Bwydydd Aniachus a Diodydd Egni - Holiadur Ciplun o Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru

Comisiynydd Plant Cymru

Medi 2024

Comisiynydd Plant Cymru
Children's Commissioner for Wales

Cyflwyniad

Yn ystod mis Medi 2024 buon ni'n gofyn barn plant a phobl ifanc am eu meddyliau am fwydydd penodol a diodydd egni. Mae hyn yn ymwneud â chynigion gan Lywodraeth Cymru sydd wedi'u cynllunio i wneud ein hamgylcheddau bwyd yn iachach.

Roedd yr holiadur yn rhan o gyfres o gwestiynau ar wahanol bynciau rydyn ni'n eu gofyn i blant a phobl ifanc bob mis, dan yr enw Mater y Mis, er mwyn clywed eu barn ar amrywiaeth o bethau. Cafodd ei rannu'n uniongyrchol â'r holl ysgolion sy'n rhan o'n cynlluniau hawliau plant ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd, yn ogystal â grwpiau cymunedol.

Fel rhan o becyn yr holiadur, dangoswyd fideo i'r plant a'r bobl ifanc, yn cyflwyno'r pwnc, a gofynnwyd iddyn nhw ystyried rhai cwestiynau fel os ydy lleoliad bwydydd perthnasol mewn siop yn gwneud gwahaniaeth iddynt, ac ydynt yn meddwl y dylid gwerthu diodydd egni i blant o dan 16 oed. Yn yr amlinelliad ar gyfer y sesiwn, roedden ni'n awgrymu, ar ôl gweld y fideo, y dylai plant a phobl ifanc gael amser i drafod eu barn gyda'i gilydd cyn ateb yr holiadur. Roedd gan ysgolion ddau opsiwn ar gyfer cwblhau'r holiadur; gallai plant a phobl ifanc ei wneud yn annibynnol, neu gallai athro gwblhau'r holiadur ar ran y grŵp, gan ateb set wahanol o gwestiynau i roi trosolwg o'r drafodaeth.

Atebodd 610 o blant a phobl ifanc yr holiadur yn unigol. Bu 1,234 o blant eraill yn cymryd rhan mewn grwpiau, gydag athrawon a gweithwyr ieuenctid yn cyflwyno crynodeb o'u barn. Cymerodd ystod eang o oedrannau ran, o blant o dan 7 i rai at 18 oed. Derbyniwyd ymatebion gan ysgolion a grwpiau o fewn 14 awdurdod lleol.

Datblygwyd y cwestiynau gan dîm staff profiadol y Comisiynydd ar sail themâu oedd wedi dod i'r amlwg mewn ymarferion ymgysylltu blaenorol gyda phlant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol.

<u>Cwestiynau i'r plant a bobl ifanc</u>

Pan rwyt ti'n mynd i'r siop, wyt ti fel arfer yn mynd ar ben dy hun neu gydag oedolyn?

Gydag oedolyn (374) - 66%
Ar ben fy hun (147) - 26%
Dwi ddim yn gwybod (50) - 9%

Mae Llywodraeth Cymru eisiau stopio siopiau rhag rhoi bwydydd fel losin, siocledi, a chreision mewn lleoedd lle bydd lot o bobl yn eu gweld, fel ger drws ffrynt y siop neu ger y til.
Wyt ti'n meddwl bod lle mae bwydydd fel hyn yn cael eu arddangos yn cael effaith ar beth rydych chi'n prynu?

Ydw (177) - 31%
Weithiau (167) - 29%
Nac ydw (134) - 23%
Dwi ddim yn gwybod (94) - 16%

Os ddewison nhw 'Ydw', gofynnwyd cwestiwn arall iddynt:
Pam?

Dyma themâu'r atebion mwyaf cyffredin:

- Os yw'n cael ei osod wrth y til, mae'n gwneud i chi eisiau prynu nhw
- Nid yw'n gwneud gwahaniaeth
- Mae'n dibynnu beth mae rhieni'n ei ddweud

Ydy pethau fel 'prynu un a chael un am ddim' (buy one get one free) yn gwneud i ti eisiau brynu bwydydd fel creision, siocled, a losin?

Ie (219) - 39%
Weithiau (188) - 33%
Na (114) - 20%
Dwi ddim yn gwybod (47) - 8%

Os ddewison nhw ‘Ie’, gofynnwyd cwestiwn arall iddynt:
Pam?

Dyma themâu’r atebion mwyaf cyffredin:

- Cael mwy am lai o arian
- Arbed arian
- Cael rhywbeth am ddim

Mae Llywodraeth Cymru eisiau stopio bwytai rhag adael pobl i ail-lenwi diodydd fizzy am ddim. Beth wyt ti'n meddwl am hyn?

Mae'n syniad gwael (247) - 44%
Mae'n syniad da (174) - 31%
Dwi ddim yn gwybod (145) - 26%

Gofynnwyd cwestiwn ychwanegol i'r plant:
Pam wyt ti'n meddwl hyn?

Dyma themâu’r atebion mwyaf cyffredin:

- Manteision iechyd wrth wahardd ail-lenwi am ddim
- Arbed arian
- Maen nhw'n hoffi ail-lenwi a diodydd *fizzy*

Ydy plant a phobl ifanc yr un oedran â ti yn yfed diodydd egni fel Prime energy, Monster, a Red Bull?

Ydyn - rhai ohynynt (246) - 43%
Ydyn - llawer ohonynt (130) - 23%
Na (122) - 21%
Dwi ddim yn gwybod (71) - 13%

Wyt ti'n credu dylai diodydd egni cael eu gwerthu i blant dan 16?

Nac ydw (355) - 62%
Ydw (116) - 20%
Dwi ddim yn gwybod (100) - 18%

Gofynnwyd cwestiwn ychwanegol i'r plant:
Pam?

Dyma themâu'r atebion mwyaf cyffredin:

- Yn gallu achosi problemau iechyd
- Gormod o siwgr a chaffein ynddynt
- Dylid gwerthu i blant dros 16 oed / mae plant o dan 16 yn rhy ifanc

Cwestiynau i athrawon

Pan ymatebodd athrawon neu arweinwyr grŵp ar ran y grŵp, roedd eu atebion yn adleisio'r atebion a roddwyd gan blant yn uniongyrchol.

Hefyd gofynnwyd cwestiwn i athrawon yn gofyn iddynt roi eu barn broffesiynol eu hunain ar y mater:

Fel athrawes/athro neu weithiwr ieuenctid, wyt ti'n meddwl bod diodydd egni yn cael unrhyw effaith ar fywyd ysgol/clwb ieuenctid?

Dyma themâu’r atebion mwyaf cyffredin:

- Poeni am effaith diodydd egni ar hwyliau, ymddygiad a chanolbwyntio plant
- Ddim yn poeni am y mater
- Cyfeirio at boblogrwydd cynhyrchion penodol, e.e. Prime

Diweddglo

- Dywedodd y rhan fwyaf o blant (60%) wrthym fod lle mae bwyd llawn siwgr, hallt neu fraster yn cael ei arddangos weithiau yn gwneud gwahaniaeth os ydynt yn eu prynu ai peidio. Roedd llawer o blant a phobl ifanc yn sôn am leoliad wrth y tils neu o flaen y siopau, a bod bwydydd afiach yn 'dal eu llygad' mewn siopau. Dywedodd tua chwarter o blant a phobl ifanc nad oedd yn gwneud gwahaniaeth iddyn nhw. Dywedodd rhai o'r plant nad oedden nhw'n teimlo eu bod wedi cael eu dylanwadu a'u bod nhw wedi mynd i'r siop i brynu'r hyn sydd ei angen arnyn nhw yn unig.
- Dywedodd 72% wrthym fod bargeinion 'buy one get one free’ ar fwydydd fel losin, siocledi a chreision weithiau yn eu gwneud nhw’n fwy tebygol o brynu'r cynhyrchion hynny. Roedd rhai yn sôn am deimlo fel eu bod wedi colli allan ar fwyd am ddim os nad oedden nhw'n eu prynu, neu’n cael eu dylanwadu gan luniau o'r bwyd. Roedd eraill yn teimlo nad oedd hyn yn bersonol yn gwneud gwahaniaeth iddyn nhw.

- Roedd y rhan fwyaf o blant (44%) yn anghytuno â'r cynnig i atal bwytai a chaffis rhag rhoi diodydd ail-lenwi wedi'u melysu â siwgr (fizzy) am ddim i bawb. Mae 31% yn meddwl bod y cynnig yn syniad da. Nododd y rhai a wrthwynebodd y syniad ddewis unigol, costau byw, a hefyd yn aml mae ail-lenwi am ddim yw'r hyn sy'n gwneud bwyty neu gaffi yn fwy apelgar. Mae'r rhai sy'n cytuno â'r cynigion yn crybwyll bod diodydd llawn siwgr yn afiach, ac y dylent gael eu yfed yn gymedrol. Fe wnaethant hefyd grybwyll yr angen i gael dewisiadau amgen, fel ail-lenwi am ddim o ddewisiadau iachach. Yn ddiddorol, yr ymateb mwyaf cyffredin i'r testun rhydd sy'n gysylltiedig â'r cwestiwn hwn oedd cydnabod yr effeithiau iechyd cadarnhaol y byddai gwahardd ail-lenwi yn eu cael.
- Roedd 62% o blant a phobl ifanc a ymatebodd i'n holidaur yn teimlo na ddylid gwerthu diodydd egni i blant o dan 16 oed, tra bod athrawon a gweithwyr ieuenctid a ymatebodd yn paentio darlun cymysg o effeithiau yfed egni - gyda rhai'n dweud ei bod yn effeithio ar hwyliau ac ymddygiad plant a phobl ifanc yn ddyddiol, ac eraill yn dweud anaml y mae'n broblem, neu fod diodydd egni eisoes wedi'u cyfyngu yn lleol.
- Dywedodd dwy ran o dair o blant fod o leiaf rhai plant eu hoedran yn yfed diodydd egni. Dywedodd 23% fod llawer o'u cyfoedion yn yfed diodydd egni.
- Bydd y canfyddiadau hyn yn cael eu rhannu â Llywodraeth Cymru, a gydag Aelodau o'r Senedd i gynorthwyo craffu ar gynigion Llywodraeth Cymru ar amgylcheddau bwyd iach a diodydd egni. Gallwch ddarganfod mwy am y cynigion yma yn fan hyn.