros bwysau wedi dod yn normal, felly gall fod yn fwy anodd adnabod pwysau nad yw'n iach cyn iddo ddatblygu'n ordewdra hyd yn oed. Gall hyn wneud newid ymddygiadol yn anoddach i'w gyflawni. I newid arferion sydd wedi datblygu dros genedlaethau, rhaid inni wneud mwy na dweud wrth bobl am y broblem a gwneud mwy na pharhau i weithredu yn yr un ffordd.

Bydd newid yn cael ei greu drwy roi amser i gynnwys, deall a rhannu dealltwriaeth er mwyn llywio'r gwaith o ddatblygu dulliau gweithredu ystyryth ac ymatebol. Byddwn yn casglu tystiolaeth i wella'r hyn a wnawn yn barhaus ac i ddangos yr effaith rydym yn ei chael. Wrth gydnabod hyn, byddwn yn gweithio mewn ffordd wahanol iawn.

Nid ateb tymor byr yw'r strategaeth hon; nid yw newid yn mynd i ddigwydd ar unwaith. Caiff ei gyflawni drwy amrywiaeth o atebion sy'n defnyddio cyfuniad o ddeddfwriaeth a rheoleiddio, mesurau cyllidol a chyllid, yn ogystal ag adeiladu ar raglenni sy'n bodoli eisoes a datblygu rhai newydd i sbarduno'r newid sydd ei angen arnom.

Byddwn yn rhoi camau gweithredu ar waith ac yn dod â phobl, cymunedau a sefydliadau gyda ni. Bydd Cymru'n gallu dangos y gellir harneisio ei phwerau fel gwlad fach i gefnogi newidiadau a fydd o fudd i genedlaethau'r dyfodol.



Ffyrdd o weithio

Byddwn yn croesawu ac yn defnyddio'r pum ffordd o weithio sydd yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 fel ein hegwyddorion arweiniol i gyflawni'r strategaeth. Bydd hyn yn ein galluogi i ddatblygu dull sy'n seiliedig ar systemau sy'n galluogi arweinyddiaeth ar bob lefel ac a fydd yn cael yr effaith fwyaf posibl ar brofiadau byw pobl yng Nghymru ar gyfer cenedlaethau heddiw ac yfory.



Hirdymor

Byddwn yn feiddgar ac yn profi ffyrdd newydd o wneud pethau ac yn dysgu wrth i ni fynd ati i wella'n barhaus. Byddwn yn defnyddio'r dystiolaeth orau sydd ar gael i sefydlu casgliad o ymyriadau effeithiol i gefnogi'r amodau sydd eu hangen i effeithio ar iechyd ein cenedl yn yr hirdymor. Byddwn yn gwerthuso ac yn asesu newid mewn ymddygiad ar draws y boblogaeth i fonitro canlyniadau.

Atal

Rydym yn gweithio i sicrhau bod pwyslais y strategaeth ar atal ac y bydd yn adeiladu system gynhwysfawr sy'n rhoi arweiniad ar bob lefel.

Integreiddio

Bydd dull llywodraeth gyfan ar draws adrannau amrywiol yn amlwg drwy'r gwaith o gyflawni pedair thema'r strategaeth. Byddwn yn cysylltu cyflawni â'r saith nod llesiant ac yn gweithio gyda chyrff cyhoeddus i ddod â nodau polisi amrywiol at ei gilydd, megis sbarduno newid yn yr hinsawdd, ceisio dylanwadu a newid ymddygiad yn ymwneud â theithio, ailgylchu, aer glân a hyrwyddo bwyd.

Cydweithio

Byddwn yn creu'r amodau iawn er mwyn i syniadau trawsnewidiol a chydweithio ffynnu. Byddwn yn:

- Cefnogi a galluogi ein partneriaid a'n sefydliadau cenedlaethol allweddol megis Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru a Cyfoeth Naturiol Cymru i ddarparu a chydweithio i ddatblygu camau gweithredu allweddol.
- Gweithio mewn partneriaeth â Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus (gan gynnwys Llywodraeth Leol a Byrddau Iechyd Lleol) i ddatblygu ffyrdd trawsnewidiol o weithio, er mwyn llywio arweinyddiaeth ar y cyd gyda ffocws penodol ar atal.
- Galluogi gweithredu ar lawr gwlad i ddigwydd o fewn cymunedau fel y gall ein trydydd sector, partneriaid cymunedol ac arweinwyr mewn lleoliadau megis ysgolion, lleoliadau hamdden a gweithleoedd ddatblygu syniadau newydd neu ehangu dulliau presennol sydd eisoes yn cael effaith gadarnhaol.

Cynnwys

Byddwn yn gwranddo, yn rhoi gwybod am gynnydd ac yn cynnwys pobl mewn penderfyniadau ar y cyd er mwyn datblygu atebion a syniadau. Byddwn yn gweithio gydag unigolion, teuluoedd, cymunedau a sefydliadau sy'n adlewyrchu amrywiaeth er mwyn manteisio ar asedau, cryfderau, gwybodaeth a sgiliau arbenigol lleol i ddatblygu amrywiaeth o ddulliau ac ymyriadau cydgysylltiedig.

Monitro Darpariaeth

Er mwyn sicrhau bod gweithredu ar y cyd yn cyfrannu at ein nodau cenedlaethol byddwn yn monitro ac yn gwerthuso cynnydd yn barhaus. Byddwn yn meithrin amgylchedd cynhwysol ac agored lle gellir rhannu ymarfer, gwersi a ddysgwyd a lle mae adborth a her adeiladol yn rhan annatod o'n dull darparu. Bydd hyn yn cael ei seilio ar gyfathrebu agored a thryloyw.

Byddwn yn cyhoeddi pum cynllun cyflawni dwy flynedd rhwng 2020 a 2030 gyda'r nod o greu darlun a stori glir am ein blaenoriaethau, yr hyn sydd wedi'i wneud a'r hyn rydym yn ei wneud. Nod hyn fydd creu naratif clir dros amser i fapio ein taith. Bydd y dull hwn yn ein galluogi i fod yn ymatebol hefyd i unrhyw amgylchedd gweithredu sy'n dod i'r amlwg neu sy'n newid.

Yn lle gosod targedau penodol rydym wedi cynnwys cerrig milltir, ar gyfer pob un o bedair thema'r strategaeth, i brofi pa gynnydd sy'n cael ei wneud. Byddwn yn creu llinell sylfaen o ddata, nad ydym wedi'i gasglu o'r blaen, i greu darlun a dangos y cynnydd y mae Cymru'n ei wneud. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth a gesglir gydol y cyfnod hwn i'n galluogi i fod yn ddeinamig ac yn ystwyth; i newid cyfeiriad mewn meysydd penodol os nad yw'r newid yn digwydd yn ddigon cyflym.



Amgylchedd Bwyd

- Hysbysebu
- Ailfformwleiddio a Chynhyrchu
- Manwerthu Iachach a Gwell Gwybodaeth i Ddefnyddwyr
- Bwydydd iachach yn cael eu prynu a'u bwyta y tu allan i'r cartref
- Amgylchedd Bwyd Cymunedol

Amgylchedd Egnïol

- Teithio Llesol
- Cymunedau Mwy Diogel
- Tirweddau / Mannau Gwyrdd
- Seilwaith a Chyfleusterau

Cyflawni Cenedlaethol

- Arweinyddiaeth Genedlaethol
- Gwybodaeth well
- Cyfathrebu ac ymgysylltu agored a gonest

Dull Seiliedig ar Systemau

- Arweinyddiaeth Leol
- Cydweithredu a Chymryd Rhan
- Galluogi gweithredu lleol

Dysgu Iach

- Lleoliadau Gofal Plant Iach
- Ysgolion Iach
- Lleoliadau Addysg Uwch, Bellach ac Addysgol Eraill Iach

Gwaith Iach a Lleoliadau Cymunedol

- Gweithleoedd Iach
- GIG Iach
- Cymunedau Iach



Atal ac Ymyrraeth Gynnar

- Y Cychwyn Gorau
- Twf a Datblygiad Iach
- Iach am Oes

Gwasanaethau Arbenigol a Rhai Wedi'u Targedu

- Llai o glefydau cronig sy'n gysylltiedig â gordewdra
- Gwasanaethau arbenigol i oedolion a phlant

Ein gweledigaeth ar gyfer 2030 a thu hwnt

Fel rhan o'n huchelgeisiau hirdymor, rydym am:

- I bobl Cymru, a chenedlaethau'r dyfodol, gael y cychwyn gorau mewn bywyd a byw bywydau hirach, gwell a hapusach.
- Cefnogi gwneud y dewis iachach yn ddewis hawdd ac i bobl deimlo eu bod yn cael eu galluogi i wneud dewisiadau cadarnhaol am eu ffordd o fyw er mwyn cynnal pwysau iach.



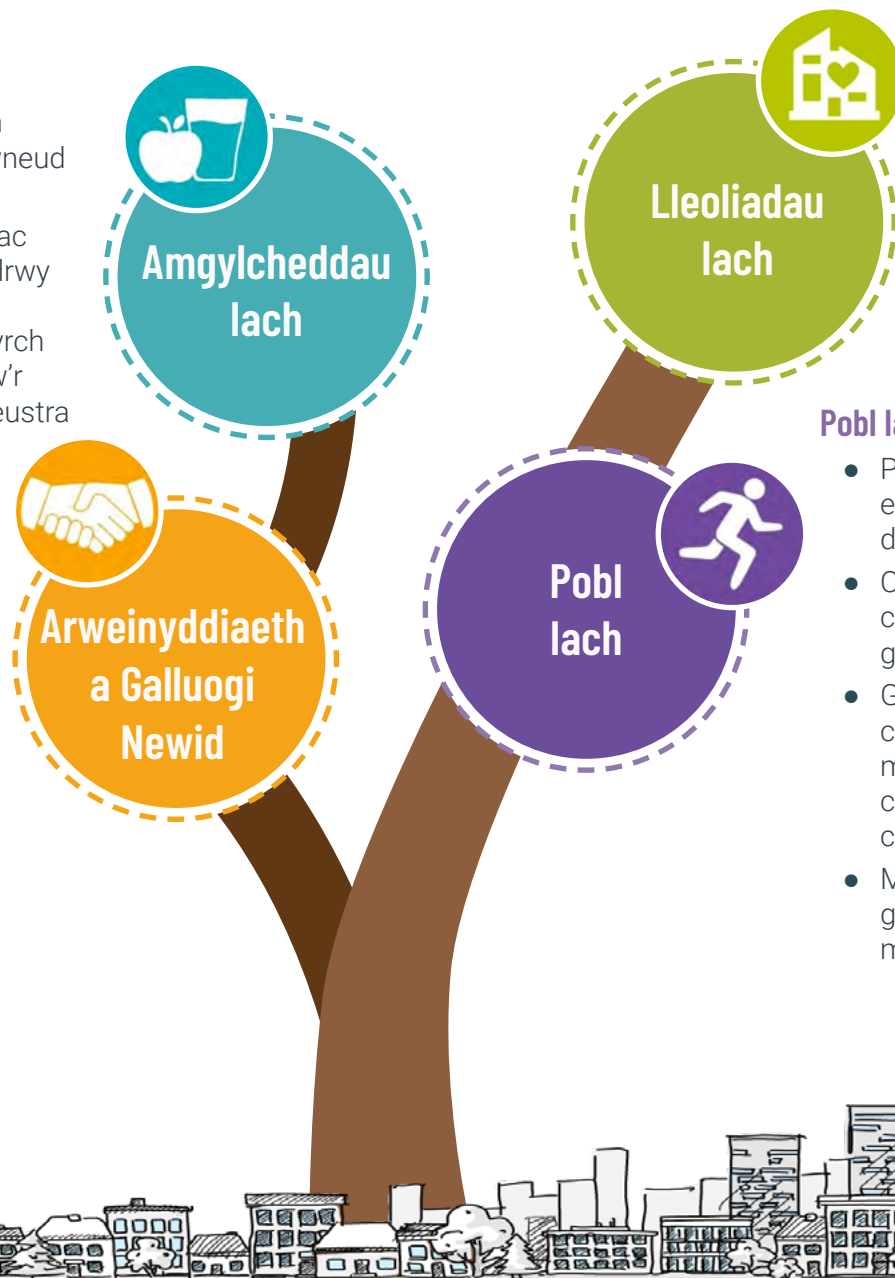
Byddwn yn bwrw ymlaen â phedair thema erbyn 2030:

Amgylcheddau Iach

- Amgylcheddau bwyd lle mae bwyd a diod iachach ar gael yn eang, sy'n ddeniadol ac yn fforddiadwy, gan wneud y dewis iachach yn ddewis hawdd.
- Amgylcheddau egniïol sy'n cefnogi ac yn ysgogi pobl i fod yn fwy egniïol; drwy wneud mannau gwyrdd, cyfleoedd chwaraeon a hamdden yn fwy hygyrch a thrwy sicrhau mai teithio llesol yw'r dewis amlwg o ran diogelwch, cyfleustra a chost.

Arweinyddiaeth a Galluogi Newid

- Datblygu system 'iechyd da' ar gyfer pwysau iach, i gefnogi a rhagweld anghenion iechyd, i atal salwch, a lleihau effaith iechyd gwael ac anghydraddoldeb.



Lleoliadau Iach

- Bydd ein lleoliadau lle'r ydym yn dysgu, yn gweithio ac yn byw yn amgylcheddau cadarnhaol sy'n creu norm diwylliannol cefnogol lle mae pawb yn bod yn iach ac egniïol; yn darparu dewisiadau bwyd iachach ac yn annog gweithgarwch corfforol rheolaidd.

Pobl Iach

- Pobl yn teimlo bod ganddynt fwy o gymhelliant, eu bod yn cael eu galluogi a'u cefnogi i wneud dewisiadau iachach drwy gydol eu bywydau.
- Cau'r bwlch anghydraddoldeb iechyd ymhlith ein cymunedau mwyaf difreintiedig drwy dargedu gwasanaethau, cyllid a chymorth.
- Gwasanaethau iechyd a gofal sy'n dosturiol. Gyda chefnogaeth gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr medrus a hyderus sy'n defnyddio pob cyswllt â'r cyhoedd i'w hannog a'u cynorthwyo i gyrraedd a chynnal pwysau iach.
- Mynediad teg a chyfartal i lwybr clinigol ar gyfer gwasanaethau rheoli pwysau gan roi sicrwydd mynediad at wasanaethau i bawb.



1 – Amgylcheddau Iach



Erbyn 2030 byddwn yn creu:

- Amgylcheddau bwyd lle mae bwyd a diod iachach ar gael yn eang, sy'n ddeniadol ac yn fforddiadwy, gan wneud y dewis iachach yn ddewis hawdd.
- Amgylcheddau egniïol sy'n cefnogi ac yn ysgogi pobl i fod yn fwy egniïol; drwy wneud mannau gwyrdd, chwaraeon a chyfleoedd hamdden yn fwy hygyrch, gan wella ansawdd y mannau hyn a thrwy sicrhau mai teithio llesol yw'r dewis amlwg o ran diogelwch, cyfleustra a chost.

Amgylchedd Bwyd

Mae ein hamgylchedd bwyd a'n patrymau bwyta wedi newid. Rydym yn 'bwyta allan' ac yn 'archebu i mewn' yn amlach ac yn bwyta byrbrydau'n amlach. Mae bwyd ar gael 24 awr y dydd ac rydym yn dibynnu llai ar goginio o'r dechrau neu gael tri phryd penodol y dydd.

Caiff tua un o bob pum pryd ei fwyta y tu allan i'r cartref; mae'r dognau'n fwy ac yn cynnwys mwy o fraster, siwgr a halen fel arfer. Yn aml mae'n siopau, archfarchnadoedd, siopau cludfwyd a bwytaï'n hyrwyddo a chynnig gostyngiad ar fwydydd, byrbrydau, diodydd a bargeinion ar brydau sy'n ddwys o ran ynni ac yn hwylus, yn hytrach na hyrwyddo'r dewisiadau iachach.

Rydym yn cael ein gorlwytho'n gyson â hysbysebion a chynigion sy'n ein hannog i fwyta mewn ffordd nad yw'n iach. Mae'r rhain yn targedu plant yn amlach ac yn llywio ein hymddygiad a'n patrymau bwyta.

Mae hyn i gyd yn golygu ei bod yn fwyfwy anodd i ni wneud dewisiadau iachach yn ein bywydau bob dydd. Mae yna gost ynghlwm wrth yr arferion deietegol rydym wedi'u datblygu; ffactorau sy'n gysylltiedig â deiet yw prif achos marwolaeth gynamserol ac anabledl yng Nghymru erbyn hyn.



Er mwyn cael effaith gadarnhaol ar y ffordd rydyn ni'n bwyta ac yn siopa yng Nghymru, mae angen i ni newid cydbwysedd yr amgylchedd bwyd a chefnogi pobl i newid eu harferion yn raddol drwy ddewis opsiynau iachach. Bydd hyn yn cael effaith sylweddol ar ein hiechyd.

Fodd bynnag, ni fyddwn yn cael effaith anfwriadol ar bobl ar incwm is neu gymunedau sydd â lefelau uwch o amddifadedd, byddwn yn cydbwysu unrhyw newidiadau'n ofalus, ac yn gweithio gyda chymunedau i fynd i'r afael â rhwystrau posibl. Rydym am weithio gyda phartneriaid a'r diwydiant bwyd i sicrhau bod dewisiadau iachach ar gael yn rhwyddach, eu bod yn fforddiadwy a bod y sgiliau a'r wybodaeth gennym ni fel poblogaeth i allu bwyta deiet cytbwys.

Yn ddiweddar mae'r diwydiant bwyd wedi gwneud cynnydd da o ran ailfformiwleiddio a darparu opsiynau iachach, megis gostwng y cynnwys

halen mewn bwydydd a lleihau cynnwys siwgr mewn diodydd drwy Ardoll y Diwydiant Diodydd Meddal. Rydym am adeiladu ar hyn a gweithio mewn ffordd gydweithredol i gefnogi newid pellach.

Er mwyn sicrhau chwarae teg ac i gyflawni'n fwy eang, byddwn yn defnyddio deddfwriaeth ar y cyd â gweithredu cymunedol. Bydd hyn yn cefnogi newidiadau yn yr amgylchedd bwyd ac yn adeiladu ar ymyriadau sydd eisoes yn dangos llwyddiant mewn poblogaethau lleol. Dros y degawd nesaf byddwn yn sicrhau:

- y gall defnyddwyr gael gafael ar fwyd a diod iachach yn fwy hwylus;
- bod bwyd a diod iachach yn cael eu marchnata a'u hyrwyddo i roi mantais gystadleuol iddo dros opsiynau llai iach;
- bod defnyddwyr yn cael gwell gwybodaeth a bod ganddynt wybodaeth glir i'w galluogi i wneud dewis iachach.



Erbyn 2030 gallwch ddisgwyl gweld:

Hysbysebu

- Gwaharddiad ar hysbysebu, noddi a hyrwyddo bwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn, siwgr a halen mewn mannau cyhoeddus. Bydd hyn yn cynnwys gorsafoedd bws/trên, digwyddiadau chwaraeon, atyniadau i deuluoedd, ysgolion (yn cynnwys yn agos atynt), ysbytai, canolfannau hamdden a mannau cyhoeddus eraill.
- Cynnydd o ran hyrwyddo dewisiadau iachach a chymell cynhyrchion sy'n cefnogi dewisiadau cadarnhaol.
- Bydd Llywodraeth Cymru'n gweithio'n agos gyda Llywodraeth y DU i gyfyngu ymhellach ar hysbysebu ym maes darlledu ac ar-lein, nad ydynt wedi'u datganoli.

Ailfformwleiddio a Chynhyrchu

- Busnesau Cymru'n cynyddu graddfa ailfformwleiddio ac yn datblygu dewisiadau amgen iachach.
- Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio gyda Llywodraeth y DU i gefnogi gwaith ehangach ar ailfformwleiddio.
- Ystyried pwerau trethu i Gymru ar fwydydd dewisol sy'n uchel mewn braster, halen a siwgr os nad yw cyflymder ailfformwleiddio'n bodloni'r disgwyliadau.

Manwerthu iachach a Gwell Gwybodaeth i Ddefnyddwyr

- Newid yn y defnydd o arferion hyrwyddo a chynnig gostyngiad ar brisiau, gyda manwerthwyr yn symud mwy tuag at hyrwyddo cynhyrchion a dewisiadau iachach.
- Gwaharddiad ar werthu diodydd egni i blant a phobl ifanc.
- Gweithio gyda Llywodraeth y DU i wella labeli maeth ar du blaen pecynnau ar gynhyrchion wedi'u pecynnu ymlaen llaw.

Bwydydd iachach yn cael eu prynu a'u bwyta y tu allan i'r cartref

- Labelu calorïau yn y man prynu ar gyfer bwyd a fwyteir y tu allan i'r cartref

- Gosod cyfyngiadau ar agor siopau cludfwyd bwyd poeth yng nghyffiniau ysgolion a chymunedau.
- Cyfyngu ar werthu bwyd a diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster dirlawn, halen a siwgr er mwyn cynyddu elw, gan gynnwys ail-lenwi am ddim.
- Gweithio gyda chynhyrchwyr i gynyddu faint o ffrwythau a llysiau sy'n cael eu bwyta mewn prydau parod.

Amgylchedd Bwyd Cymunedol

- Cymorth i gynyddu'r dewisiadau bwyd iachach sydd ar gael ar y stryd fawr.
- Caffael a chontractio yn y sector cyhoeddus yn cefnogi prynu a gwerthu bwyd a diod iachach.
- Cenedl ail-lenwi, lle bydd y gallu i gael dŵr yfed am ddim yn gyffredin yn ein dinasoedd, ein trefi a'n cymunedau.
- Cefnogi busnesau bwyd lleol i ddatblygu dewisiadau bwyd iach a chynyddu cyfleoedd mwy lleol i dyfu bwyd, a fydd yn effeithio ar yr amgylchedd ac yn cefnogi'r newid yn yr hinsawdd.

Pa wahaniaeth fydd hyn yn ei wneud?

- Gostyngiad sylweddol mewn braster dirlawn, halen a siwgr mewn bwydydd a diodydd drwyddi draw.
- Cynnydd mewn dewisiadau iachach a, lle bo'n briodol, lleihau maint dognau yn y sector bwyd y tu allan i'r cartref.
- Cynnydd mewn bwyta ffrwythau a llysiau yn neiet y boblogaeth.
- Gostyngiad yn y bwlch anghydraddoldeb o ran deiet rhwng y cymunedau mwyaf a lleiaf difreintiedig yng Nghymru.



Amgylchedd Egniol

Gall bod yn fwy egniol yn gorfforol gael effaith gadarnhaol sylweddol ar iechyd meddyliol a chorfforol ond mae llawer ohonom yn ei chael hi'n anodd cynnwys gweithgarwch rheolaidd yn ein patrwm beunyddiol.

Gwyddom fod ein hamgylchedd presennol yn dal i gefnogi defnyddio ceir yn hytrach na cherdded neu feicio. Mae hyn yn golygu y gellir dylanwadu arnom i wneud penderfyniadau ar sail cyfleustra a phryderon diogelwch tybiedig yn hytrach na manteision iechyd a lles cadarnhaol eraill.

Bydd angen buddsoddiad a chymorth parhaus er mwyn sicrhau newid sylweddol yn y ffordd rydym yn gallu cael mynediad i'n mannau awyr agored ac yn eu defnyddio. Er mwyn dylanwadu ar y ffordd rydym yn gwneud dewisiadau yn ein bywydau bob dydd, byddwn yn manteisio ar y cryfderau a'r cyfleoedd mewn ardaloedd lleol i gael mynediad i fannau gwyrdd, llwybrau cerdded a beicio diogel a thrafnidiaeth gyhoeddus o ansawdd uchel.

Mae Cymru'n enwog am brydferthwch llawer o'i thirweddau. Byddwn yn parhau i weithio gyda'n Parciau Cenedlaethol a'n Hardaloedd o Harddwch Naturiol Eithriadol (ein tirweddau dynodedig) er mwyn i fwy o bobl deimlo'n angerddol am yr amgylchedd naturiol a'r manteision iechyd cadarnhaol y mae'n eu cynnig i'n dinasyddion sy'n byw yn y mannau hynny neu'n ymweld â nhw. Byddwn yn parhau i hyrwyddo a gwella cyfleoedd ar garreg y drws hefyd er mwyn i bobl gerdded a mwynhau cefn gwlad mewn ffyrdd eraill.

Bydd buddsoddiad cyson a pharhaus mewn teithio llesol yn ein helpu i ailfeddwl am y ffordd rydym yn cymudo. Bydd hyn nid yn unig yn effeithio ar ein hiechyd corfforol a meddyliol, ond bydd yn gwella ansawdd ein haer ac yn dylanwadu ar newid yn yr hinsawdd. Byddwn yn gweithio gyda phartneriaid i alluogi'r defnydd o orsafoedd trenau neu fysiau a systemau trafndiaeth cynaliadwy, gan sicrhau bod trafndiaeth gyhoeddus yn fwy hygyrch nag erioed.

Gwyddom fod cysylltiad cryf rhwng diffyg mynediad i fannau gwyrdd o safon a gordewdra ymhlith plant. Dros y degawd nesaf, byddwn yn sicrhau bod adnoddau naturiol ac ecosystemau o ansawdd uchel, sydd â chysylltiadau da, yn fwy hygyrch i bawb. Mae hyn yn cynnwys parciau, coedwigoedd, traethau, llwybrau cenedlaethol, hawliau tramwy ac afonydd.

Byddwn yn creu mwy o gyfleoedd ar gyfer gweithgareddau hamdden a chwarae egniol i deuluoedd a phlant, yn enwedig yn y blynyddoedd cynnar, drwy gynyddu mynediad at ddarpariaeth chwarae o ansawdd uchel, datblygu llwybrau sy'n addas i deuluoedd a thrwy ddefnyddio ein seilwaith naturiol, gan gynnwys y parciau cenedlaethol.

Mae llunio a datblygu cymunedau diogel ac egniol yn dechrau gyda lle rydym yn byw. Byddwn yn blaenoriaethu buddsoddiad cyfalaf er mwyn darparu gwasanaethau iechyd a gofal sy'n addas i'r dyfodol, yn hyrwyddo iechyd a lles da i bawb ac yn creu cymunedau iachach ac amgylcheddau gwell. Bydd hyn yn cynnwys rhoi mwy o gyfleoedd i gymunedau lleol fod yn iach ac yn egniol, sy'n annog iechyd corfforol a meddyliol da.

Bydd datblygiadau tai newydd yn cael eu cynllunio a'u hadeiladu i alluogi teithio, chwarae a hamdden egniol. Byddwn yn cefnogi cynllunwyr i roi blaenoriaeth i lwybrau cerdded a beicio cyflym, diogel, cyfleus sydd wedi'u cysylltu'n dda ar gyfer mynd i apwyntiadau iechyd a gofal, ysgolion a gwaith, lleoedd o ddiddordeb a chanol ein trefi. Byddwn yn defnyddio terfynau cyflymder 20mya i annog pobl i deithio'n llesol.

Bydd manteisio i'r eithaf ar gyfleoedd yn yr amgylchedd egniol yn gofyn hefyd am ystyried sut y gall seilwaith chwaraeon o ansawdd uchel helpu i gynyddu cyfranogiad. Gall hyn gynnwys ystyried sut i ddefnyddio cyfleusterau yn y gymuned ac ehangu meysydd pêl-droed 3G ar gyfer gweithgareddau aml-ddefnydd.

Mae cadw cymunedau wrth wraidd datblygiadau'n allweddol. Mae angen i ni weithio ar draws partneriaid i ddatblygu dull integredig o weithredu, a byddwn yn defnyddio polisi cynllunio, canllawiau cenedlaethol ac asesiadau o'r effaith ar iechyd i sicrhau bod iechyd a lles trigolion yn cael eu cynnwys yn y broses o wneud penderfyniadau.



Erbyn 2030 gallwch ddisgwyl gweld

Teithio Llesol

- Buddsoddiad cyson a pharhaus mewn teithio llesol a fydd yn cynyddu cyfleoedd beicio a cherdded ledled Cymru.
- Gwella mapiau rhwydwaith integredig i ategu'r broses o wneud penderfyniadau a chydgyssylltu cyfleoedd.
- Asesiadau o'r effaith ar iechyd ac adnoddau i gynllunwyr gefnogi gweithredu lleol a gwella cyfleoedd i gymunedau ddatblygu syniadau ac atebion lleol.
- Canolfannau trafndiaeth hygyrch, sy'n galluogi teithio llesol ac yn cynyddu cyfleoedd i deithio.
- Parhau i fuddsoddi mewn trafndiaeth gyhoeddus i wella amseroedd teithio ac annog pobl i ddefnyddio cysylltiadau trafndiaeth cynaliadwy.

Cymunedau Mwy Diogel

- Mwy o ddefnydd o barthau 20mya gyda'r nod o gynyddu cyfleoedd gweithgarwch corfforol ar draws cymunedau ledled Cymru.
- Buddsoddiad parhaus a chynyddol mewn llwybrau diogelach i ysgolion, a fydd yn cynyddu nifer y plant sy'n cerdded neu feicio'n gyson.

Tirweddau / Mannau Gwyrdd

- Mwy o gyfleoedd i gael mynediad i fannau gwyrdd a hawliau tramwy lleol ar gyfer hamdden, a'u hyrwyddo'n well.
- Arloesi gyda mannau gwyrdd mewn ardaloedd difreintiedig, gan greu mwy o gyfleoedd i gerdded neu feicio.
- Mwy o werthfawrogiad o Barciau Cenedlaethol ac Ardaloedd o Harddwch Naturiol Eithriadol a'u cyfraniad at iechyd ac ansawdd bywyd y bobl sy'n byw ynddynt neu'n ymweld â hwy.

Seilwaith a Chyfleusterau

- Mae gweithgarwch corfforol yn cael ei gynnwys fel mater o drefn mewn penderfyniadau ar seilwaith a chyllid, megis Ysgolion yr 21ain Ganrif, safleoedd Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Tai ac Adfywio.
- Mwy o fuddsoddi mewn cyfleusterau chwarae o ansawdd uchel sy'n targedu ardaloedd difreintiedig.
- Buddsoddi mwy mewn cyfleusterau chwaraeon o ansawdd uchel a chymorth cynyddol i gymunedau fuddsoddi mewn asedau cymunedol.



Pa wahaniaeth fydd hyn yn ei wneud?

- Cynnydd yn nifer y bobl sy'n cyflawni canllawiau gweithgarwch corfforol y Prif Swyddog Meddygol ac yn lleihau ymddygiad eisteddog yn sylweddol ar draws pob oedran.
- Cynnydd mewn lefelau teithio llesol.
- Gwelliannau mewn ansawdd aer a chymorth i gyflawni targedau newid yn yr hinsawdd.
- Cynnydd o ran cyfranogiad mewn chwaraeon a gweithgareddau hamdden egniol.



2 – Lleoliadau iach



Bydd y lleoliadau lle'r ydym yn dysgu, yn gweithio ac yn byw yn amgylcheddau cadarnhaol sy'n creu norm diwylliannol cefnogol lle mae pawb yn bod yn iach ac egniol; yn darparu dewisiadau bwyd iachach ac yn annog gweithgarwch corfforol rheolaidd.

Dysgu iach

Mae plant a phobl ifanc yn treulio cryn dipyn o amser mewn lleoliadau gofal plant a lleoliadau addysgol. Mae'r lleoliadau hyn yn gallu cael effaith fawr ar helpu i ddylanwadu ar ymddygiad ynghyd â ffactorau amrywiol eraill.

Mae iechyd a lles da yn allweddol wrth alluogi dysgu llwyddiannus a gall ddylanwadu ar ganlyniadau bywyd yn y dyfodol. Gall lleoliadau hyrwyddo ac addysgu plant, pobl ifanc a'u rhieni neu eu gofalwyr am agweddau cadarnhaol ffordd iach o fyw. Gallant wneud cyfraniad allweddol hefyd at y gwaith o ddarparu ymyriadau sy'n cefnogi gweithgarwch corfforol rheolaidd, cymryd rhan mewn chwaraeon neu weithgareddau hamdden a bwyta'n iach am oes, a bod yn amgylcheddau sy'n darparu mynediad at fwyd a diodydd iachach.

Dyma'r cyfleoedd y mae'r lleoliadau hyn yn eu cynnig

- Gall lleoliadau gofal plant annog sgiliau symud a medrau echddygol cynnar a helpu teuluoedd i brofi dewis ac amrywiaeth o fwydydd iach. Mae patrymau bwyta'n iach a gweithgarwch corfforol a gaiff eu ffurfio yn ystod y blynyddoedd cynnar yn gallu dylanwadu ar arferion am flynyddoedd lawer i ddod.
- Gall ysgolion cynradd wneud cyfraniad pwysig wrth ddarparu addysg sy'n briodol i oedran. Gallant ddarparu cyfleoedd i ddatblygu gwybodaeth a sgiliau ar gyfer gwneud dewisiadau cadarnhaol ynghylch ffordd o fyw a helpu i normaleiddio bwyta da a phatrymau gweithgarwch corfforol gydol y diwrnod ysgol.

- Gall ysgolion uwchradd atgyfnerthu llythrennedd bwyd a gweithgarwch corfforol yn ogystal â datblygu sgiliau yn ymwneud â pharatoi bwyd, gweithgarwch corfforol a chyfranogi mewn chwaraeon. Mae ysgolion yn gwneud cyfraniad hanfodol at y gwaith o gefnogi plant a phobl ifanc wrth iddynt barhau i ddod yn fwy annibynnol o ran y dewisiadau a wnânt.
- Mae pobl ifanc mewn lleoliadau addysg uwch, addysg bellach neu leoliadau addysgol eraill ar gam yn eu bywydau lle maent eisoes yn gwneud dewisiadau annibynnol am eu ffordd o fyw. Mae creu'r amodau lle mae dewisiadau iach o ran bwyd, gweithgaredd a chlodiant yn fwy deniadol, fforddiadwy, amlwg a hygyrch yn helpu i lywio ymddygiad a sbarduno normal newydd yn y cyfnod pwysig hwn mewn bywyd, gan helpu i sefydlu llwyfan cadarnhaol wrth ddod yn oedolyn.

Mae'n bwysig cael staff medrus sydd wedi'u hyfforddi ac sy'n wybodus am fwyd, deiet a gweithgarwch corfforol gyda mynediad at gyngor proffesiynol a dewis o ymyriadau sy'n cefnogi eu disgyblion orau.

Bydd Maes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn ein cwricwlwm newydd i Gymru, sy'n cwmpasu'r rhai 3-16 oed, yn gwneud cyfraniad pwysig at alluogi dysgwyr i ddatblygu:

- gwybodaeth am ddeiet cytbwys iach a'i bwysigrwydd i iechyd a lles;
- sgiliau a chymwyseddau ym maes paratoi bwyd, diogelwch bwyd a choginio;
- gwybodaeth, sgiliau a chymhwysedd mewn amrywiaeth o weithgareddau corfforol a chwaraeon;
- gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o bwysigrwydd teithio llesol i'r ysgol.

Mae'n rhaid i ddysgu gael ei gefnogi gan amgylchedd sy'n modelu ac yn atgyfnerthu'r negeseuon hyn. Dylai lleoliadau fod yn lleoedd sy'n hyrwyddo ac yn modelu ymddygiad cadarnhaol, gan ei gwneud yn bosibl i ddewisiadau iach gael eu gweld fel rhai normal. Gall hyn gynnwys:

- Profiad bwyta cadarnhaol a hyrwyddo amrywiaeth o brydau, byrbrydau a diodydd iachach er mwyn sicrhau bod ein plant a'n pobl ifanc yn cael mynediad at ddeiet mwy cytbwys drwy'r rheoliadau bwyta'n iach mewn ysgolion.



- Amgylchedd egniol sy'n annog pobl i deithio'n egniol, dewis o weithgareddau corfforol dyddiol a chynnig chwaraeon neu hamdden amrywiol i annog cyfranogiad.

Erbyn 2030 gallwch ddisgwyl gweld:

Lleoliadau Gofal Plant Iach

- Cefnogir lleoliadau gofal plant gan raglen genedlaethol ac maent yn sefydlu canllawiau bwyd a maeth Llywodraeth Cymru yn llawn.
- Gall lleoliadau ddangos sut y maent yn cynorthwyo plant ifanc i fwyta deiet cytbwys iach a bod yn gorfforol egniol.
- Cefnogi a chynyddu ymyriadau sy'n hyrwyddo symudiad cynnar a phwysigrwydd chwarae.
- Darparu ein cynnig gofal plant a buddsoddi mewn seilwaith sy'n helpu i gysoni elfennau addysg a gofal plant y ddarpariaeth.

Ysgolion Iach

- Bydd cyfleoedd i ddysgu am fwyd, gweithgarwch corfforol, maeth a hydradiad o fewn y cwricwlwm newydd yn galluogi dysgwyr i asesu effeithiau penderfyniadau a dewisiadau iach mewn ffordd feirniadol.
- Staff gwybodus wedi'u hyfforddi i gynorthwyo disgyblion i ddysgu am fwyd, gweithgarwch corfforol, maeth a hydradiad.
- Gall ysgolion ddewis o blith amrywiaeth o raglenni integredig sy'n hybu dewisiadau bwyta'n iach, gweithgarwch corfforol, dewisiadau hamdden a chwaraeon ysgol ar draws amgylchedd yr ysgol gyfan.
- Arolygwyr Estyn yn fwy gwybodus ac yn canolbwyntio mwy ar yr agwedd ysgol gyfan at iechyd a lles, yn cynnwys bwyd a gweithgarwch corfforol.
- Gweithredu rheoliadau bwyd ysgol diwygiedig a gwella amgylcheddau bwyta, gan gynnwys disgyblion wrth wneud

penderfyniadau am ddewisiadau bwyd a diod.

- Amgylcheddau egniol y tu mewn a'r tu allan i gatiâu'r ysgol sy'n cefnogi teithio llesol a gweithgarwch corfforol gan gynnwys buddsoddiad parhaus mewn llwybrau mwy diogel i ysgolion.
- Pob ysgol gynradd yn cynnwys gweithgarwch corfforol dyddiol yn y diwrnod ysgol.
- Ysgolion yn gallu dangos eu bod yn bodloni safon ansawdd cenedlaethol sy'n effeithio ar ymddygiad dysgwyr yn y meysydd hyn.

Lleoliadau Addysg Uwch, Bellach ac Addysgol Eraill Iach

- Campysau a safleoedd iach sy'n cydymffurfio â meini prawf sefydledig ar ddarparu bwyd a diod.
- Cyflwyno ymgyrchoedd newid ymddygiad wedi'u targedu i hyrwyddo dewisiadau cadarnhaol o ran ffordd o fyw, gan gynnwys dewisiadau bwyta'n iach.
- Campysau sydd â llwybrau teithio llesol a chymorth amrywiol i fyfyrwyr barhau i fod yn gorfforol egniol a chymryd rhan mewn chwaraeon gydol oes.

Pa wahaniaeth fydd hyn yn ei wneud?

- Cynnydd yn nifer y plant 4-5 oed sy'n dechrau'r ysgol gyda phwysau iach, sy'n cael ei gynnal drwy'r ysgol ac i lencyndod.
- Pob disgybl yn gadael yr ysgol gyda'r wybodaeth, y sgiliau a'r cymwyseddau i wneud dewisiadau iach o ran eu ffordd o fyw mewn perthynas â bwyd, diod a gweithgarwch corfforol.
- Mwy yn dewis dewisiadau bwyd iachach yn unol â'r Canllaw Bwyta'n Iach.
- Mwy o blant a phobl ifanc yn cyflawni canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol ar weithgarwch corfforol a lleihau ymddygiad eisteddog.
- Cynnydd yn y nifer sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon neu hamdden a theithio llesol ymysg plant a phobl ifanc.



Lleoliadau Gwaith a Chymunedol Iach

Mae nifer o leoliadau yn ein bywydau bob dydd sy'n chwarae rhan annatod yn ein hamgylcheddau iach, a gallant ddylanwadu ar y dewisiadau dyddiol a wnawn. Mae'r lleoliadau hyn yn cynnwys y lleoedd rydym yn gweithio ynddynt, safleoedd iechyd neu ofal fel ysbytai, meddygfeydd neu fferyllfeydd a lleoedd yn y gymuned megis canolfannau hamdden, sinemâu neu ganolfannau cymunedol. Gall pob un ohonynt ddylanwadu neu roi hwb i ni wneud dewisiadau iach neu rai nad ydynt yn iach.

Gall y mannau lle'r ydym yn gweithio wneud cyfraniad pwysig o ran hybu iechyd a lles cadarnhaol. Mae rhesymau cymdeithasol ac economaidd cryf i fusnesau yn y sector preifat, y sector cyhoeddus a'r trydydd sector gefnogi iechyd yn y gweithle, a all gynyddu cynhyrchiant, boddhad mewn swydd a lleihau absenoldeb oherwydd salwch. Mae amrywiaeth o ddulliau y gall cyflogwyr eu hystyried, megis:

- Cynyddu cyfran ac apêl opsiynau bwyd a diod iachach mewn caffis, ystafelloedd bwyta a pheiriannau gwerthu er mwyn iddynt ddod yn gwbl gyffredin;
- Cyfyngu ar hyrwyddo a chymhellion ar gynhyrchion nad ydynt yn iach a chynyddu hyrwyddo a chymhellion ar opsiynau iachach;
- Rhoi cymhellion i gynlluniau i hybu iechyd corfforol a meddyliol da megis cynnig archwiliadau iechyd am ddim neu gynlluniau beicio i'r gwaith;
- Darparu cyfleusterau a pholisïau i gefnogi teithio llesol;
- Hyrwyddo mentrau cymorth gan gymheiriaid yn y gweithle i annog gweithgarwch corfforol, fel teithiau cerdded amser cinio neu raglenni colli pwysau.

Bydd y camau hyn yn helpu i gefnogi'r boblogaeth sy'n oedolion yng Nghymru i barhau i fod yn egniol, i hyrwyddo ymgysylltu â'r gymuned a hyrwyddo a chynnal pwysau iach.



Yn y tymor byr, rhoddir ffocws cryf ar gyrff y sector cyhoeddus, gan gynnwys Byrddau Iechyd Lleol, Ymddiriedolaethau ac Awdurdodau Lleol i weithredu fel esiamplau da. Bydd hyn yn helpu i weddnewid eu hamgylcheddau i gefnogi staff ac i sicrhau bod gan ymwelwyr a chleifion fynediad i amgylchedd hybu iechyd cadarnhaol.

Byddwn yn sbarduno cefnogaeth i'r sector preifat drwy ein contract economaidd ac yn annog newid drwy ein rhaglenni hybu iechyd sydd â'r nod o leihau cyfraddau salwch, damweiniau ac anafiadau a chynyddu bodlonrwydd gweithwyr. Bydd hyn yn datblygu mwy o arweinyddiaeth ac yn datblygu achos economaidd cryf i gefnogi'r gwerth o gael gweithlu egniol ac iach.

Yn y dyfodol rydym am i leoliadau cymunedol fod yn lleoedd sy'n ein cefnogi i wneud dewisiadau iach. Gellir sicrhau mwy o refferni ac elw drwy newid y math o opsiynau a hyrwyddiadau sydd ar gael, a pheidio â dibynnu ar werthu neu farchnata bwydydd cyfleus sy'n cynnwys llawer o fraster, halen a siwgr i gynhyrchu incwm, yn enwedig pan gaiff cynigion eu gwneud i blant a theuluoedd.

Erbyn 2030 gallwch ddisgwyl gweld:

Gweithleoedd iach

- Gwell polisiau a rhaglenni yn y gweithle sy'n darparu dulliau effeithiol o atal ac ymyrraeth gynnar ar gyfer gweithwyr cyflogedig, megis rhaglenni ffordd o fyw iach a chyfeirio at raglenni rheoli pwysau.
- Treialu a sefydlu rhaglenni gyda chyflogwyr yn y sector cyhoeddus i brofi a rhannu mentrau yn y gweithle sy'n ymwneud â bwyd a gweithgarwch corfforol.
- Mwy o gydymffurfiaeth â meini prawf darparu bwyd a diod i gefnogi'r gwaith o gyflawni statws y dyfarniad iechyd a lles cenedlaethol drwy Cymru Iach ar Waith.

GIG Iach

- Pob darpariaeth bwyd a diod i gleifion, staff ac ymwelwyr i gydymffurfio â meini prawf iach caeth, gan gynnwys mewn ffreuterau, peiriannau gwerthu a mannau manwerthu ar safleoedd y GIG.
- Cynllun teithio llesol clir ar gyfer pob safle a fydd yn hyrwyddo mynediad hawdd a'r defnydd o gysylltiadau trafniadaeth cynaliadwy.
- Byrddau Iechyd Lleol ac Ymddiriedolaethau yn dangos tystiolaeth o gynnydd i gefnogi iechyd a gweithgarwch yn eu gweithluoedd, gan gynnwys argaeledd gwasanaethau rheoli pwysau.

Cymunedau Iach

- Cynnydd o ran hybu bwyd a diod iachach ar draws lleoliadau cymunedol amrywiol megis lleoliadau hamdden, sinemâu, canolfannau cymunedol.
- Ystyried a defnyddio amrywiaeth o ysgogiadau, a newid y ffordd y mae arferion gwerthu bwyd yn gweithredu.

Pa wahaniaeth fydd hyn yn ei wneud?

- Cynnydd yn y rhai â phwysau iach ar draws y boblogaeth sy'n gweithio.
- Cynnydd mewn lefelau gweithgarwch corfforol yn erbyn canllawiau gweithgarwch corfforol y Prif Swyddog Meddygol a gostyngiad mewn ymddygiad eisteddog.
- Lleihad mewn absenoldebau salwch a chynnydd mewn bodlonrwydd swydd ar draws y gweithluoedd sy'n gweithredu ymyriadau.



3 - Pobl iach



Erbyn 2030 byddwn yn darparu amrywiaeth o ddulliau sy'n canolbwyntio ar atal problemau ar gyfer y dyfodol, tra'n sicrhau bod ymyriadau effeithiol yn helpu i ysgogi newid . Erbyn 2030 rydym am weld:

- Pobl yn teimlo bod ganddynt fwy o gymhelliant, eu bod yn cael eu galluogi a'u cefnogi i wneud dewisiadau iachach drwy gydol eu bywydau.
- Cau'r bwlch anghydraddoldeb iechyd ymhlith ein cymunedau mwyaf difreintiedig drwy dargedu gwasanaethau, cyllid a chymorth.
- Gwasanaethau iechyd a gofal sy'n dosturiol, gyda chefnogaeth gweithwyr proffesiynol a gwirfoddolwyr medrus a hyderus sy'n defnyddio pob cyswllt â'r cyhoedd i'w hannog a'u cynorthwyo i gyrraedd a chynnal pwysau iach.
- Mynediad teg a chyfartal i lwybr clinigol ar gyfer gwasanaethau rheoli pwysau gan roi sicrwydd mynediad at wasanaethau i bawb.

Atal ac Ymyrraeth Gynnar

Mae'r 1000 diwrnod cyntaf, hynny yw'r amser cyn beichiogi, yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn, yn rhan hanfodol bwysig o blentyndod. Dyma pryd y gwelwn y cyfnod cyflymaff o ran datblygiad yr ymennydd a lle mae'r sylfeini wedi'u gosod ar gyfer ein hiechyd a'n lles yn y dyfodol.

Mae sefydlu arferion iach yn gynnar mewn bywyd yn rhoi'r dechrau gorau posibl i fabanod a phlant ifanc ac yn lleihau eu risg o iechyd corfforol ac emosiynol gwael drwy gydol eu plentyndod ac fel oedolion. Mae maethiad da yn rhan allweddol o'r datblygiad hwn. Mae dechrau teulu yn garreg filltir dyngedfennol ym mywyd unrhyw un ac yn gyfnod lle mae'r rhan fwyaf yn awyddus i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau nhw a'u teuluoedd.



Fodd bynnag, nid yw pob rhiant yn profi'r un man cychwyn. Gwyddom y gall heriau bywyd o ddydd i ddydd ei gwneud hi'n anodd iawn i rai teuluoedd droi bwriadau da yn weithredoedd. Mae hyn yn arbennig o wir mewn ardaloedd lle mae'r anghydraddoldebau iechyd mwyaf a gall effeithio ar y dewisiadau y gellir eu gwneud a chyfyngu arnynt.

Mae pwysigrwydd gwneud a chynnal dewisiadau da o ran bwyd a gweithgarwch corfforol pan fydd ein plant yn dechrau tyfu a datblygu'n blant bach ac ymlaen i oedran ysgol yn hollbwysig. Gwyddom fod un ym mhob pedwar o'n plant eisoes yn dechrau'r ysgol dros bwysau neu'n ordew, a bod hynny'n parhau i gynyddu drwy gydol plentyndod.

Gall cynnal pwysau iach drwy gydol ein bywydau fod yn gryn her hefyd. Rydym yn profi sbardunau a gyrwyr gwahanol sy'n llywio'n hymddygiad ffordd o fyw ac mae'r ffordd rydym yn gweld rhwystrau neu alluogwyr o ran gofalu am ein hiechyd ein hunain yn amrywio o un unigolyn i'r llall hefyd. Dyma pam mae angen teilwra'r cymorth i gyd-fynd â gwerthoedd a chyd-destun personol unigolyn er mwyn grymuso pobl i ddod yn fwy iach wrth wneud penderfyniadau, gan arwain at newidiadau bach ond sylweddol. Mae hyn yn golygu bod angen i'r cymorth fod yn hyblyg a chynnig amrywiaeth a dewis i bobl allu dewis dull sy'n gweddu orau i'w hanghenion.

Er mwyn sicrhau newid sylweddol yng Nghymru, byddwn yn canolbwyntio ar y cyfnod hollbwysig hwn o ddatblygiad er mwyn gofalu bod pob plentyn yn cael maeth da ac yn dechrau'r ysgol gyda phwysau iach. Byddwn yn sicrhau bod rhieni newydd, gofalmwr a theuluoedd yn cael y cymorth iawn. Byddwn yn defnyddio ein seilwaith presennol drwy Dechrau'n Deg a'n system iechyd a gofal a byddwn yn sicrhau bod staff yn fedrus ac yn hyderus wrth ddarparu'r cymorth sydd ei angen ar rieni. Byddwn yn targedu mwy o gymorth yn yr ardaloedd sydd â'r angen mwyaf ac yn defnyddio ysgogiadau ariannol ar gyfer rhieni i helpu i leihau'r gost o fwyta'n iach.

Gall sicrhau bod gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal a gweithwyr proffesiynol eraill yn cynnal sgysiau rheolaidd â chleifion ynglŷn â phwysau iach helpu i gefnogi newid mewn ymddygiad. Mae hyn yn arbennig o wir os yw negeseuon a dulliau'n gyson ar draws proffesiynau a lleoliadau, ac yn cael eu cynnal yn gynnar yn hytrach na'u gadael nes y bydd problemau pwysau'n fwy heriol a chymhleth.

Bydd canolbwyntio ar atal ac ymyrryd yn gynnar ar yr adeg gywir yn helpu i gefnogi newid ymddygiad cadarnhaol gyda theuluoedd. Mae angen i'r dulliau hyn gael eu cynllunio gyda theuluoedd yn y canol er mwyn sicrhau y gallwn gefnogi rhianta cadarnhaol a darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth sydd wedi'u teilwra i'w hanghenion.



Erbyn 2030 gallwch ddisgwyl gweld:

Y Cychwyn Gorau

- Pob darpar riant ledled Cymru'n gallu cael gwybodaeth ac arweiniad yn eu hardaloedd lleol i gynllunio dewisiadau cadarnhaol o ran ffordd o fyw a, lle bo'n briodol, gwasanaethau i helpu i reoli pwysau.
- Bydd gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal y blynyddoedd cynnar, megis bydwagedd ac ymwelwyr iechyd, yn cael hyfforddiant sy'n seiliedig ar wyddor ymddygiad drwy Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif er mwyn gallu cefnogi mamau a theuluoedd, gyda phwyslais arbennig ar ddeiet a maeth.
- Bydd pob rhiant newydd yn gallu cael gafael ar gymorth i ddechrau a dal ati i fwydo ar y fron a datblygu arferion bwydo ymatebol.
- Cynlluniau i gefnogi teuluoedd i ddatblygu arferion rhianta hyderus a chadarnhaol. Byddant yn cynnwys cyflwyno bwydydd solid yn brydlon, gyda goruchwyliaeth gan ddeietegwyr cofrestredig er mwyn helpu i gynnal newid mewn ymddygiad ymhlith teuluoedd newydd.
- Gwell cymorth ariannol i rieni ar incwm is er mwyn hybu dewisiadau da o ran maeth ar gyfer eu plentyn.
- Mwy o ddefnydd o farchnata digidol a gwybodaeth ar y we i rieni, wedi'i theilwra i anghenion pobl er mwyn targedu negeseuon ac i rannu gwybodaeth a chynghor.

Twf a Datblygiad Iach

- Bydd yr ardaloedd yng Nghymru lle ceir yr anghydraddoldebau iechyd mwyaf yn cael mwy o gymorth a fydd yn ymgysylltu â theuluoedd ac yn helpu i ddatblygu atebion a arweinir yn lleol.
- Darparu rhaglenni difyr a phleserus i annog bwyta'n dda, eistedd llai a symud mwy. Bydd hyn yn cynnwys rhaglenni wedi'u targedu mewn ardaloedd lle mae mwy o anghydraddoldebau iechyd, gan gynnwys darparu bwyd yn ystod gwyliau ysgol.

Iach am Oes

- Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cynnal sgysiau â phobl fel mater o drefn ac yn codi'r problemau'n ymwneud â phwysau mewn ffordd sensitif.
- Ymgyrchoedd wedi'u teilwra ar gyfer oedolion a phlant sy'n cael eu llywio gan wyddor ymddygiadol, gwybodaeth awdurdodol ar y we a chymorth sy'n rhoi cyngor cyfoes a chysyn y gellir ymddiried ynddo.
- Amrywiol fathau o gymorth seiliedig ar ymyrraeth gynnar a gweithgarwch corfforol i reoli pwysau, wedi'u llywio gan wyddor ymddygiadol, a ddarperir mewn cymunedau lleol sy'n defnyddio asedau lleol ar gyfer plant, teuluoedd ac oedolion sydd wedi'u cysylltu drwy bresgripsiynu cymdeithasol.
- Gwireddu a monitro llwybr gordewdra clinigol a chefnogi cynlluniau ym mhob Bwrdd Iechyd Lleol yng Nghymru i ddangos sut y mae camau atal ac ymyrraeth gynnar yn cael eu darparu.

Pa wahaniaeth fydd hyn yn ei wneud?

- Cynnydd yn nifer y plant 4-5 oed sy'n dechrau'r ysgol gyda phwysau iach, sy'n cael ei gynnal drwy'r ysgol ac i lencyndod.
- Cynnydd mewn cyfraddau bwydo ar y fron hyd at ddeuddeg wythnos, chwe mis a thu hwnt.
- Gostyngiad mewn anghydraddoldebau iechyd sy'n gysylltiedig â chyfraddau gordewdra.
- Cynnydd yn nifer y bobl sy'n cyflawni canllawiau gweithgarwch corfforol y Prif Swyddog Meddygol a gostyngiad sylweddol mewn ymddygiad eisteddog ar draws pob oedran.



Gwasanaethau Arbenigol a Rhai Wedi'u Targedu

Mae gordewdra yn gysylltiedig â nifer o gyflyrau cronig ac anghenion iechyd arbenigol megis diabetes math 2. Felly, er mwyn gallu rheoli newidiadau ffordd o fyw mewn modd effeithiol neu gynllunio ar gyfer llawdriniaeth yn y dyfodol, efallai y bydd llawer o bobl angen cefnogaeth a chymorth arbenigol gan weithwyr proffesiynol medrus iawn i allu rheoli eu pwysau.

Mae yna lawer o bobl, plant neu deuluoedd hefyd a all fod angen cael gafael ar wasanaethau rheoli pwysau arbenigol ledled Cymru i ddarparu cymorth a chefnogaeth ddwys. Mae gordewdra'n gysylltiedig ag amrywiol sbardunau seicolegol ac mewn llawer o achosion bydd angen cymorth â gwybodaeth am drawma drwy dîm amlddisgyblaethol medrus o weithwyr proffesiynol er mwyn helpu i gefnogi newid cadarnhaol mewn ffordd o fyw.

Gwyddom fod tystiolaeth o gysylltiad rhwng ennill pwysau a rhai cyflyrau iechyd meddwl. Bydd triniaethau'n parhau i danlinellu pwysigrwydd deiet ac ymarfer corff gan weithio gyda'n gweithwyr iechyd proffesiynol a sefydliadau trydydd sector er budd y rhai sydd angen cymorth wedi'i deilwra. Byddwn yn sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu cynllunio i gefnogi pobl ag amrywiaeth o anableddau neu anghenion mynediad eraill.

Gwyddom hefyd y gall ymyriad meddygol drwy lawdriniaeth bariatrig fod yn effeithiol i rai pobl, yn yr amgylchiadau cywir. Mae cefnogaeth broffesiynol seicolegol ac iechyd ddwys a newid pellach mewn ffordd o fyw yn angenrheidiol o hyd, cyn ac ar ôl llawdriniaeth er mwyn cael effaith gadarnhaol ar yr unigolyn.

Erbyn 2030 gallwch ddisgwyl gweld:

Cymorth Arbenigol

- Monitro llwybr gordewdra wedi'i arwain yn glinigol a chefnogi cynlluniau ym mhob Bwrdd Iechyd Lleol yng Nghymru i ddangos sut mae gwasanaethau wedi'u targedu a gwasanaethau arbenigol ar waith, a fydd yn cael eu mesur ac yn atebol drwy fframweithiau cynllunio'r GIG.
- Cyflwyno Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff sy'n cynorthwyo pobl â chyflyrau cronig sy'n gysylltiedig â gordewdra.
- Cynlluniau deietegol, seiliedig ar dystiolaeth, sy'n gwrthdroi tueddiadau diabetes Math 2 drwy reoli pwysau.
- Gwasanaethau rheoli pwysau amlbroffesiwn arbenigol o ansawdd uchel ar gael i blant a theuluoedd, ac oedolion ledled Cymru sy'n cael eu darparu mewn cymunedau lleol.
- Mynediad cyfartal i lawdriniaeth bariatrig i bobl sydd angen yr ymyriad hwn.

Pa wahaniaeth fydd hyn yn ei wneud?

- Gostyngiad yn nifer yr oedolion a'r plant sy'n ordew ac yn afiachus o ordew ledled Cymru.
- Lleihad mewn clefydau cronig, gan gynnwys diabetes math 2 sy'n gysylltiedig â gordewdra.



4 – Arweinyddiaeth a Galluogi Newid



Erbyn 2030 byddwn yn datblygu system ‘iechyd da’ ar gyfer pwysau iach; i gefnogi a rhagweld anghenion iechyd, i atal salwch, a lleihau effaith iechyd gwael ac anghydraddoldeb.

Sicrhau Newid

Caiff y strategaeth ei chyflwyno o amgylch egwyddorion canlyniadau a chyfrifoldebau a rennir. Rydym yn mynd i'r afael â newidiadau yn y ffordd rydym wedi byw ein bywydau ers degawdau, felly ni allwn wneud mwy o'r un peth os ydym am sicrhau newid.

Mae'r atebion sydd eu hangen arnom yn rhan o system gymhleth a bydd angen i ni weithio mewn ffordd wahanol a mwy deinamig er mwyn cyflawni ein nodau yn y pen draw. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn sail ar gyfer yr uchelgeisiau a'r nodau a fydd yn darparu fframwaith cyflawni.

Bydd hyn yn cynnwys cyflawni blaenoriaethau Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a chysylltu darpariaeth â'u Cynlluniau Llesiant Lleol. Byddwn yn gweithio'n unol â'r pum ffordd o weithio ar atal, integreiddio, cydweithio a chymryd rhan yn yr hirdymor a fydd yn helpu i gefnogi a rhoi'r adnoddau a'r fframweithiau cywir i sefydliadau a phartneriaethau er mwyn dangos sut y maent yn cyflawni ac yn gwireddu rhwymedigaethau.

Gall llwyddiant y strategaeth hon helpu i sicrhau arbedion sylweddol o ran cost i wasanaethau'r GIG yn y dyfodol a bydd yn gwella'r canlyniadau ar gyfer iechyd a lles pobl yn yr hirdymor. Bydd y strategaeth yn cefnogi'r Rhaglen Drawsnewid Genedlaethol a'r egwyddorion cynllunio. Yn benodol, ein nod yw cydbwysu fframwaith sy'n gyson yn genedlaethol â darpariaeth leol a chyfleoedd i arloesi.



Cyflawni Cenedlaethol

Mae sefydlu cynllun uchelgeisiol drwy Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 yn sicrhau ein bod yn gallu defnyddio dulliau hirdymor. Mae datblygu'r pum cynllun cyflawni dwy flynedd yn sicrhau atebolrwydd a pherchenogaeth ar draws nifer o adrannau a thrwy amrywiaeth o bolisiau, rhaglenni a dulliau ariannu i sbarduno'r newid angenrheidiol. Y canlyniadau a'r weledigaeth ar gyfer 2030 sydd yn y strategaeth hon fydd yr egwyddorion arweiniol.

Caiff darpariaeth genedlaethol ei chefnogi yn y ffyrdd canlynol:

1. Bydd cyflawni yn erbyn cerrig milltir a chanlyniadau'n atebol i'r Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol. Bydd gan hyn y lefel gywir o lywodraethu a herio er mwyn asesu a gwneud penderfyniadau sy'n dylanwadu ar y trywydd sy'n cael ei ddilyn. Bydd hyn yn ymgorffori cydweithio ar draws nifer o bartneriaid.
2. Bydd fframwaith gwerthuso trosfwaol a fydd yn cynnwys data a gwybodaeth ddeinamig er mwyn asesu'r ddarpariaeth ac ysgogi gwelliant. Bydd hyn yn atebol i'r Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol.
3. Byddwn yn cyhoeddi cyfres o ddangosyddion blynyddol a fydd yn asesu'r ddarpariaeth. Bydd hyn yn cynnwys darparu data rhanbarthol a lleol i ddylanwadu ar welliannau o ran cyflawni'n lleol.
4. Bydd ymwybyddiaeth a chyfathrebu agored a gonest yn elfen ganolog ar gyfer cyflawni yn y dyfodol. Bydd yn hanfodol i bartneriaid ac aelodau'r cyhoedd weld cynnydd gydol y cyfnod deng mlynedd. Byddwn yn llunio cynllun cyfathrebu ar gyfer y cynlluniau cyflawni dwy flynedd, a fydd yn cynnwys ymgysylltu drwy blatfformau ar-lein, gan gynnwys y cyfryngau cymdeithasol.
5. Byddwn yn cynnwys dulliau ymgysylltu cryf sy'n gwrando ac yn cyfleu negeseuon allweddol i bartneriaid a chymunedau. Byddwn yn sefydlu Llysgenhadon Pwysau Iach i hwyluso ymgysylltu agored a gonest â chymunedau. Bydd hyn yn cynnwys sicrhau bod lleisiau plant a phobl ifanc yn helpu i lywio'r ddarpariaeth.

Darparu Dull sy'n Seiliedig ar Systemau

Mae arweinyddiaeth ar bob lefel, atebolrwydd a llywodraethu yn hanfodol os ydym am drefnu a chryfhau ymdrechion ar y cyd. Mae'r strategaeth hon yn fater gwasanaeth cyhoeddus a chymunedol. Mae angen i ni symud at system o atebion i rymuso'r arweinyddiaeth a'r newid rydym am eu gweld ymhlith partneriaid.

Fel galwad i weithredu, byddwn yn annog ein partneriaid cyflawni i ymrwymo i siarter sy'n ceisio grymuso ffyrdd iachach o fyw, a hyrwyddo gweithgarwch corfforol. Bydd y siarter, drwy'r Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol, yn dwyn i gyfrif pob partner a all gefnogi a galluogi newid i ddigwydd ledled Cymru. Bydd mabwysiadu'r siarter yn helpu i greu'r newid cadarnhaol sydd ei angen.

Rydym yn bwriadu ymgorffori atebolrwydd yn y broses ddarparu drwy fframwaith cynllunio'r GIG ar gyfer darparu gwasanaethau clinigol. Fodd bynnag, drwy'r Bwrdd Gweithredu Cenedlaethol, a fydd yn atebol i Weinidogion Cymru, rydym yn bwriadu datblygu cyfres o fecanweithiau adrodd a fydd yn dangos sut y mae cynnydd yn cael ei wneud ar draws y strategaeth drwyddi draw.

Yn unol â'r strategaeth amlasiantaeth, hirdymor sy'n cael ei datblygu ar hyn o bryd i newid ffocws y GIG a gwasanaethau cyhoeddus eraill tuag at atal ac iechyd ehangach y boblogaeth, mae angen ystyried sut i alinio â'r seilwaith a'r gwaith presennol. Yn arbennig drwy ein seilwaith Dechrau'n Deg a thrwy waith i ddatblygu dulliau integredig o fewn y system blynyddoedd cynnar.



Cyflawni ac Egwyddorion

Bydd y strategaeth yn cael ei chyflawni gyda phartneriaid ar draws set graidd o egwyddorion:

1. Mabwysiadu dull seiliedig ar wella. Bydd sicrhau newid ar raddfa fawr ar draws y system yn gofyn am newidiadau lluosog ar raddfa fach i brosesau gan arweinwyr a thimau o fewn y system. Bydd hyn yn galluogi partneriaid i nodi cryfderau a chyfleoedd lleol a lle mae ysgogiadau yn y system i ysgogi newid.
2. Cyfuniad o raglenni a gyflwynir yn genedlaethol ynghyd ag amrywiaeth o ddulliau lleol sy'n seiliedig ar asedau. Yn sail i'r rhain bydd 'dewislen' o strategaethau effeithiol yn seiliedig ar dystiolaeth, a byddant yn ddulliau ac ymyriadau hirdymor a pharhaus.
3. Gwaith cyflawni i'w ategu gan gymorth dadansoddol a gwerthuso deinamig, i helpu partneriaid i asesu lle mae cynnydd yn cael ei wneud. Bydd y gwaith o werthuso rhaglenni'n waith parhaus ac yn seiliedig ar egwyddorion gwelliant parhaus. Bydd arbedion iechyd ac arbedion mewn gwasanaethau cyhoeddus ehangach yn cael eu cynnwys mewn sail dystiolaeth er mwyn nodi dull seiliedig ar arbed costau.
4. Bydd cyllid yn cael ei ysgogi i mewn i'r system i sbarduno rhaglenni a ffyrdd newydd o weithio. Fodd bynnag, bydd disgwyl i bartneriaid flaenoriaethu a rhoi ffocws i adnoddau lleol er mwyn sicrhau bod buddsoddiadau'n cyflawni mewn ffordd gynaliadwy. Mae hyn yn cynnwys optimeiddio rhaglenni a pholisïau presennol i gefnogi gwaith cyflawni.
5. Bydd ymgysylltu a chydweithredu yn themâu canolog er mwyn gwrando ar bob llais ac adeiladu perchnogaeth ac ymddiriedaeth. Bydd hyn yn golygu ymgysylltu'n barhaus â sectorau allweddol ac aelodau'r cyhoedd, gan sicrhau bod plant, pobl ifanc a theuluoedd yn cael eu cynnwys yn y gwaith o ystyried a phrofi sut y caiff cynnydd ei wneud, ac ymateb i safbwyntiau mewn ffordd agored a thryloyw. Bydd datblygu a nodi arweinwyr ac eiriolwyr allweddol ar bob lefel yn helpu i lywio arweinyddiaeth systemau lleol.

Er mwyn sbarduno'r lefel o uchelgais rydym am ei gweld, rydym yn bwriadu cefnogi partneriaid gydag adnoddau amrywiol er mwyn helpu i lywio a llunio syniadau lleol. Bydd hyn yn cynnwys gweithio'n ddeinamig gyda'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a'r swyddi Cydgysylltwyr rhanbarthol, sydd wedi'u lleoli mewn Byrddau Iechyd Lleol.

