



# FFEITHIAU AM LYSIAU 2021



# CYFRANWYR

Rebecca Tobi, Amber Wheeler, Indu Gurung, Jenny Sutherland

Gyda diolch arbennig i'n Hyrwyddwyr Llyisiau, am eu cymorth a'u gwaith ymchwil yn edrych ar argaeledd llyisiau

MAE PYS PLÏS YN CEFNOGI



INTERNATIONAL YEAR OF  
**FRUITS AND VEGETABLES**  
2021



Taste <sup>the</sup>  
Greatness

**BELFAST  
FOOD  
NETWORK**



**VEGPOWER**

Diolch yn fawr i'n cyllidwr, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, am gefnogi Pys Plûs



# Cynnwys

- 4 **Cyflwyniad**
- 5 **Deg ffaith am lysiau**
- 6 **Faint o lysiau rydym yn eu bwyta?**
- 6
  - Beth y dylem fod yn ei fwyta?
  - Faint yr ydym yn ei fwyta?
- 8
  - A yw incwm ac ethnigrwydd yn effeithio ar faint o lysiau sy'n cael eu bwyta?
- 9 **Faint o lysiau sydd yn y gadwyn gyflenwi?**
- 9
  - A ydym yn cynhyrchu digon o lysiau i ddarparu'r symiau a argymhellir?
- 10
  - A ydym yn gwastraffu gormod o lysiau?
- 11 **Sut yr ydym yn bwyta ein llysiau?**
- 11
  - Y deg cyfrannwr mwyaf at y llysiau a fwyteir
- 11
  - Faint o'r llysiau rydym yn eu bwyta a ddaw o fwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth?
- 12
  - A ydym yn bwyta gwahanol fathau o lysiau?
- 12
  - Faint o lysiau rydym yn eu bwyta y tu allan i'r cartref?
- 13 **A ydym yn prynu mwy neu lai o lysiau nag yn y gorffennol?**
- 13 **Ac a yw ein harferion prynu yn newid?**
- 13
  - Tueddiadau o ran prynu llysiau dros amser
- 13
  - Bocsys llysiau: a wnaeth Covid-19 newid ble rydym yn prynu ein llysiau?
- 15
  - Beth y mae'r diddordeb cynyddol mewn deiet sy'n seiliedig ar blanhigion yn ei olygu i lysiau?
- 17 **Pam y dylem fwyta mwy o lysiau?**
- 17
  - Er lles ein hiechyd
- 20
  - Er lles yr amgylchedd
- 23
  - Er lles yr economi
- 24 **Sut y gallwn annog pobl i fwyta mwy o lysiau?**
- 24
  - Mae angen ymrwymadau mwy uchelgeisiol arnom i Pys Plîs
- 25
  - Mae angen i ni fynd i'r afael â fforddiadwyedd
- 29
  - Mae angen i ni sicrhau bod llysiau yn fwy hygyrch
- 32
  - Mae angen i ni wneud llysiau yn fwy deniadol
- 33 **Ein hargymhellion ar gyfer sicrhau newid**
- 34 **Cyfeiriadau**





# Rydym i gyd yn gwybod bod llyisiau'n gwneud lles i ni.

Ond nid ydym yn bwyta digon ohonyn nhw o hyd. Yn 2016, fe wnaethom gyhoeddi ein hadroddiad *Ffeithiau am Lysiau* cyntaf, sef ffeil o ffeithiau yn amlinellu maint y broblem ac yn cyflwyno'r achos dros newid. Roedd *Vegetarian Facts 2016* hefyd yn nodi sefydlu Pys Plîs, menter ledled y DU sy'n gweithio i ddod â phobl, lleoedd a sefydliadau ynghyd i oresgyn y llu o rwystrau i fwyta llyisiau sydd yn y system fwyd.

Ers hynny, mae nifer ohonoch wedi ymuno â ni yn ein hymgyrch i'w gwneud yn haws i bawb yn y DU fwyta mwy o lysiau, a, *gyda'n gilydd, rydym wedi cyflawni llawer*. Ond, mae llawer i'w wneud o hyd cyn y bydd y DU yn dod yn wlad sy'n bwyta llyisiau o ddifrif.

Mae Ffeithiau am Lysiau 2021 yn dilyn *Ffeithiau am Lysiau: yn gryno 2020* ac mae'n edrych unwaith eto ar faint o lysiau sy'n cael eu bwyta yn y DU, gan archwilio'r ffactorau sy'n cyflymu ac yn arafu hyn a welwyd dros y pum mlynedd a aeth heibio a allai gynorthwyo a llesteirio cynnydd yn y dyfodol, a chanfod atebion posibl ar gyfer mynd i'r afael â'r her.

*Llyisiau yw'r edefyn aur sy'n cysylltu mathau o ddeiet sy'n fwy iachus a chynaliadwy*

Gan fod 2021 yn *Flwyddyn Ryngwladol Ffrwythau a Llyisiau* y Cenhedloedd Unedig a chan y bydd llygaid y byd yn edrych ar y DU cyn i Glasgow gynnal COP26 (cynhadledd newid hinsawdd y Cenhedloedd Unedig) ym mis Tachwedd, nawr yw'r amser i gydweithio i gefnogi'r broses o gynhyrchu a bwyta llyisiau. Llyisiau yw'r edefyn aur sy'n cysylltu mathau o ddeiet sy'n fwy iachus a chynaliadwy, a chyda'r cynlluniau adfer ar ôl Covid-19 bellach yn cael y sylw pennaf ar yr agenda wleidyddol, ni fu erioed amser gwell i hyrwyddo llyisiau.

<sup>1</sup>Oni chyfeirir at 'ffrwythau a llyisiau', mae'r holl gyfeiriadau at lysiau a dognau yn canolbwyntio ar lysiau yn unig. Mae diffiniad Pys Plîs yn cynnwys llyisiau ffres, wedi'u rhewi ac mewn tun, a'r llyisiau hynny fel tomatos sydd, yn ôl y diffiniad botanegol, yn ffrwyth ond sydd wedi'u categorio fel llyisiau o ran maetheg. Mae tatws wedi'u hepgor yn unol â'r Canllaw Bwyta'n Dda.





# Deg ffaith am llysiau



1

Mae diet nad yw'n cynnwys llawer o llysiau a chodlysiau yn gysylltiedig â



**18,000**  
**O FARWOLAETHAU**  
**CYN PRYD**  
yn y DU pob blwyddyn

2

Mae bron i

**DRAEAN** (29%)

o blant 5–10 oed yn bwyta  
**llai nag un dogn o**  
**lysiau y dydd**



3

Mae

**UN RHANO BUMP** (20%)

o'r llysiau y mae plant a phobl ifanc yn eu harddegau'n eu bwyta bellach yn dod o fwydydd sy'n cael eu hystyried yn rhai sydd wedi'u



**PROSESU'N HELAETH**

4

Mae ffa pob a phitsa gyda'i gilydd yn cyfrannu at

**16%**

o'r **LLYSIAUY MAE**  
**PLANTYN EU BWYTA**



5

Mae **77%** o oedolion yn bwyta

**LLAI NA CHYFANSWM**  
**Y LLYSIAU A**  
**ARGYMHELLIR**

yn y Canllaw Bwyta'n Dda



6

£

Ar gyfartaledd, mae'r  
**20% MWYAF**  
**CYFOETHOG**

yn bwyta **UN DOGN O LYSIAU** y dydd  
yn fwy na'r **20% TLOTAF**

7

Gallai cynyddu faint o llysiau rydych chi'n ei fwyta fel bod pawb yn cael **5 DOGNY DYDD** (gyda'r cynnydd yn dod o llysiau)

**YCHWANEGU WYTH MIS** at ddisgwyliad oes cyfartalog y DU a **LLEIHAU ALLYRIADAU NWYON Tŷ GWYDR 8.2%**

8

Byddai cynyddu faint y mae'r boblogaeth yn ei fwyta i **5 FFRWYTH NEU**

**LYSIEUYNY DYDD**, gan gynnal cyfradd cynhyrchu-i-gyflenwi presennol y DU, yn ychwanegu **£261 MILIWN** at werth y broses o gynhyrchu llysiau yn y DU. Byddai cynyddu'r cyfanswm i **7Y DYDD** yn ychwanegu **£1 BILIWN** arall at yr economi.

9

Dim ond

**1.9%**



o'r gwariant hysbysebu ar fwyd a diodydd meddal sy'n mynd tuag at **hyrwyddo llysiau**

10

O ran calorïau, mae pris bwydydd sy'n uchel mewn siwgr a braster yn

**DRAEAN**  
**PRIS LLYSIAU**

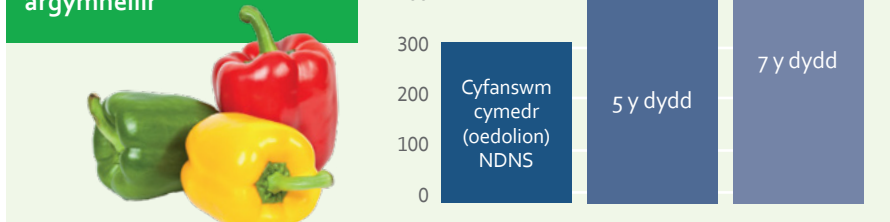


# Faint o lysiau rydym yn eu bwyta?

## BETH Y DYLEM FOD YN EI FWYTA?

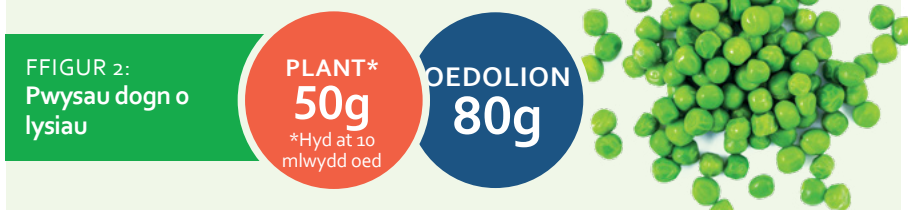
Er bod y neges 5 y dydd wedi'i chyfathrebu'n eang ers dechrau'r nawdegau, gydag amcangyfrifon bod hyd at 90% o unigolion yn ymwybodol o'r neges (Rooney et al., 2016), mae faint o lysiau sy'n cael eu bwyta ar gyfartaledd yn pahau i fod yn is na'r argymhelliad o 5 y dydd ar gyfer ffrwythau a llysiau. Dim ond 33% o oedolion a dim ond 12% o bobl ifanc 11-18 oed sy'n cyrraedd y targed ar hyn o bryd (Public Health England, 2020b). Mae'r cyfanswm a argymhellir gan Public Health England (PHE), fel y nodir yn y Canllaw Bwyta'n Dda, yn agosach mewn gwirionedd at 7 dogn y dydd (554g) (Public Health England, 2016). Mae eraill yn awgrymu y dylem fod yn bwyta hyd yn oed mwy, gyda Chomisiwn EAT-Lancet yn awgrymu hyd at 11 dogn y dydd, gyda rhwng 2.5 a 7.5 dogn o hynny'n cynnwys llysiau (Willett, 2019). Y naill ffordd neu'r llall, mae gennym lawer i'w wneud cyn i ni fodloni'r argymhellion deietegol ar gyfer bwyta ffrwythau a llysiau (Ffigur 1).

FFIGUR 1: Cyfanswm cymedrig (gram y dydd) o ffrwythau a llysiau y mae oedolion yn y DU yn eu bwyta o gymharu â'r cyfanswm dyddiol a argymhellir



Ffynonellau: NDNS, 9-11 oed, 2016/17 - 2018/19; GIG, Bwyta'n Dda, 2018; PHE, 2017

FFIGUR 2: Pwysau dogn o lysiau



Ffynonellau: Un dogn i oedolyn yw 80g ar sail y 400g y dydd o ffrwythau a llysiau a argymhellir. Ar gyfer ein cyfrifiadau ni, rydym wedi defnyddio maint dogn o 50g ar gyfer plant oedran ysgol gynradd. Dyma'r gywerth canol rhwng 40-60g a argymhellir ar gyfer plant 4-10 oed yn y Cynllun Bwyd Ysgol.

Gan ganolbwyntio ar lysiau yn unig, os ydym yn derbyn rhaniad o 50:50 rhwng ffrwythau a llysiau ar gyfer canllawiau dogn PHE, yna dylai oedolion fod yn bwyta 3.5 dogn o lysiau y dydd.

## FAINT YR YDYM YN EI FWYTA?

Bu'r bartneriaeth Pys Plis yn olrhain faint o lysiau sy'n cael eu bwyta drwy ddefnyddio data yr Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol (NDNS) ers ei lansio. Er y gwelwyd gwelliant bach (ond calonogol) yn nifer cyfartalog y dognau y mae oedolion yn eu bwyta er 2008, mae faint o lysiau y mae plant yn eu bwyta wedi aros yn eithaf disymud dros yr un cyfnod, gyda'r cyfanswm yn aros yn isel. Fodd bynnag, er y bu cynnydd yng nghyfanswm cyfartalog y llysiau sy'n cael eu bwyta gan oedolion, mae pryder penodol ynghylch y rhai

sy'n bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd. Mae cyfran y bobl sy'n bwyta ychydig iawn o lysiau neu ddim llysiau o gwbl wedi cynyddu dros y degawd diwethaf ymysg oedolion a phlant 5-10 oed, gyda bron i draean (29%) y plant o oedran ysgol gynradd yn bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd. Nid yw'r sefyllfa fawr gwell ymysg plant 11-16 oed, gyda 23% ohonynt yn bwyta llai nag un dogn y dydd.

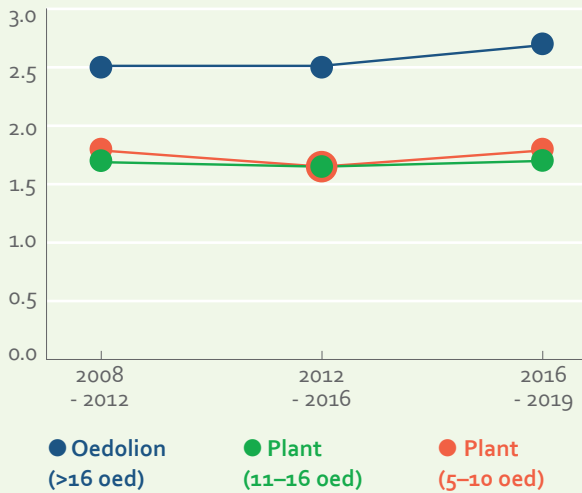
Unwaith eto, gellir gweld gwelliant bach ond calonogol o ran cyfran yr

oedolion ym Mhrydain sy'n bwyta nifer y llysiau a argymhellir gan y llywodraeth, gyda 23% bellach yn bwyta'r 3.5 o ddogneau y dydd a awgrymir gan y Canllaw Bwyta'n Dda. Mae hyn wedi cynyddu o 20% yn 2008-12, er bod lle i wella yn bendant, o gofio bod y mwyafrif helaeth o blant yn bwyta llai na'r hyn a argymhellir. Mae 94% o blant oedran ysgol uwchradd yn bwyta llai na 3.5 dogn o lysiau y dydd, gyda dim ond 11% o blant oedran ysgol gynradd yn bwyta'r hyn a argymhellir.

<sup>2</sup>Er gwybodaeth, mae'r ffigurau a adroddwyd ar gyfer tonau 5-8 NDNS, 2012-16, ychydig yn wahanol i'r rhai a adroddwyd yn Ffeithiau am Lysiau yn gryno: 2020. Cafodd Blwyddyn 9 ei gynnwys o fewn adroddiad Ffeithiau am Lysiau y llynedd oherwydd cyhoeddiad y data cyn blynyddoedd 10-11. Eleni, rydym wedi cynnwys data blwyddyn 9 gyda blynyddoedd 10-11 er mwyn sicrhau bod y sampl yn ddigon cryf, ac wedi ailwneud y dadansoddiad o flynyddoedd 5-8 er mwyn hepgor blwyddyn 9.



FFIGUR 3: Nifer cyfartalog y dognau o lysiau sy'n cael eu bwyta bob dydd fesul oedran \*



\*mae'r holl ffigurau cyfartalog yn ffigurau cymedrig a chawsant eu pwysoli er mwyn addasu oherwydd gwahaniaethau yn y dewisiadau sampl a diffyg ymatebion.

FFIGUR 4: Cyfran (%) y bobl sy'n bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd

	2008-2012	2012-2016	2016-2019
<b>OEDOLION</b> (>16 OED)	<b>10%</b>	<b>11%</b>	<b>12%</b>
<b>PLANT</b> (11-16 OED)	<b>25%</b>	<b>26%</b>	<b>23%</b>
<b>PLANT</b> (5-10 OED)	<b>25%</b>	<b>33%</b>	<b>29%</b>

FFIGUR 5: Cyfran (%) y bobl sy'n bwyta llai na 3.5 dogn o lysiau y dydd

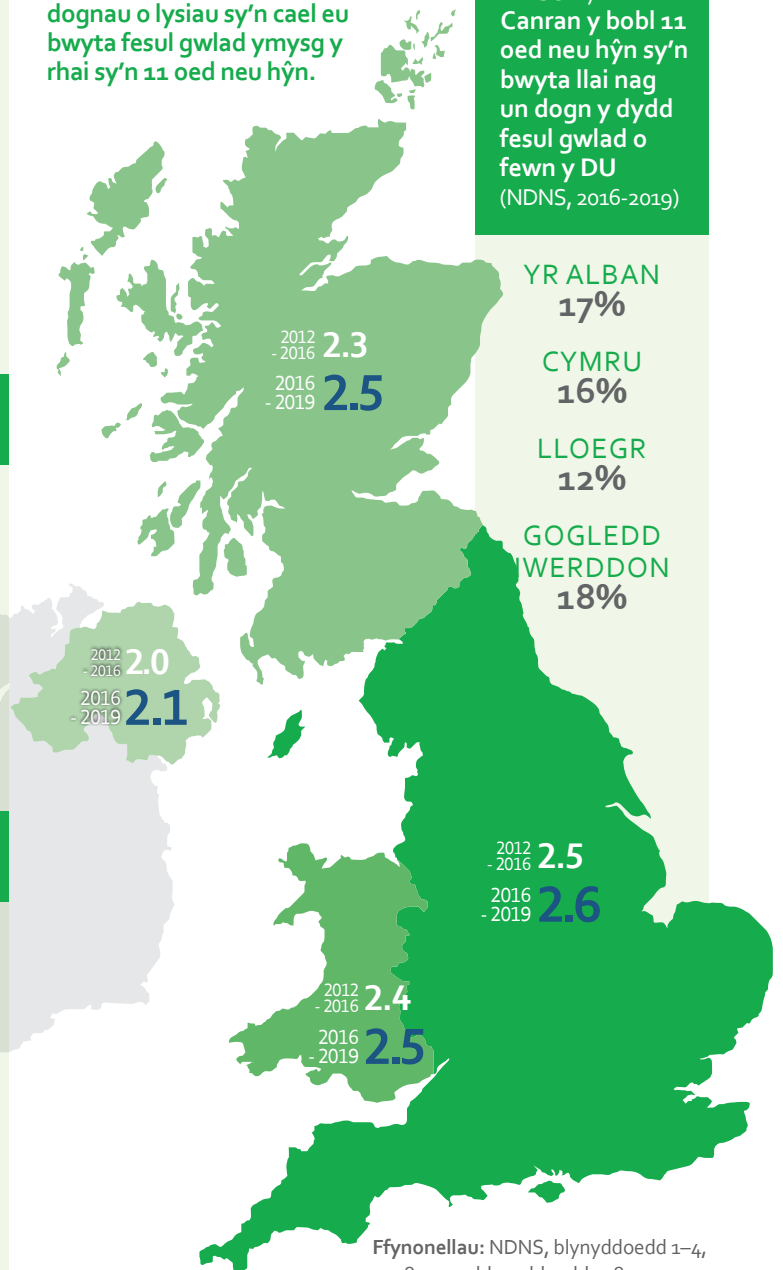
	2008-2012	2012-2016	2016-2019
<b>OEDOLION</b> (>16 OED)	<b>80%</b>	<b>80%</b>	<b>77%</b>
<b>PLANT</b> (11-16 OED)	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>94%</b>
<b>PLANT</b> (5-10 OED)	<b>90%</b>	<b>94%</b>	<b>89%</b>

Ffynonellau: NDNS, blynyddoedd 1-4, 2008-2012; blynyddoedd 5-8, 2012-2016; blynyddoedd 9-11, 2016-2019

## BETH YW'R DARLUN LEDLED Y DEYRNAS UNEDIG?

Bu gwelliant ledled y pedair gwlad datganoledig dros y degawd diwethaf yng nghyfanswm cyfartalog y llysiau sy'n cael eu bwyta. Mae nifer cyfartalog y dognau sy'n cael eu bwyta bob dydd yn debyg, yn gyffredinol, ledled Lloegr, yr Alban a Chymru, gyda Gogledd Iwerddon yn adrodd y cyfanswm isaf o lysiau sy'n cael eu bwyta ar gyfartaledd a'r gyfran uchaf o bobl sy'n bwyta llai nag un dogn y dydd.

FFIGUR 6: Nifer cyfartalog y dognau o lysiau sy'n cael eu bwyta fesul gwlad ymysg y rhai sy'n 11 oed neu hŷn.



FFIGUR 7: Canran y bobl 11 oed neu hŷn sy'n bwyta llai nag un dogn y dydd fesul gwlad o fewn y DU (NDNS, 2016-2019)

<b>YR ALBAN</b>	<b>17%</b>
<b>CYMRU</b>	<b>16%</b>
<b>LLOEGR</b>	<b>12%</b>
<b>GOGLEDD WERDDON</b>	<b>18%</b>

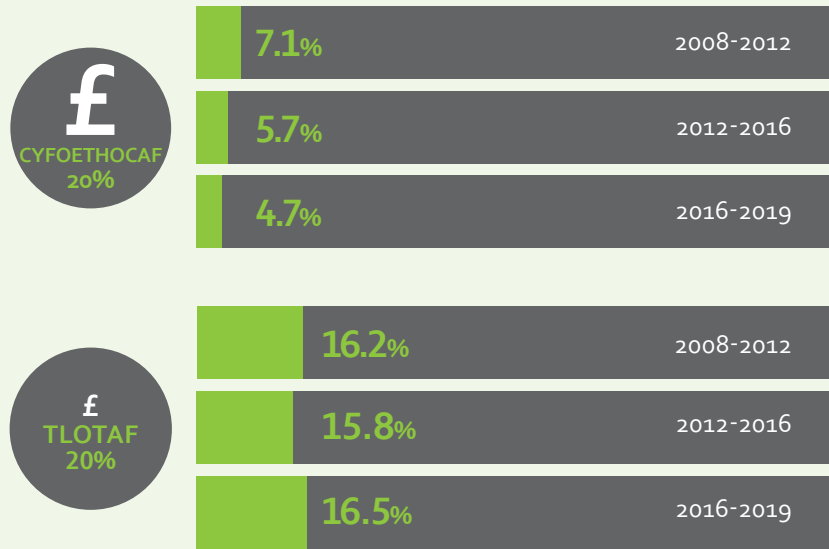
Ffynonellau: NDNS, blynyddoedd 1-4, 2008-2012; blynyddoedd 5-8, 2012-2016; blynyddoedd 9-11, 2016-2019

## A YW INCWM YN EFFEITHIO AR FAINT O LYSIAU SY’N CAEL EU BWYTA?

Mae faint o lysiau sy’n cael eu bwyta yn dilyn graddiant incwm cryf, gyda’r 20% tlotaf o’r boblogaeth yn bwyta un dogn o lysiau yn llai y dydd ar gyfartaledd na’r 20% mwyaf cyfoethog. Er y bu gostyngiad i’w groesawu yn nifer y rhai yn y grwpiau incwm uchel sy’n bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd dros y degawd diwethaf, nid yw’r un peth yn wir am grwpiau incwm isel, sy’n awgrymu anghydraddoldebau deietegol sy’n ehangu.



FFIGUR 8: Canran y bobl 11 oed neu hŷn sy’n bwyta llai nag un dogn y dydd



Ffynonellau: NDNS, blynyddoedd 1–4, 2008–2012; blynyddoedd 5–8, 2012–2016; blynyddoedd 9–11, 2016–2019

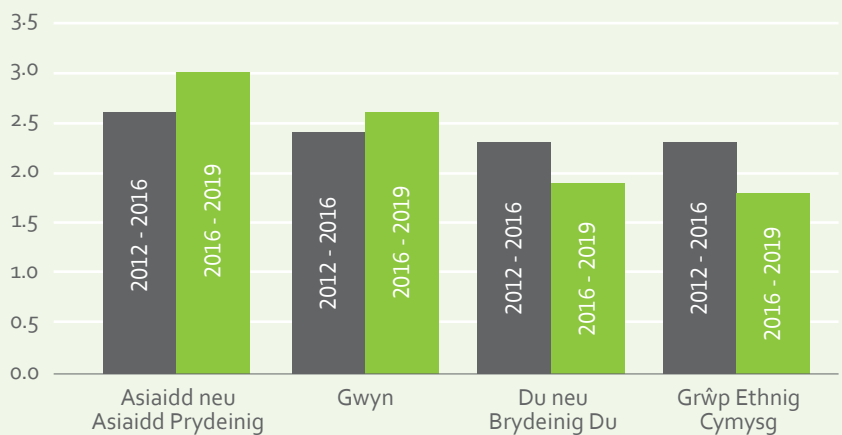
## A OES GWAHANIAETHAU O RAN Y LLYSIAU A F’WYTEIR YMYSG GWAHANOL GRWPIAU ETHNIG?

Mae grwpiau Gwyn, Asiaidd ac Asiaidd Prydeinig yn bwyta mwy o lysiau ar gyfartaledd na grwpiau Du, Du Prydeinig ac Ethnig cymysg. O bryder penodol mae’r ffaith bod nifer cyfartalog y dognau sy’n cael eu bwyta bob dydd ymysg y grwpiau hynny sy’n bwyta’r nifer lleiaf o lysiau wedi gostwng rhwng 2012–16 a 2016–19, gyda’r grwpiau Du ac Ethnig Cymysg bellach yn bwyta llai na dau ddogyn y dydd. Mae hyn yn groes i’r duedd a welwyd ar gyfer pobl Wyn, Asiaidd ac Asiaidd Prydeinig, lle mae cyfanswm y llysiau sy’n cael eu bwyta wedi cynyddu yn ystod yr un cyfnod. Mae hyn yn cyfateb i’r data a gasglwyd am ansicrwydd bwyd yn ystod y pandemig Covid-19, gyda’r rhai o grwpiau Du ac Ethnig cymysg ddwywaith yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd rhwng mis Medi 2020 a mis Mawrth 2021 o gymharu â grwpiau Gwyn (Goudie

a McIntyre, 2021), sy’n awgrymu bod anghydraddoldebau strwythurol o bosibl sy’n gysylltiedig ag ethnigrwydd a allai effeithio ar gael mynediad at ddeiet iach. Mae’n bosibl bod gwahaniaethau diwylliannol o

ran patrymau deietegol hefyd yn chwarae rhan, gyda bwyd o Dde Asia a De-ddwyrain Asia yn enghraifft nodedig o ddiwylliant bwyd sy’n defnyddio mwy o lysiau (*gweler yr astudiaeth achos, t28*).

FFIGUR 9: Nifer cyfartalog y dognau o lysiau sy’n cael eu bwyta fesul grŵp ethnig ymysg y rhai sy’n 11 oed neu hŷn





# Faint o lysiau sydd yn y gadwyn gyflenwi?

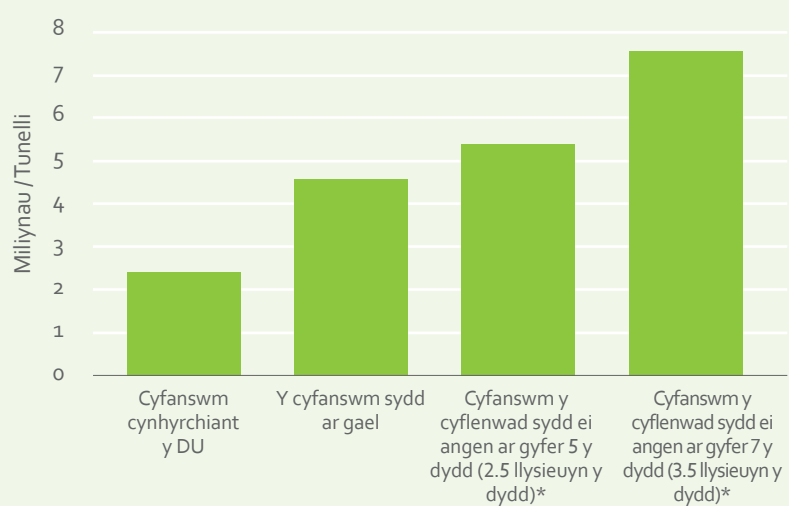
## A YDYM YN CYNHYRCHU DIGON O LYSIAU I DDARPARU'R SYMIAU A ARGYMHELLIR?

Mae bwllch yn y DU rhwng yr hyn sydd ar gael ar hyn o bryd a'r cyfanswm delfrydol o lysiau sy'n cael eu bwyta. Pe bai pob person yn y DU yn dymuno bwyta 5 dogn y dydd yfory, ni fyddent yn gallu gwneud hynny oherwydd ni fyddai digon o ffrwythau a llysiau ar gael. Byddai'r bwllch hyd yn oed yn fwy pe byddent am fwyta 7 dogn y dydd. Ar hyn o bryd, mae 4.6 miliwn tunnelli fetrig o lysiau ar gael yn y DU, ac mae'n cynhyrchu 53% ohonynt, sef 2.4 miliwn o dunelli (Defra, 2020b). Er mwyn i boblogaeth y DU allu darparu 5 dogn y dydd (gan gymryd bod hanner y dognau hynny'n llysiau), byddai angen i 5.4 miliwn o dunelli fod ar gael (gan ganiatáu ar gyfer 15.3% o wastraff) neu 7.6 miliwn o dunelli ar gyfer 7 dogn y dydd.

O'r 7.6 miliwn o dunelli sydd eu hangen i ddiwallu gofyniad llysiau'r DU o 3.5 dogn y dydd, byddai angen 6.4 miliwn o dunelli ar boblogaeth Lloegr, 0.6 miliwn o dunelli ar boblogaeth yr Alban, 0.36 miliwn o dunelli ar boblogaeth Cymru a 0.2 miliwn o dunelli ar boblogaeth Gogledd Iwerddon.

**Er mwyn i boblogaeth y DU gyrraedd y nod o 5 dogn y dydd, mae diffyg o 0.8 miliwn o dunelli yn y llysiau sydd ar gael. Ar gyfer 7 dogn y dydd, mae hyn yn cynyddu i bron i 3 miliwn o dunelli, sy'n cyfateb i ddiffyg o 37 biliwn dogn o lysiau yn y DU.**

FFIGUR 10: Tunelli o lysiau a gynhyrchir yn y DU, sydd ar gael ac sydd eu hangen ar gyfer sicrhau iechyd gorau posibl y boblogaeth



\*Mae'r symiau'n cynnwys y galw optimwm + 15.3% o wastraff

Er gwybodaeth: Nid yw'r diffiniad o lysiau a ddefnyddir i gyfrifo gwastraff yn cynnwys tatws, ond mae'n cynnwys 91,000 o dunelli o wastraff llysiau wedi'i brosesu

Pe bai'r boblogaeth yn cynyddu'r llysiau y mae'n eu bwyta i'r lefelau a argymhellir (7 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd) a'n bod yn parhau i gynhyrchu 53% o'n llysiau, byddai angen cynhyrchu 1.6 miliwn o dunelli ychwanegol o lysiau yn y DU, sef cynnydd o 65%. Fodd bynnag, ni ellir cynhyrchu mwy dros nos, ac ochr yn ochr â'r camau i gynyddu faint o lysiau sy'n cael eu bwyta, dylid ystyried mesurau i gynyddu faint o lysiau a gynhyrchir yn y DU hefyd.

FFIGUR 11: Gofyniad iechyd cyhoeddus blynyddol (y tunelli metrig fesul blwyddyn sydd eu hangen i ddarparu 7 dogn y dydd)\*

	LLOEGR	YR ALBAN	CYMRU	GOGLEDD IWERDDON	DU
Llysiau yn unig (3.5 y dydd)	6,363,525	623,522	358,671	212,880	7,558,599
Ffrwythau a llysiau (7 y dydd)	12,727,051	1,247,044	717,343	425,759	15,117,196

## A YDYM YN GWASTRAFFU GORMOD O LYSIAU?

Mae traean yr holl fwyd a gynhrychir yn cael ei gollu neu ei wastraffu, ac amcangyfrifir ei fod yn gyfrifol am 8-10% o'r allyriadau nwyon tŷ gwydr byd-eang (Rhaglen Amgylchedd y Cenhedloedd Unedig, 2021). Gan fod ffrwythau a llysiau yn fwydydd byrhoedlog iawn, mae perygl arbennig iddynt fynd yn wastraff. Amcangyfrifir bod 756,000 tonnall o ffrwythau a llysiau yn cael eu gwastraffu bob blwyddyn yng nghadwyn gyflenwi'r DU: 316,000 o dunelli mewn gweithgynhyrchu, 110,000 o dunelli mewn manwerthu a 330,000 o dunelli Oddi Allan i'r Cartref. Nid yw'r ffigur hwn yn cynnwys gwastraff fferm na gwastraff cyn-weithgynhyrchu. Amcangyfrifir bod 1.9 miliwn o dunelli yn cael eu gwastraffu yn y cartref (y mae

981,000 o dunelli ohono yn llysiau). Mae hyn yn dod â chyfanswm y ffrwythau a'r llysiau sy'n cael eu gwastraffu ar ôl gadael y fferm i 2.7 miliwn o dunelli: 30.6% o'r cyfanswm.

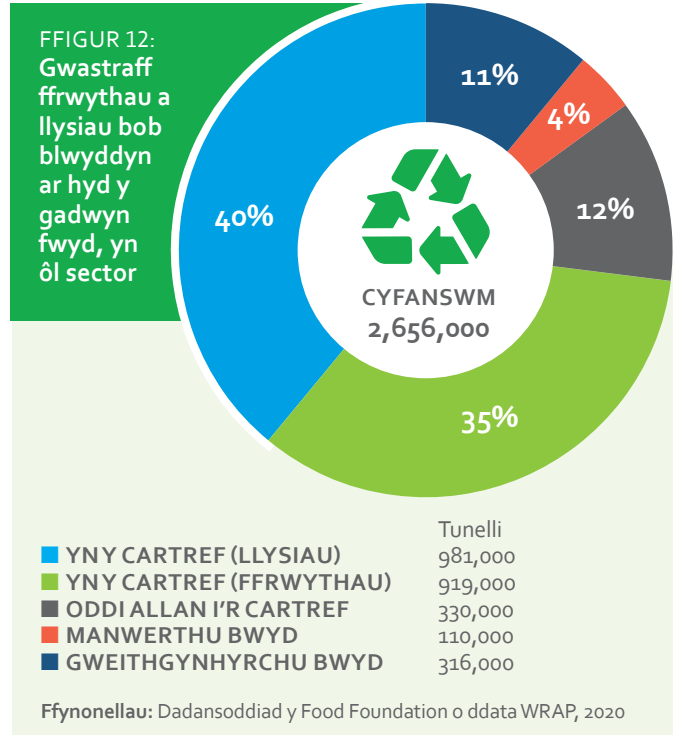
Mae  
**1.9**  
**MILIWN**  
tonnell o ffrwythau  
a llysiau yn cael eu  
gwastraffu yn  
y cartref



Yn ogystal â'r newidiadau rheoleiddio ehangach y bydd eu hangen os ydym am leihau cyfanswm y bwyd a gollir ar ffermydd a lleihau'r gwastraff bwyd yn ein cadwyni cyflenwi, mae prynu ffrwythau a llysiau fel cynnyrch rhydd - yn hytrach na chynnyrch wedi'i dorri neu ei becynnu eisoes - yn un dacteg i helpu i leihau gwastraff yn y cartref (WRAP, 2018). Mae hyn oherwydd bod prynu ffrwythau a llysiau rhydd yn galluogi pobl i brynu yr hyn y

maent yn disgwyl ei ddefnyddio. Mae data o arolwg Olrhain Gwastraff Bwyd Cartrefi WRAP yn dangos bod y rhai sy'n cael eu diffinio fel 'gwastraffwyr bwyd mawr' yn llawer llai tebygol o brynu ffrwythau a llysiau rhydd o gymharu â chyfartaledd y boblogaeth. Mae 72% o'r rhai sy'n cael eu categoreiddio fel 'gwastraffwyr bwyd mawr' yn debygol o brynu cynnyrch rhydd o gymharu â 78% o'r boblogaeth ar gyfartaledd. Roedd y 'gwastraffwyr bwyd mawr'

hefyd yn llawer mwy tebygol o brynu cynnyrch wedi'i dorri neu ei goginio ymlaen llaw (32% yn erbyn 26%) a salad wedi'i becynnu (45% yn erbyn 40%). Mae'n annhebygol bod y pryderon ynghylch hylendid yn ystod Covid-19 wedi helpu gwerthiant cynnyrch rhydd (gyda'r cyfanswm a brynwyd wedi gostwng 7% yn 2018-20), ond mae cyfle i fuddiannau prynu ffrwythau a llysiau rhydd gael eu hamlygu wrth i'r DU adfer o'r pandemig. (WRAP, 2020).



# Sut yr ydym yn bwyta ein llysiau?

## Y DEG CYFRANNWR MWYAF AT Y LLYSIAU Y MAE OEDOLION A PHLANT YN EU BWYTA

Salad, tomatos, moron a phys yw'r llysiau a fwyteir amlaf yn y DU o hyd gyda dim newid bron yn ein rhestr o'r deg uchaf ers 2016. 'Llysiau eraill gan gynnwys prydau cartref' yw'r cyfrannwr mwyaf tuag at y llysiau y mae oedolion a phlant yn eu bwyta, ond mae'n bosibl bod hyn i'w briodol i'r ffaith bod y grŵp yn cynnwys niferoedd mawr o eitemau gwahanol, o lysiau wedi'u berwi neu eu ffrio i brydau cartref sy'n

cynnwys llysiau gan mwyaf (e.e. cyri llysiau).

**Mae ffa pôb a phitsa gyda'i gilydd yn cynrychioli 16% o'r llysiau y mae plant yn eu bwyta.** Mae hyn yn peri pryder o gofio bod y bwydydd hyn yn debygol o gynnwys llawer o halen a siwgr a allai, felly, negyddu rhai o'r manteision iechyd sy'n gysylltiedig â bwyta llysiau.

TABL 1: Y deg llysieuyn mwyaf poblogaidd a fwyteir yn y DU

Safle	Oedolion >16 oed	% y cyfraniad	Plant ≤16 oed	% y cyfraniad
1	Llysiau eraill gan gynnwys prydau cartref	24.8	Llysiau eraill gan gynnwys prydau cartref	20.6
2	Salad a llysiau amrwd eraill	12.1	Ffa pob	11.1
3	Tomatos amrwd	7.4	Salad a llysiau amrwd eraill	10.2
4	Llysiau deiliog gwyrdd wedi'u coginio	7.1	Sawsiau a phicls	7.5
5	Tomatos wedi'u coginio	6.9	Moron wedi'u coginio	7.2
6	Ffa pob	6.6	Llysiau deiliog gwyrdd wedi'u coginio	6.8
7	Moron wedi'u coginio	6.2	Tomatos wedi'u coginio	6.4
8	Pys	5.5	Pitsa	4.5
9	Sawsiau a phicls	4.2	Pys	4.4
10	Ffa a chodlysiau gan gynnwys prydau parod a chartref	3.4	Tomatos amrwd	4.0
		>80% o'r holl lysiau a fwyteir		>80% o'r holl lysiau a fwyteir

Ffynonellau: NDNS blynyddoedd 9-11, 2016-2019. Cafodd yr is-grwpiau yn yr arolwg NDNS eu gosod mewn trefn ar sail % eu cyfraniad yn ôl pwysau at gyfanswm y llysiau a fwyteir bob dydd (gram y dydd)

## MAE NIFER NODEDIG O'R LLYSIAU YR YDYM YN EU BWYTA YN DOD O FWYDYDD SYDD WEDI'U PROSESU'N HELAETH

Mewn blynyddoedd diweddar, bu cynnydd yn y pryder ynghylch y cysylltiad rhwng bwyta llawer iawn o fwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth sy'n nodweddiadol o batrymau deietegol 'gorllewinol' arferol a nifer o ganlyniadau iechyd negyddol cyfatebol. Er bod y dystiolaeth yn seiliedig ar arsylwi yn bennaf, ac mae cwestiynau o hyd ynghylch yr union ffyrdd y gall y bwydydd hyn effeithio ar iechyd, mae dystiolaeth gymhellol bellach sy'n cysylltu bwyta llawer o fwyd wedi'i brosesu'n helaeth a risg uwch o ddioddef o ganser, clefyd y galon, bod dros bwysau a gordewdra (Hall et al., 2019; Elizabeth et al., 2020). Ledled y byd, y DU yw'r drydedd wlad uchaf o ran bwyta bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth (Vandevijvere et al., 2019), gyda 50% o gyfanswm y calorïau sy'n cael eu bwyta bob dydd bellach yn dod o fwydydd o'r fath (Monteiro et al., 2017) a all yn aml fod yr opsiwn mwyaf fforddiadwy, cyfleus a chaffaeladwy ar gyfer teuluoedd ac unigolion. ►

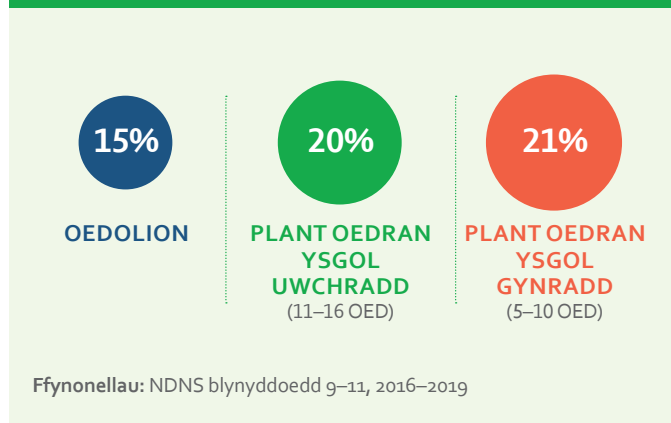




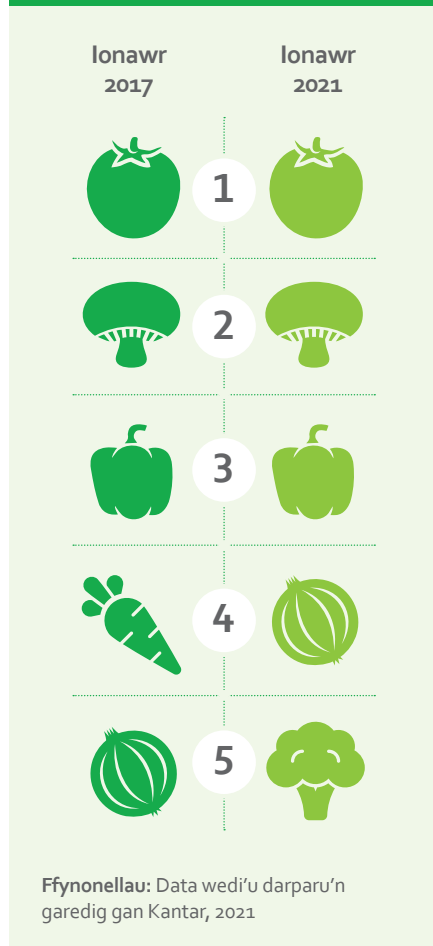
► Fe wnaethom ddefnyddio system ddsbarthu NOVA i grwpio'r gwahanol fwydydd yn y gyfres ddata NDNS ar sail i ba raddau y maent wedi'u prosesu. Mae grŵp 1 yn cynnwys bwydydd heb eu prosesu sy'n cael eu bwyta heb lawer o brosesu a gwaith paratoi pellach, fel llysiau wedi'u torri. Mae grŵp 2 yn cynnwys cynhwysion coginio fel olewau a siwgr, mae grŵp 3 yn cynnwys bwydydd wedi'u prosesu, ac mae grŵp 4 yn cynnwys bwydydd a chynhwysion sydd wedi'u diffinio fel rhai sydd wedi'u prosesu'n helaeth – er enghraifft, cynnyrch byrbrydau llawn braster neu halen wedi'u pecynnu a phrydau llysiau wedi'u prosesu'n helaeth.

**Mae un rhan o bump o'r llysiau y mae plant yn eu bwyta yn y DU bellach yn dod o fwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth**, sy'n rhywbeth y dylid ei fonitro'n fanwl o gofio'r dystiolaeth gynyddol sy'n cysylltu patrymau deietegol â chanlyniadau iechyd negyddol.

FFIGUR 13: Canran cyfartalog cyfanswm y llysiau sy'n cael eu bwyta a ddaw o fwyd sydd wedi'i brosesu'n helaeth (grŵp categori 4 NOVA)



FFIGUR 14: Y pum llysieuyn mwyaf poblogaidd yn ôl y cyfanswm a wariwyd ym mis Ionawr yn y DU



### A YDYM YN BWYTA GWAHANOL FATHAU O LYSIAU?

Mae data gan Kantar yn dangos nad yw'r pum llysieuyn ffres mwyaf poblogaidd yn ôl cyfanswm gwariant wedi newid rhyw lawer dros y pum mlynedd ddiwethaf. Yr eithriad i hyn yw brocoli, llysieuyn nodedig newydd sydd yn y pump uchaf ar gyfer 2021. Mae cyfanswm y llysiau sy'n cael eu prynu yn dueddol o fod yn uchel ym mis Ionawr, yna'n gostwng, ac yna'n cynyddu eto yn yr haf, ond mae'r data hyn yn awgrymu bod cyfle i annog mwy o amrywiaeth o ran y math o lysiau y mae pobl Prydain yn eu prynu a'u bwyta.

### FAINT O LYSIAU RYDYM YN EU BWYTA Y TU ALLAN I'R CARTREF?

Mae 10.6% o gyfanswm yr egni bwyd yr ydym yn ei brynu yn dod o fwydydd sy'n cael eu prynu y tu allan i'r cartref, o leoedd fel bwytaï a chaffis, neu siopau cludfwyd. Fodd bynnag, dim ond 4% o'r llysiau y mae unigolyn arferol yn eu prynu a ddaw o fwyd sy'n cael ei fwyta y tu allan i'r cartref (Defra, 2020a).

Rydym ond yn cael 1 dogn o lysiau am bob 4 pryd sy'n cael eu bwyta y tu allan i'r cartref



Ffynonellau: dadansoddiad y Gymdeithas Fwyd o'r Arolwg o Gostau Byw a Bwyd, 2019

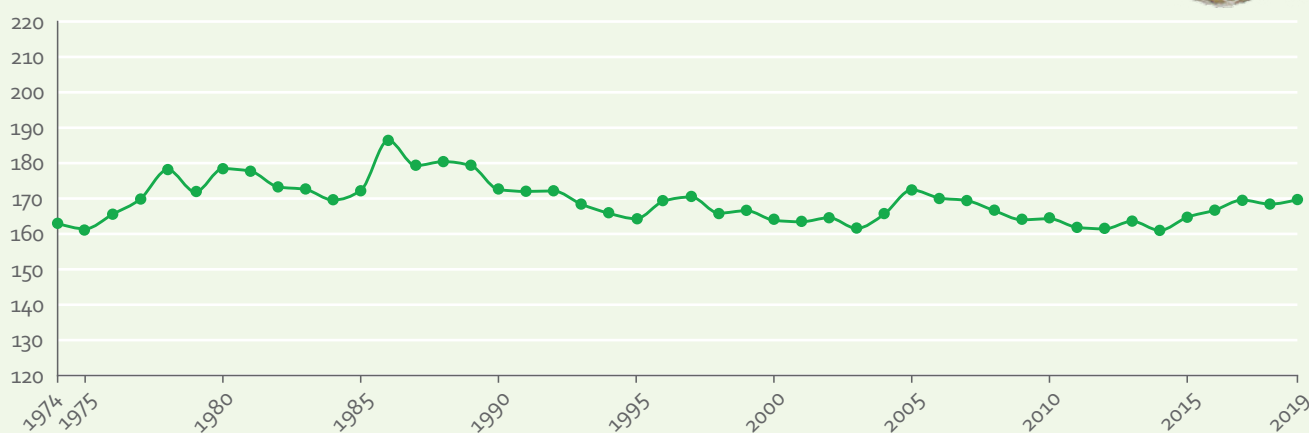


# A ydym yn prynu mwy neu llai o lysiau nag yn y gorffennol? A yw ein harferion prynu yn newid?

Ers **Ffeithiau am Lysiau 2016**, gwelwyd tuedd gadarnhaol o gynnydd yn y lysiau a brynir yn y DU, sy'n gwyrddroi'r duedd at i lawr a welwyd yn ystod y 2000au cynnar hyd at 2014. Bu cynnydd o 8.5g y dydd fesul person yng nghyfanswm y lysiau a brynwyd ar gyfartaledd rhwng 2014 a 2019. Fodd bynnag, wrth edrych y tu hwnt i'r degawd diwethaf, gallwn weld bod cyfanswm y lysiau a brynir nawr yr un fath ag yr oedd ar ddiwedd y 1970au, ac mae wedi aros yn eithaf disymud ers dros 40 o flynyddoedd.



FFIGUR 15: Tueddiadau o ran prynu lysiau (ar gyfer y cartref a'r tu allan iddo) g/y person/y dydd, 1974-2019



Ffynonellau: Data'r Arolwg Bwyd Cenedlaethol 1974-2000, yr Arolwg Gwariant a Bwyd 2001-2002 hyd 2007 a'r Arolwg Costau Byw a Bwyd o 2008 ymlaen wedi'u Haddasu

## PA EFFAITH Y MAE COVID-19 WEDI'I CHAEL AR SUT RYDYM YN PRYNU EIN LLYSIAU?

Ar hyn o bryd, mae'n anodd gweld i sicrwydd pa effaith y mae Covid-19 wedi'i chael, ac yn parhau i'w chael, ar gyfanswm y lysiau sy'n cael eu gwerthu. Er bod cyfanswm y bwyd groser a fanwerthwyd wedi cynyddu yn 2020, mae'r sector Oddi Allan i'r Cartref wedi cael ei effeithio'n sylweddol yn sgil cau bwytai, ysgolion a gweithleoedd. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd gwybod a yw cyfanswm y lysiau a brynwyd wedi cynyddu yn ystod y pandemig ar ôl ystyried yr holl sianeli gwerthu. Rydym yn bwriadu edrych ar hyn yn fanylach tuag at

ddiwedd y flwyddyn ar ôl i ddata sy'n cwmpasu 2020-2021 gael eu rhyddhau.

Fodd bynnag, oherwydd bod y pandemig wedi effeithio ar drefn arferol nifer o bobl, mae'n ymddangos nad yw'r ymddygiad o ran prynu lysiau wedi newid. Yn ystod y cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud, fe wnaethom gynnal arolwg ymhlith darparwyr bocsys lysiau i nodi'r adborth anecdotaidd ar y pryd a oedd yn awgrymu bod gwerthiannau'r cynlluniau bocsys lysiau yn

cynyddu'n sylweddol. Roedd ein **harolwg bocsys lysiau cyntaf** ymhlith 101 o ddarparwyr yn cwmpasu misoedd Chwefror-Ebrill 2020 ac fe wnaethom ganfod bod nifer y bocsys lysiau a werthwyd yn y DU wedi cynyddu 111%, gydag effaith nodedig yn arbennig ar gyfer cynlluniau bocsys llai (y rhai a oedd yn cyflenwi hyd at 300 o focsys yr wythnos) a oedd yn adrodd bod cyfanswm eu gwerthiannau wedi cynyddu 134%. I ymchwilio a yw'r cynnydd yng nghyfanswm y bocsys lysiau a werthwyd wedi'i gynnal drwy

► gydol 2020 wrth i'r cyfyngiadau newid, fe wnaethom gynnal ail arolwg o 99 o gynlluniau bocsys llysiau i gwmpasu'r cyfnod Chwefror-Tachwedd



2020. Roedd y sampl yn wahanol o gymharu â'r arolwg bocsys llysiau cyntaf, er bod rhai elfennau tebyg. Roedd cyfanswm y bocsys llysiau a werthwyd fesul wythnos ar draws y cynlluniau bocsys llysiau'n dangos, er i'r gwerthiannau gyrraedd eu brig ym mis Mai 2020 (23,587 o focsys yr wythnos), roedd y gwerthiannau ym mis Tachwedd 2020 (19,252) yn dal i fod yn uwch nag ym mis Chwefror (11,658) (Wheeler, 2020).

**Er y bu gostyngiad o 18% yn nifer y bocsys llysiau a werthwyd rhwng mis Mai a mis Tachwedd 2020, cynyddodd y cyfanswm 65% yn gyffredinol rhwng mis Chwefror a mis Tachwedd 2020.**

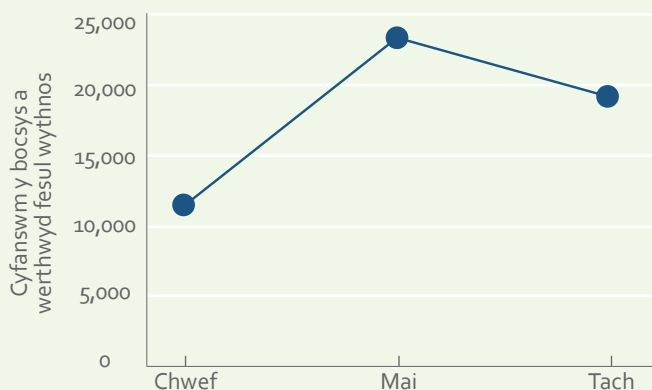
Gwelodd nifer o gynlluniau bocsys don yng Ngwanwyn 2020 a alwyd yn 'ffoaduriaid Covid' gan un cynllun bocsys llysiau - cwsmeriaid a oedd yn methu â chael ffrwythau a llysiau drwy eu sianeli cyflenwi arferol ac a oedd wedi gorfod edrych am rywle arall ar frys. Roedd peth pryder o du'r cynlluniau y byddai hyn yn ffenomenon tymor byr, ac y byddent yn gweld cyfanswm eu gwerthiannau'n dychwelyd i'r lefelau cyn y cyfnod o gyfyngiadau symud, ond er bod rhai cwsmeriaid wedi troi yn ôl at eu sianelau cyflenwi arferol, arhosodd llawer gyda'u cyflenwyr bocsys llysiau ac mae hyn wedi helpu'r sector i ddatblygu.



*'Fe wnaeth Covid drawsnewid ein busnes ac mae wedi helpu i ledaenu ein henw yn y gymuned. Fe wnaeth i ni drefnu ein systemau pacio, ein siop ar-lein, ein systemau cyfrifadur! Er bod y gwerthiannau wedi gostwng yn raddol o fis Mehefin ymlaen, mae nifer o'r cwsmeriaid yn parhau i siopa gyda ni'*

Mae'r cynlluniau bocsys llysiau yn aml, ond nid bob tro, yn tyfu eu cynnyrch eu hunain i gyflenwi eu bocsys (Tabl 2). Roedd 55% o'r cynlluniau bocsys yn rhan o gynlluniau ardystio, sy'n golygu bod yn rhaid iddynt gadw at safonau penodol ar gyfer eu cynnyrch. Roedd y mwyafrif yr ardystiadau yn rhai Cymdeithas y Pridd (79%). Roedd ardystiadau eraill yn cynnwys Better Food Traders, Red Tractor a LEAF (Linking Environment and Farming). Yn ogystal â chynhyrchu

**FFIGUR 16: Nifer y bocsys a werthwyd fesul wythnos yn 2020 ar gyfartaledd**



a darparu ffrwythau a llysiau ffres i safonau amgylcheddol ardystiedig, roedd 53% o'r cynlluniau bocsys llysiau wedi cyfeirio at y ffaith eu bod yn gweithio i gynorthwyo eu cymunedau. Fe wnaethant hyn, ymysg pethau eraill, drwy ddarparu cyfleoedd gwirfoddoli yn yr awyr agored a oedd yn cydymffurfio â rheolau Covid, addysg a ryseitiau, a chymorth ac atgyfeiriadau iechyd meddwl, a thrwy roi cynnyrch ffres am ddim i bobl mewn angen. Gallai cymorth mwy ffurfiol ar gyfer y cynlluniau bocsys llysiau felly gynnig nifer o fanteision trosfwaol i gymunedau.

**TABL 2: Cyfran y cynlluniau bocsys llysiau a arolygwyd yn gwerthu'u llysiau eu hunain**

Cynnwys y Cynllun Bocs	Canran y cynlluniau bocs llysiau
Dim un wedi tyfu eu hunain (0%)	26%
Llai na hanner wedi'u tyfu eu hunain (1-49%)	22%
Mwy na hanner wedi'u tyfu eu hunain (50-99%)	41%
Pob dim wedi tyfu'u hunain (100%)	11%



*'Bu darparu ffrwythau a llysiau ffres ac iach i bobl heb iddynt orfod gadael y tŷ yn arbennig o bwysig i'r rhai sydd wedi gorfod gwarchod eu hunain neu ynysu. Rydym hefyd yn ceisio darparu cynnyrch sydd wedi'i dyfu'n lleol yn bennaf i gwsmeriaid ac yn lleihau gwastraff drwy aildddefnyddio pecynnau, compostio gwastraff ffrwythau a llysiau a rhoi unrhyw ffrwythau a llysiau dros ben i fanc bwyd lleol'*

## BETH Y MAE'R DIDDORDEB CYNYYDDOL MEWN DEIET SY'N SEILIEDIG AR BLANHIGION A DEIET CYNALIADWY YN EI OLYGU O RAN FAIN'T O LYSIAU SY'N CAEL EU BWYTA?

Mae'r arolygon yn canfod dro ar ôl tro bod gan y cyhoedd ym Mhrydain ddiddordeb cynyddol mewn deiet mwy cynaliadwy - yn enwedig y cenedlaethau iau. Canfu arolwg Appetite for Change IGD fod dros hanner y bobl yn honni eu bod yn fwy agored i newid eu deiet i fod yn fwy cynaliadwy ac iach, neu eisoes yn newid eu deiet (IGD, 2020).

Mae hyn yn cael ei adlewyrchu'n gynyddol yn y patrymau prynu, gyda data Kantar yn dangos twf o 23% yn nifer y prydau planhigion a gafodd eu bwyta rhwng 2015 a 2019 (Pys Plis, 2020). Fodd bynnag, dylid nodi bod y llinell sylfaen ddechreuol ar gyfer gwerthu categorïau bwyd sy'n seiliedig ar blanhigion yn isel, felly mae canran y cynnydd mewn gwerthiannau'n tueddu i edrych yn llawer mwy arwyddocaol na chyfran gyffredinol y farchnad. Er hynny, mae adroddiadau bod nifer y bwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion a bwydydd figan a brynir a'r diddordeb ynddynt wedi cynyddu yn dilyn y pandemig. Canfu arolwg Mintel ym mis Ionawr 2021 fod chwarter (25%) y bobl ifanc Mileniaidd ym Mhrydain rhwng 21 a 30 oed yn adrodd bod y pandemig Covid-19 wedi gwneud deiet figan yn fwy deniadol, a bod cynnydd o 17% yn y prydau sy'n seiliedig ar blanhigion a fwytawyd ym mis Ionawr 2021 o gymharu â'r un mis y flwyddyn flaenorol (Mintel, 2020; Kantar WorldPanel, 2021).

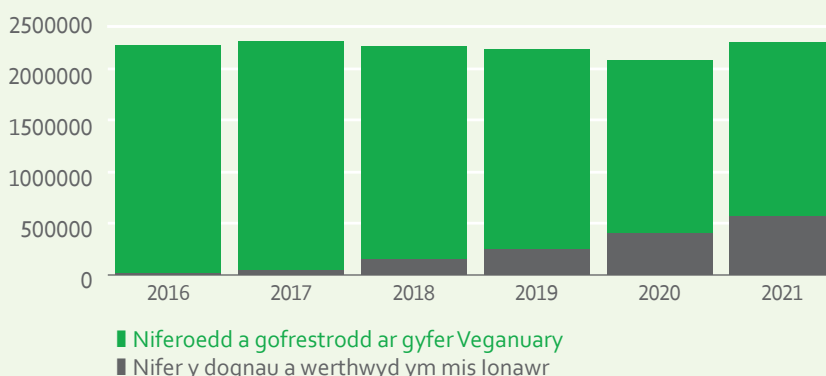
Gall lleihau'r cig yn y deiet ac, ar yr un pryd, cynyddu'r llysiau arwain at fanteision iechyd ac amgylcheddol (ac, i rai, mae'n cael ei sbarduno gan ystyriaethau moesegol), ond eto mae gwaith ymchwil wedi'i gynnal sy'n awgrymu y gall bwyta cig fod yn sbardun ar gyfer bwyta llysiau mewn gwirionedd, oherwydd mae prydau y mae protein yn ganolog iddynt yn aml yn cynnwys

mwy o lysiau (meddyliwch am gig a dau lysieuyn) o gymharu â 'phrydau' cyfansawdd, wedi'u prosesu fel prydau parod (Kantar WorldPanel, 2019). Mae i hyn oblygiadau sylweddol i fentrau sy'n datblygu cynnyrch newydd sy'n canolbwyntio ar brydau parod sy'n seiliedig ar blanhigion ac sy'n cynnwys cynnyrch sy'n efelychu cig, fel Quorn neu seitan, yn hytrach na llysiau neu broteinau planhigion fel corbys. Bydd angen y ddau dull wrth ailffurfio a datblygu cynnyrch newydd os ydym am gynyddu faint o lysiau y mae pobl yn y DU yn eu bwyta a lleihau effaith amgylcheddol ein bwyd.

**Mae angen i ni fod yn fwy gofalus ynghylch cymryd yn ganiataol bod deiet sy'n seiliedig ar blanhigion neu ddeiet figan yn cyfateb i fwy o lysiau yn awtomatig.** Nid yw'r holl fwydydd figan sy'n seiliedig ar blanhigion yn cynnwys llysiau (er enghraifft, nifer o gynhyrchion protein sy'n efelychu cig), felly mae angen i ni ystyried pa fathau o fwydydd

sy'n seiliedig ar blanhigion yr ydym am annog y cyhoedd i fwyta mwy ohonynt os mai'r amcan yw lleihau cyfanswm y cig sy'n cael ei fwyta a chynyddu faint o lysiau sy'n cael eu bwyta. Ymhellach, mae pryderon y gallai rhai bwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion gael effaith negyddol ar yr amgylchedd, er enghraifft olew palmwydd sy'n cyfrannu at ddatgoedwigo (FAO, 2020). Yn ddiddorol, er bod nifer y bobl sy'n cofrestru i gymryd rhan yn Veganuary wedi cynyddu 25 gwaith rhwng 2016 a 2021, dim ond 3.7% oedd y cynnydd yng nghyfanswm y llysiau a werthwyd ym mis Ionawr yn ystod yr un cyfnod. Yn ogystal, mae'r cynnydd yng nghyfanswm y llysiau a werthwyd yn ystod y cyfnod hwn o chwe blynedd wedi'i sgiwio gan ddata 2021, lle roedd y cyfanswm wedi cynyddu 11% o flwyddyn i flwyddyn - mae'n debyg oherwydd effaith Covid-19. Roedd cyfanswm y llysiau a werthwyd ym mis Ionawr cyn y pandemig wedi gostwng 6.5% rhwng 2016 a 2020.

FFIGUR 17: Nifer y cyfranogwyr yn Veganuary o gymharu â chyfanswm y llysiau a werthwyd ym mis Ionawr



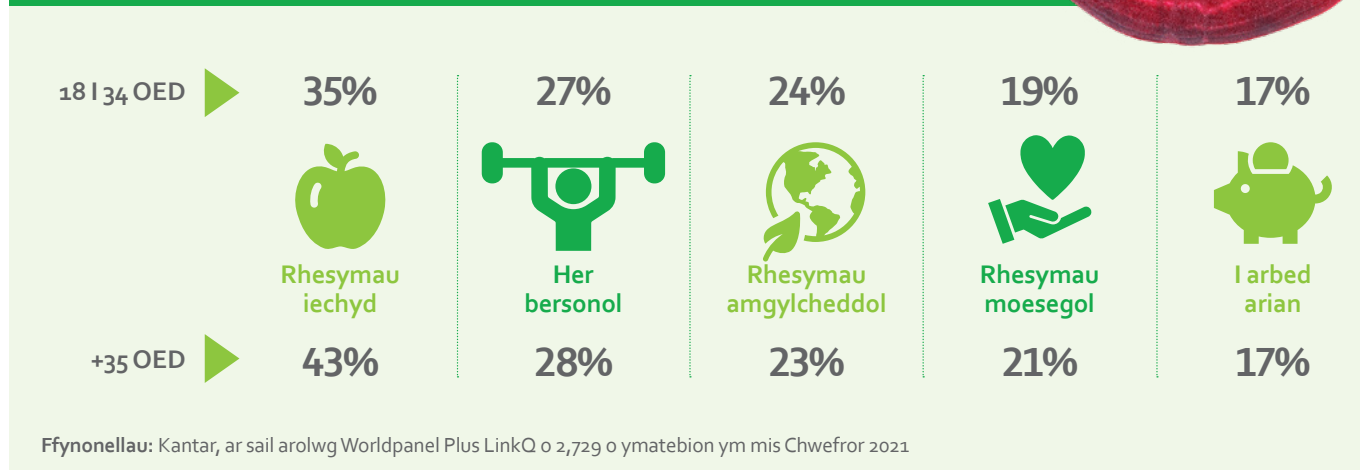
Ffynonellau: (Kantar, 2021) a (Veganuary, [uk.veganuary.com/categories/press-releases](http://uk.veganuary.com/categories/press-releases))



Er hynny, yn 2021, cofrestrodd bron i 600,000 o bobl ar gyfer Veganuary, sef cynnydd o 46% ers y flwyddyn flaenorol (Veganuary, 2021). Mae parodrwydd cynyddol nifer o bobl i fwyta llai o gig yn bendant yn teimlo fel cyfle i lysiau, yn enwedig o gofio mai iechyd yw'r prif ysgogiad ar gyfer cymryd rhan yn Veganuary (Ffigur 18) a bod nifer o fanteision iechyd amlwg i fwyta llysiau. Fodd bynnag, er gwaethaf y cynnydd yn ei boblogrwydd a'r ffaith y gall annog pobl i roi cynnig ar bethau newydd o ran eu deiet, nid yw'n glir a yw Veganuary yn annog newidiadau deietegol mwy cynaliadwy neu iachach y gellir eu cynnal yn yr hirdymor. Roedd 72% o'r rhai a gofrestrodd ar gyfer Veganuary yn 2021 wedi rhoi'r ffidil yn y to o fewn pythefnos a dim ond 17% wnaeth gwblhau'r mis cyfan yn llwyddiannus (Kantar WorldPanel, 2021).



FFIGUR 18: Y rhesymau a roddwyd gan y cyfranogwyr 18–34 oed a 35+ oed dros gymryd rhan yn Veganuary 2021



Yn ogystal, mae'n bosibl nad yw'r rhai sy'n nodi eu bod yn figan yn gynrychioliadol o'r boblogaeth gyfan. Roedd 87% o'r rhai a gofrestrodd ar gyfer Veganuary 2019 yn fenywod ac mae'r fenter yn parhau i fod fwyaf poblogaidd gyda'r grŵp 18–24 oed (Jones, 2020). Mae'n bosibl, felly, y bydd y rhai sy'n nodi eu bod yn lleihau faint o gig maen nhw'n ei fwyta neu'n hyblyg yn fwy cynrychioliadol o'r boblogaeth gyffredinol o ran oedran a rhywedd, ac maen nhw'n cynnig cyfleoedd ehangach ar gyfer hyrwyddo prydau a bwydydd sy'n canolbwyntio ar lysiau. Adroddodd 19.4% o bobl eu bod wedi lleihau faint o gig y maen nhw'n ei fwyta ac mewn arolwg panel gan Kantar yn 2018, roedd hyn yn cymharu â 4.7% o bobl sy'n dilyn deiet figan, neu sy'n llysieuwyr neu'n bysgfwytawyr (Kantar WorldPanel, 2019).



# Pam y dylem fwyta mwy o lysiau?



Deiet gwael yw'r ffactor risg mwyaf bellach o ran marwolaethau ac anabledd yn fyd-eang, gyda phedwar o'r pum ffactor uchaf ar gyfer marwolaeth ac anabledd yn y DU bellach yn gysylltiedig â deiet (Afshin et al., 2019; IHME, 2020).

Mae lefelau uchel o ordewdra a chlefydau nad ydynt yn glefydau trosglwyddadwy yn y DU yn cael sylw mawr ar hyn o bryd ar ôl y pandemig Covid-19, gyda diabetes math 2 a gordewdra yn cael eu cysylltu â risg uwch o ganlyniadau difrifol yn sgil Covid-19 (Public Health England, 2020a). Yn wir, canfu adroddiad diweddar a oedd yn ymchwilio i'r cysylltiadau rhwng BMI a chanlyniadau Covid-19 fod y gwledydd hynny lle roedd pobl yn bwyta mwy o gorbys a gwreiddlysiau startshlyd yn llawer llai tebygol o fod wedi profi cyfraddau marwolaeth uchel yn sgil Covid-19 ers gwanwyn 2021 (World Obesity, 2021).

**Mae deiet sy'n cynnwys llawer o lysiau (a ffrwythau) yn cael eu cysylltu'n rheolaidd â nifer o fanteision iechyd.**

**Mae consensws cryf bod llysiâu yn gam adeiladu sylfaenol ar gyfer patrymau deietegol iach.** Canfu arolwg systematig yn 2019 y gallai cynyddu faint o lysiau sydd yn y deiet leihau'n sylweddol y risg o ddatblygu nifer o glefydau cyffredin (Yip, Chan a Fielding, 2019). Roedd bwyta mwy o lysiau o gymharu â bwyta llai ohonynt yn gysylltiedig â:

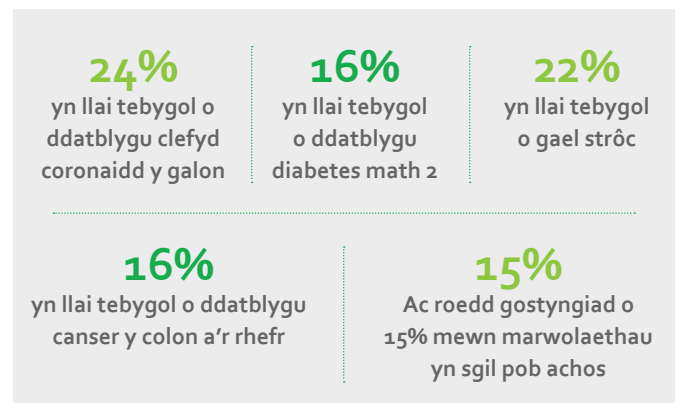
- **gostyngiad o 13% mewn marwolaethau yn sgil pob achos**
- **gostyngiad o 14% yng nghlefyd coronaidd y galon**
- **gostyngiad o 12% yn yr achosion o strôc**
- **gostyngiad o 11% yn yr achosion o syndrom metabolaidd**

Nid oes un rheswm unigol pam mae llysiâu'n cael eu cysylltu mor gyson â chanlyniadau iechyd cadarnhaol. Yn hytrach, mae'n debygol bod y ffaith eu bod yn cynnwys llawer o ffeibr a microfaethynnau, yn ogystal â'r ffaith eu bod yn aml yn ffynhonnell dda o ragfotigau, yn isel mewn halen, siwgr a braster dirlawn, ac yn cynnwys amrywiaeth o wahanol ffytogaetholion, yn dod ynghyd i greu manteision o ran iechyd a maeth. Rydym wedi crynhoi rhai o'r canlyniadau iechyd mwyaf nodedig sy'n gysylltiedig â bwyta digon o lysiau isod.

**Mae llysiâu'n ffynhonnell dda o ffeibr, y maetholyn Sinderela**

Anaml y mae ffeibr yn ganolbwynt ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus neu dargedau ailfformiwleiddio, ond, er hynny, mae'n cael ei gysylltu gyda nifer fawr (sy'n cynyddu) o ganlyniadau iechyd buddiol. Mae bwydydd sy'n uchel mewn ffeibr yn cynnwys grawn cyflawn fel ceirch a reis brown, ffa a chodlysiau, ac - wrth gwrs - ffrwythau a llysiâu.

Canfu arolwg systematig mawr a gynhaliwyd yn 2019 (Reynolds et al., 2019) a oedd yn crynhoi canlyniadau 243 o astudiaethau yn edrych ar effaith ffeibr ar iechyd, o gymharu â'r rhai a oedd yn bwyta llai o ffeibr, bod y rhai â deiet a oedd yn cynnwys symiau uwch o ffeibr:



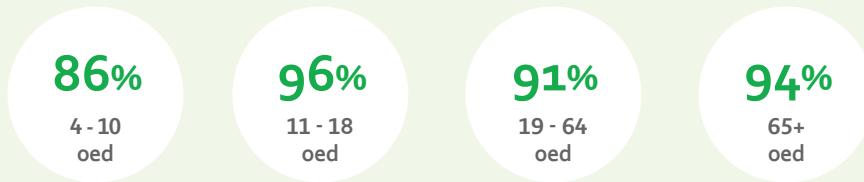
Er gwaethaf y manteision sy'n gysylltiedig â ffeibr, a'r dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg sy'n dangos pwysigrwydd ffeibr sy'n toddi a ffeibr nad yw'n toddi ar gyfer cefnogi microbiome iach yn y stumog, mae cyfanswm cyfartalog y ffeibr sy'n cael ei fwyta yn y DU yn parhau i fod yn llawer is na'r cyfanswm a argymhellir gan y Llywodraeth o 30g y dydd. Mae pobl ifanc yn eu harddegau a phobl hŷn yn arbennig yn bwyta symiau isel o ffeibr (Ffigur 19), gyda dim ond 9% o oedolion yn bwyta'r lefel a argymhellir.

Mae **18,000** o farwolaethau cynamserol bob blwyddyn i'w priodoli i ddeietau sy'n isel mewn llysiâu yn y DU\* (IHME, 2019)

\*Mae hyn yn cynnwys marwolaethau a briodolir i ddeietau sy'n isel mewn llysiâu a chodlysiau. Yn ddiweddar, newidiodd y consortiwm Baich Clefydau Byd-eang (Global Burden of Diseases neu'r GBD) eu methodoleg ar gyfer mesur y defnydd o lysiau. Mae llysiâu a chodlysiau felly wedi'u crynhoi i gynnal cysondeb â data hanesyddol y GBD ac adroddiadau Ffeithiau Llysiâu blaenorol.

FFIGUR 19: Cyfran y boblogaeth nad yw'n bwyta'r swm o ffeibr a argymhellir yn y DU, fesul grŵp oedran

%Y BOBL NADYDYNTYN BWYTA'R SWM O FFEIBRA ARGYMHELLIR, 2016-2019\*

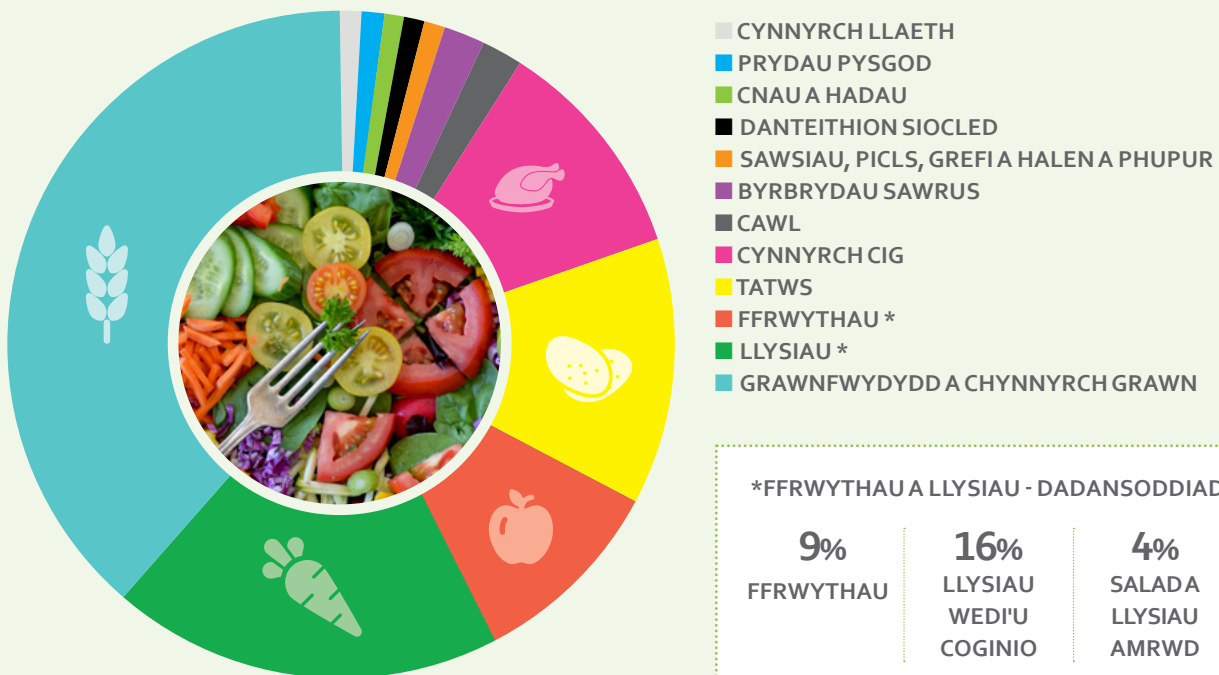


\* Argymhellion o ran ffeibr: plant 2-4 oed  $\geq 15.0g$  y dydd, plant 5-10 oed  $\geq 20.0g$  y dydd, plant 11-15 oed  $\geq 25.0g$  y dydd, plant 16-18 oed  $\geq 30.0g$  y dydd, oedolion 19 oed neu hŷn  $\geq 30.0g$  y dydd. Wedi'u cymryd o donnau 9-11 NDNS

Mae llysiau yn gyfrannwr pwysig at faint o ffeibr sy'n cael ei fwyta. Ar ôl grawnfwydydd a chynnyrch grawn, sy'n cyfrannu 39% at gyfanswm y ffeibr y mae oedolion yn ei fwyta, mae llysiau yn dod yn ail agos (20%). Pan wnaethom ddadansoddi'r data NDNS mwyaf diweddar ar gyfer 2016-19 i weld pa gyfran o'r cyfanswm gwirioneddol o ffeibr y mae'r deg llysiuyn mwyaf poblogaidd y mae pobl yn eu bwyta yn y DU - fel yn **Tabl 1** - yn ei gyfrannu, fe wnaethom ganfod bod

y 10 llysiuyn mwyaf poblogaidd hyn yn cyfrannu chwarter (25%) cyfanswm y ffeibr sy'n cael ei fwyta ar hyn o bryd. Os ydym yn bwyta cymaint o ffeibr ag a argymhellir (a'n bod yn cymryd bod faint o lysiau sy'n cael eu bwyta yn aros yr un fath), mae cyfraniad y llysiau hyn at gyfanswm y ffeibr sy'n cael ei fwyta yn gostwng i 17%. Er hynny, mae'r data hyn yn awgrymu y gallai cynyddu'r llysiau yn ein deiet gynnig ffordd o gynyddu'r ffeibr sy'n cael ei fwyta ar yr un pryd.

FFIGUR 20: Cyfraniad llysiau at y ffeibr y mae unigolion yn y DU yn ei fwyta fel cyfran o'r cyfanswm



Ffynonellau: Addaswyd o NDNS 2008/2009-2011/2012 wedi'u cyfuno (Bates et al. 2014)

**Mae llysiâu'n ffynhonnell werthfawr o ficrofaethynnau**

Mae llysiâu'n cyfrannu nifer o fitaminau a mwynau at ein deiet, sy'n helpu i gefnogi'r system imiwneidd a phrosesau biolegol hanfodol eraill i weithredu fel y dylent, yn ogystal ag atal diffygion sy'n gallu achosi clefydau. Ledled y byd, amcangyfrifir bod 2 biliwn o bobl yn dioddef o ddiffyg fitaminau neu fwynau (WHO, 2007). Er y cymerir yn ganiataol yn aml bod diffyg microfaethynnau neu 'newyn cudd' yn broblem wedi'i hynysu sy'n effeithio ar wledydd incwm isel yn unig, maent

yn parhau i beri pryder yn y DU.

Fel y mae *Ffigur 21* yn ei ddangos, mae yna dal gyfran helaeth o bobl nad ydynt yn bwyta'r isafswm a argymhellir o rai microfaethynnau i sicrhau iechyd

pwysig tuag at eu cynnwys yn ein deiet, gan gyfrannu dros 10% o'r cyfanswm sydd mewn deiet arferol. Fe wnaethom ganfod nad yw 16% o oedolion yn cael digon o botasiwm, sydd i'w gael gan fwyaf mewn ffrwythau a llysiâu

***Fe wnaethom ganfod nad yw 16% o oedolion yn cael digon o botasiwm, sydd i'w gael gan fwyaf mewn ffrwythau a llysiâu***

a llesiant normal. Fe wnaethom edrych ar y microfaethynnau hynny (NDNS data) sy'n cael eu bwyta lle mae llysiâu'n gyfrannwr

ac sy'n cynorthwyo'r cyhyrau i gyfangu a'r gweithrediad y nerfau, tra bo gan 13% lefelau isel o fagnesiwm. Yn y cyfamser, mae 38% o bobl ifanc 11-16 oed yn bwyta llai na'r isafswm o fagnesiwm a argymhellir. Mae'r angen am fagnesiwm yn cynyddu yn ystod blynyddoedd yr arddegau oherwydd y rôl y mae magnesiwm yn ei chwarae mewn ffurfio a datblygu esgyrn (BNF, 2019, 2020). Yn ogystal, mae un o bob pump yn bwyta llai na'r isafswm a argymhellir o Fitamin A, sy'n chwarae rôl allweddol mewn twf a datblygiad yn ogystal â chefnogi system imiwneidd normal.

**FFIGUR 21: Microfaethynnau - canran yr oedolion a'r bobl ifanc yn eu harddegau sy'n bwyta llai na'r isafswm o faethynnau lle mae llysiâu'n cyfrannu at fwy na 10% o'r hyn a fwyteir.**

	Fitamin A	Asid ffolig	Magnesiwm	Haearn	Potasiwm
<b>OEDOLION</b> (>16 OED)	<b>10%</b>	<b>3%</b>	<b>13%</b>	<b>9%</b>	<b>16%</b>
<b>PLANT</b> (11-16 OED)	<b>21%</b>	<b>4%</b>	<b>38%</b>	<b>N/A</b>	<b>N/A</b>

Ffynonellau: Dadansoddiad eilaidd o NDNS, ton 9–11, 2016–19

**Gall llysiâu leihau'r risg o rai clefydau anhrosglwyddadwy**

Mae 70% o'r marwolaethau ledled y byd bellach yn cael eu hachosi gan glefydau anhrosglwyddadwy fel cancer a chlefyd y galon. Mae 'Continuous Update Project' (CUP) Cronfa Ymchwil Cancer y Byd yn adolygu tystiolaeth sy'n ymwneud â phatrymau deietegol a'r risg o ddatblygu cancer, ac amcangyfrifir bellach bod traean o bob cancer yn deillio o ddeiet gwael a lefelau isel o weithgaredd corfforol. Canfu eu trydydd adroddiad CUP yn 2018 dystiolaeth gref bod llysiâu nad ydynt yn rhai startshlyd a ffrwythau yn lleihau'r risg o rai mathau o ganser, a thystiolaeth sy'n awgrymu bod llysiâu nad ydynt yn rhai startshlyd yn lleihau'r risg o ganser y geg, yr ysgyfaint, y frest a chanser yr oesoffagws. I'r gwrthwyneb, fe wnaethant ganfod tystiolaeth sy'n awgrymu y gallai bwyta symiau isel o lysiau startshlyd gynyddu'r risg o ganser y colon a'r rhefr (WCRF, 2018).





Mae angen i ni aildrefnu ein systemau bwyd ar fyrder i greu patrymau cynhyrchu a bwyta mwy cynaliadwy ac iach os ydym am atal yr effaith ar y newid yn yr hinsawdd a diogelu iechyd ein planed. Er mai dim ond un rhan o'r jig-so yw systemau bwyd

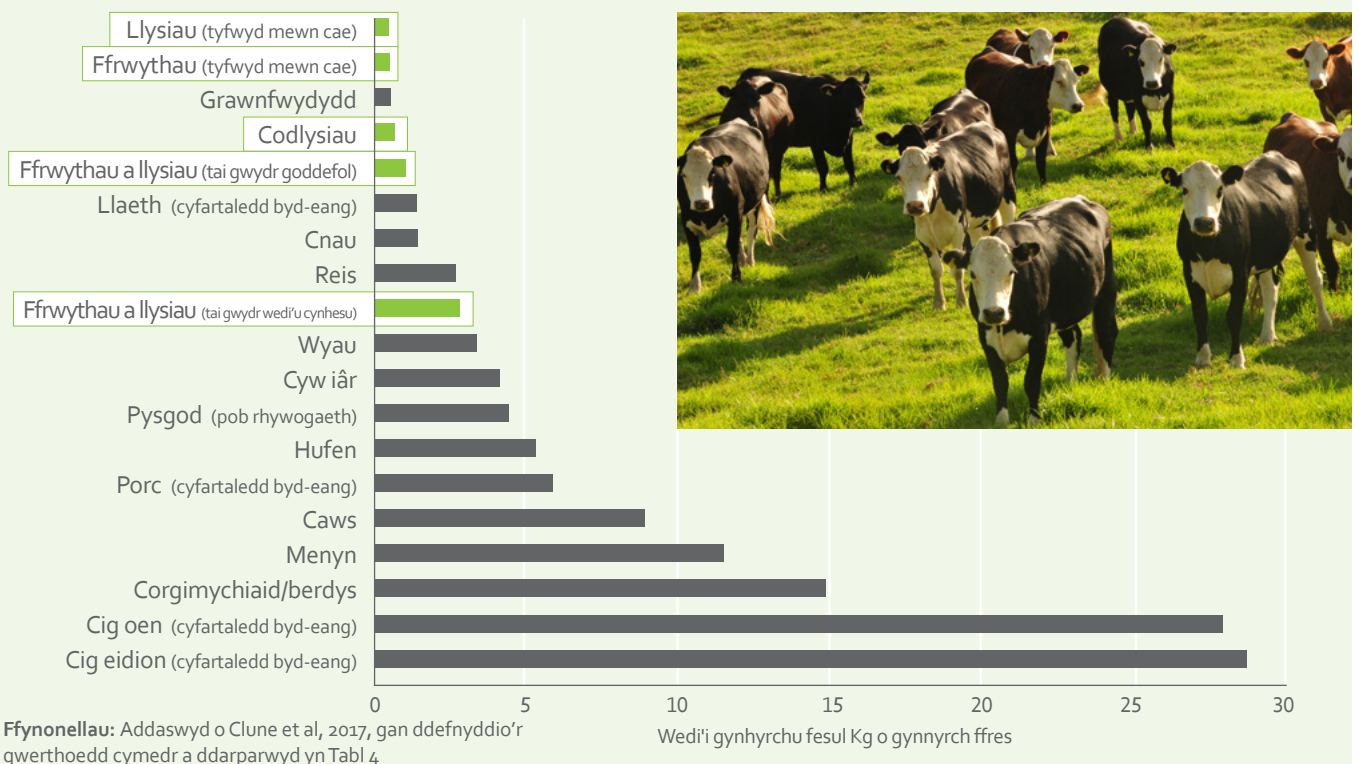
mewn perthynas â ffynonellau allyriadau nwyon tŷ gwydr ar sail y tueddiadau presennol, hyd yn oed ar ôl cael gwared ar allyriadau o danwydd ffosil, ni fyddwn yn gallu cyrraedd targed Cytundeb Paris i gyfyngu'r cynhesu i 1.5°C heb ostyngiad sylweddol mewn allyriadau o'r system fwyd byd-eang (Clark et al., 2020).

**Mae llyisiau, sy'n dod â budd o ran iechyd ac i'r amgylchedd, yn chwarae rôl allweddol mewn patrymau deietegol mwy cynaliadwy.** Canfu arolwg systematig o astudiaethau empirig a modelu a oedd yn edrych ar batrymau deietegol cynaliadwy o bob cwr o'r byd y gallai deiet sy'n cynnwys llawer o blanhigion ac ychydig o fwydydd sy'n dod o anifeiliaid a bwydydd wedi'u prosesu arwain at fanteision i iechyd a'r amgylchedd. Adroddwyd canlyniadau iechyd cadarnhaol ar gyfer y mwyafrif (87%) o'r astudiaethau, gydag allyriadau nwyon tŷ gwydr ar gyfartaledd 25.8% yn is

ar gyfer deiet mwy cynaliadwy o gymharu â'r patrymau bwyta presennol (Jarmul et al., 2020).

Mae hyn yn bennaf oherwydd y ffaith bod gan fwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion ôl-troed carbon llawer is na bwydydd sy'n deillio o anifeiliaid. Mae dau arolwg systematig mawr o astudiaethau Asesu Cylch Bywyd wedi canfod bod gan lysiau a chorbys allyriadau nwyon tŷ gwydr llawer is fesul cilogram o gynnyrch na chig a bwydydd llaeth (Clune, Crossin a Vergheze, 2017; Poore a Nemecek, 2018), hyd yn oed pan roddir ystyriaeth i allyriadau o ddulliau cludo (Ritchie, 2020). Er hynny, wrth gymharu gwahanol ddulliau o gynhyrchu llyisiau (yn hytrach na chymharu cynhyrchu llyisiau gyda chynhyrchu bwyd sy'n deillio o anifeiliaid), mae arbedion o ran allyriadau nwyon tŷ gwydr i'w cael o hyd wrth dyfu llyisiau heb ofynion ynni ychwanegol. Er enghraifft, yn byd-eang, mae gan lysiau tymhorol wedi'u tyfu mewn cae ôl-troed llai o gymharu â llyisiau a dyfir mewn tai gwydr wedi'u cynhesu, fel y mae **Ffigur 22** yn ei ddangos. Ac er y gall defnyddio cyfartaleddau guddio enghreifftiau o arferion cynhyrchu mwy a llai cynaliadwy o fewn categorïau bwyd unigol, maent yn ddangosydd da o hyd o'r tueddiadau cyffredinol mewn perthynas ag allyriadau nwyon tŷ gwydr. Gallai bwyta mwy o lysiau a llai o gig, pysgod a chynnyrch llaeth o ansawdd gwell, chwarae rôl bwysig felly o ran helpu i liniaru'r newid yn yr hinsawdd.

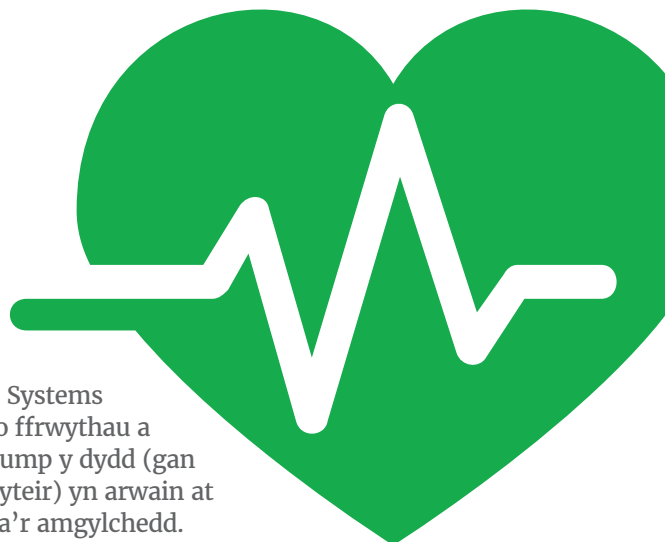
FFIGUR 22: Y cyfanswm cymedrig o CO<sub>2</sub> a gynhyrchir fesul cilogram o gynnyrch ffres ar gyfer categorïau gwahanol o fwyd





## GWELL I'CH IECHYD, GWELL I'R BLANED?

Mae bwyta rhagor o lysiau yn beth cadarnhaol i iechyd ac amgylchedd y DU. Canfu gwaith ymchwil gan y consortiwm ymchwil Sustainable and Healthy Food Systems (% SHEFS) fod cynyddu faint o ffrwythau a llysiau rydych yn eu bwyta i bump y dydd (gan leihau faint o gig a siwgr a fwyteir) yn arwain at fanteision sylweddol i iechyd a'r amgylchedd.



**Byddai gwneud hynny'n cyfrannu saith i wyth mis (13%) o'r targed o bum mlynedd y mae'r GIG wedi ei bennu ar gyfer estyn disgwyliad oes iach yn y DU erbyn 2035. Byddai hefyd yn cyfrannu 10–31% o darged Pwyllgor Newid Hinsawdd y DU i leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr o amaethyddiaeth, y defnydd o dir a mawndiroedd erbyn 2050.**

Byddai gwneud hynny'n cyfrannu saith i wyth mis (13%) o'r targed o bum mlynedd y mae'r GIG wedi ei bennu ar gyfer estyn disgwyliad oes iach yn y DU erbyn 2035. Byddai hefyd yn cyfrannu 10–31% o darged Pwyllgor Newid Hinsawdd y DU i leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr o amaethyddiaeth, y defnydd o dir a mawndiroedd erbyn 2050.

O'r pedwar senario a fodelwyd gan SHEFS, y llwybr gorau i gyrraedd pump y dydd o ran disgwyliad oes a lleihau ôl troed carbon oedd bod cyfanswm y llysiau sy'n cael eu bwyta yn cynyddu (yn hytrach na ffrwythau a llysiau), a bod y llysiau hyn yn dod o'r un grwpiau o lysiau a'r rhai sy'n cael eu mewnfario a'u tyfu gartref ar hyn o bryd (% Ffigur 23).<sup>3</sup> Er mai ychydig o wahaniaeth oedd o ran effaith cynyddu llysiau, neu ffrwythau a llysiau, ar ganlyniadau iechyd, cafodd cynyddu cyfanswm y llysiau yn hytrach na ffrwythau a llysiau effaith fwy ar leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr. Mae hyn oherwydd y gostyngiad disgwylidig yng nghyfanswm y cig a gaiff ei fwyta yn sgil y ffaith bod pobl yn bwyta mwy o lysiau - nid yw hyn mor berthnasol i ffrwythau, sy'n cael eu hystyried yn gyffredinol fel bwyd melys yn y DU.

Fodd bynnag, mae iechyd y blaned yn ymwneud â mwy nag allyriadau nwyon tŷ gwydr yn unig. Mae diogelu bioamrywiaeth ac olion troed dŵr hefyd yn bwysig, ac mae cyfleoedd i'r sector garddwriaeth gefnogi'r amcanion hyn. Yn ffodus, mae rhai manteision i hinsawdd Prydain, sy'n enwog am fod yn wlyb, pan ddaw i effaith amgylcheddol cynyddu cyfanswm y llysiau a gynhyrchir gartref. Mae llysiau a dyfir yn y DU yn dueddol o fod ag olion troed dŵr is na llysiau a fewnforiwyd oherwydd ein lefelau uwch o law, sy'n gallu lleihau'r angen i ddyfrhau (SHEFS, 2020).



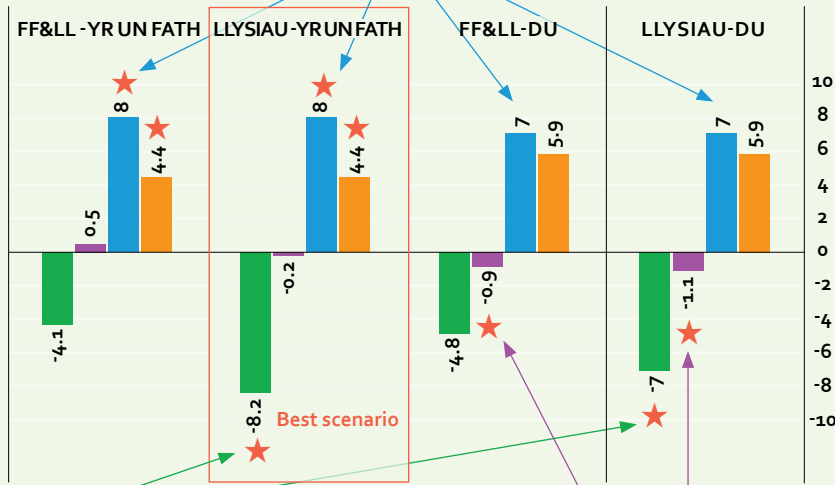
<sup>3</sup>Am wybodaeth bellach ar y pedwar senario a fodelwyd, gweler adroddiad technol Ffeithiau Llysiau 2021.

**LLWYBRAU I 5-Y-DYDD: PEDWAR GWAHANOL SENARIO AR GYFER SUT I GYRRAEDD PUMP-Y-DYDD A'U HEFFEITHIAU IECHYD AC AMGYLCHEDDOL**

**FFIGUR 23: Effaith y senarios ar iechyd, yr amgylchedd a chost**

Ychydig iawn o wahaniaeth oedd o ran **effeithiau iechyd** ar sail a oedd y cynnydd yn dod o ffrwythau a llysiau, neu o lysiau yn unig

- Allyriadau Nwyon Tŷ Gwyr (%)
- Ôl-troed dŵr (%)
- Disgwyliad oes ar enedigaeth (misoedd)
- Cost (%)
- ★ Y gwelliant mwyaf



Daeth y gostyngiad mwyaf mewn **GHGE** o'r senarios llysiau yn unig oherwydd y gostyngiad yng nghyfanswm y cig a fwytawyd

Mae ffrwythau a llysiau sy'n cael eu tyfu yn y DU yn tueddu i fod ag **Ôl-troed** llai na'r rhai sydd wedi'u mewnforio oherwydd bod mwy o ddibyniaeth ar law yn hytrach na dyfrhau. Byddai cynyddu'r cyfanswm a gynhyrchir yn y DU yn cynorthwyo i liniaru effeithiau'r newid yn yr hinsawdd ar argeledd ffrwythau a llysiau

**Yn ôl y senario orau o'r rhai a fodelwyd, gwelwyd y gallai cynyddu cyfanswm y llysiau y mae pobl yn ei fwyta fel bod pawb yn cael 5 y dydd gyfrannu wyth mis ychwanegol at y disgwyliad oes cyfartalog a lleihau allyriadau nwyon tŷ gwyr 8.2%. Ar y llaw arall, gallai cynyddu faint o lysiau sy'n cael eu bwyta i 7 y dydd gyfrannu bron i flwyddyn ychwanegol at y disgwyliad oes.**



Yn ogystal, mae gwaith ymchwil pellach gan y tîm SHEFS yn awgrymu, pe bai'r DU yn cyrraedd yr argymhelliad o 5 y dydd drwy gynyddu cyfanswm y llysiau a fwyteir yn unig, byddai'r gostyngiad disgwyliedig yng nghyfanswm y cig a fwyteir yn arwain at lai o alw am dir ar gyfer cynhyrchu cig, a fyddai yn ei dro yn creu manteision posibl i fioamrywiaeth. Gallai llai o alw am dir i gefnogi da byw alluogi

i fwy o dir gael ei newid o fod yn dir pori i fod yn dir gyda thyfiant naturiol ac yn gynefinoedd ar gyfer rhywogaethau amrywiol.

Mae gan y tir garddwriaethol presennol niferoedd isel o rywogaethau, ond pe bai cyfran o'r tir a ddefnyddir ar hyn o bryd ar gyfer da byw sy'n pori yn cael ei droi'n dir â thyfiant naturiol, gallai nifer o rywogaethau fagu ardaloedd y gallant fyw ynddynt (SHEFS, 2021).

## LLYSIAU TYMHOROL - CYFLE I DYFWYR A GWERTHWYR YN Y DU?

Mae'r llyisiau sy'n cynhyrchu'r lefelau isaf o allyriadau nwyon tŷ gwyr yn rhai tymhorol, wedi'u tyfu mewn caeau yn y DU heb wres nac amddiffyniad ychwanegol, nad ydynt yn fregus ac nad ydynt yn hawdd eu difetha. Mae cynnyrch a dyfir dramor heb wres nac unrhyw amddiffyniad arall, sy'n cael ei gludo dros y môr neu bellteroedd byr ar y ffordd hefyd yn eithaf isel o ran dwysedd ei allyriadau nwyon tŷ gwyr, er bod y galw am ffrwythau a llyisiau a gludir mewn awyrennau yn tyfu. (Trafodaethau TABLE, 2011). Gallai prynu mwy o lysiau Prydeinig tymhorol felly gefnogi tyfwyr a lleihau effaith amgylcheddol ein deiet.

Mae'n ymddangos bod y cyhoedd ym Mhrydain yn awyddus i ymgysylltu â'r pwnc. Canfu arolwg YouGov a gynhaliwyd ar ran Nerth Llyisiau yn 2021 y byddai 51% o oedolion yn hoffi gwybod mwy am ba lysiau sydd yn eu tymor a phryd, gyda bron i draean (30%) ohonynt yn adrodd nad ydynt yn

gwybod pryd mae gwahanol lysiau Prydeinig yn eu tymor.

Mae pryderon amgylcheddol yn bwysig i ddinasyddion gyda bron eu hanner (48%) yn adrodd eu bod yn pryderu ynghylch effaith amgylcheddol y bwyd y maent yn ei fwyta. Mae'n bosibl y bydd cyfle hefyd i ddathlu llyisiau tymhorol fel ffordd o annog pobl i fwyta amrywiaeth ehangach o lysiau; dywedodd 19% o bobl nad oeddent yn teimlo eu bod yn bwyta amrywiaeth eang o lysiau, a oedd yn cynyddu i 22% ymysg y rhai yn y categori incwm isaf (C2DE).

Roedd tri chwarter yr oedolion yn dweud y dylai fod yn haws adnabod pa lysiau sydd yn eu tymor wrth siopa, gydag 80% yn dweud yr hoffent i'r archfarchnadoedd wneud mwy i hyrwyddo llyisiau tymhorol, er enghraifft drwy hysbysebu a negeseuon mwy eglur ar gyfer llyisiau sydd yn eu tymor (Nerth Llyisiau, 2021).



Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos ein bod yn cynhyrchu 2.4 tunnell o lysiau bob blwyddyn yn y DU, yn allforio 141,170 tunnell, ac yn mewnfario 2.3 miliwn tunnell. Mae hyn yn golygu **bod cynnyrch y DU fel canran o gyfanswm y llyisiau a gyflenwir ychydig dros hanner (52.8%)**. Mae Defra'n amcangyfrif bod y llyisiau a gynhyrchir yn y DU yn werth £1.48 biliwn.

Byddai cynyddu faint o lysiau y mae'r boblogaeth yn eu bwyta i 5 y dydd, wrth gynnal yr un gymhareb cynhyrchu-i-gyflenwi, yn golygu cynnydd o £261 miliwn yng ngwerth y llyisiau a gynhyrchir yn y DU a byddai cynyddu i 7 y dydd yn ychwanegu £1 biliwn arall.

TABL 3: Cyfanswm y llyisiau a gynhyrchir yn y DU, neu sy'n cael eu mewnfario a'u hallforio (tunelli metrig)

Ystadegau garddwr-iaethol 2020	Total UK production	Imports	Exports	Net imports	Total supply
Llyisiau (mewn caeau wedi'u gwarchod)	2,422,900	2,309,300	141,700	2,167,600	4,590,500

**52.8%**  
Cynnyrch y DU fel canran o gyfanswm y cyflenwad (%)





# Sut y gallwn annog pobl i fwyta mwy o lysiau?

## MAE ANGEN CEFNOGAETH BARHAUS Y DIWYDIANT ARNOM GYDA THARGEDAU MWY UCHELGEISIOL I HELPŪ PYS PLŪS I FYND YMHELLACH YN GYNT

Mae Pys PlŪs wedi gwneud cynnydd da ers iddo gael ei sefydlu ond mae llawer mwy i'w wneud o hyd os ydym am gael effaith ar batrymau deietegol ar lefel y boblogaeth.

Er mwyn cyflymu'r cynnydd tuag at ein nod, bydd angen targedau uchelgeisiol wedi'u pwysoli ar sail gwerthiannau i gynyddu faint o lysiau sy'n cael eu gwerthu a'u gweini y gallir eu mesur, sydd wedi'u cyfyngu gan amser ac sydd wedi'u cefnogi gan gynlluniau strategol y gallir eu gweithredu er mwyn sicrhau bod sefydliadau'n hyrwyddo llysiâu yn well ar draws y system fwyd.

Fel y mae map yr addunedwyr Pys PlŪs yn ei ddangos (Tabl 4), y ffordd gyflymaf i'n haddunedwyr manwerthu gael yr effaith fwyaf yw mabwysiadu targedau mwy clyfar ac uchelgeisiol ar gyfer gwerthu llysiâu. Bydd llwyddiant Pys PlŪs o ran sicrhau effaith hefyd yn dibynnu ar gefnogaeth barhaus ein sector Oddi Allan i'r Cartref pan fydd y diwydiant yn gallu gweithredu heb gyfyngiadau, o gofio'r gyfran uchel o addunedwyr gyda thargedau CAMPUS ar gyfer cynyddu faint o lysiau y maent yn eu gweini.

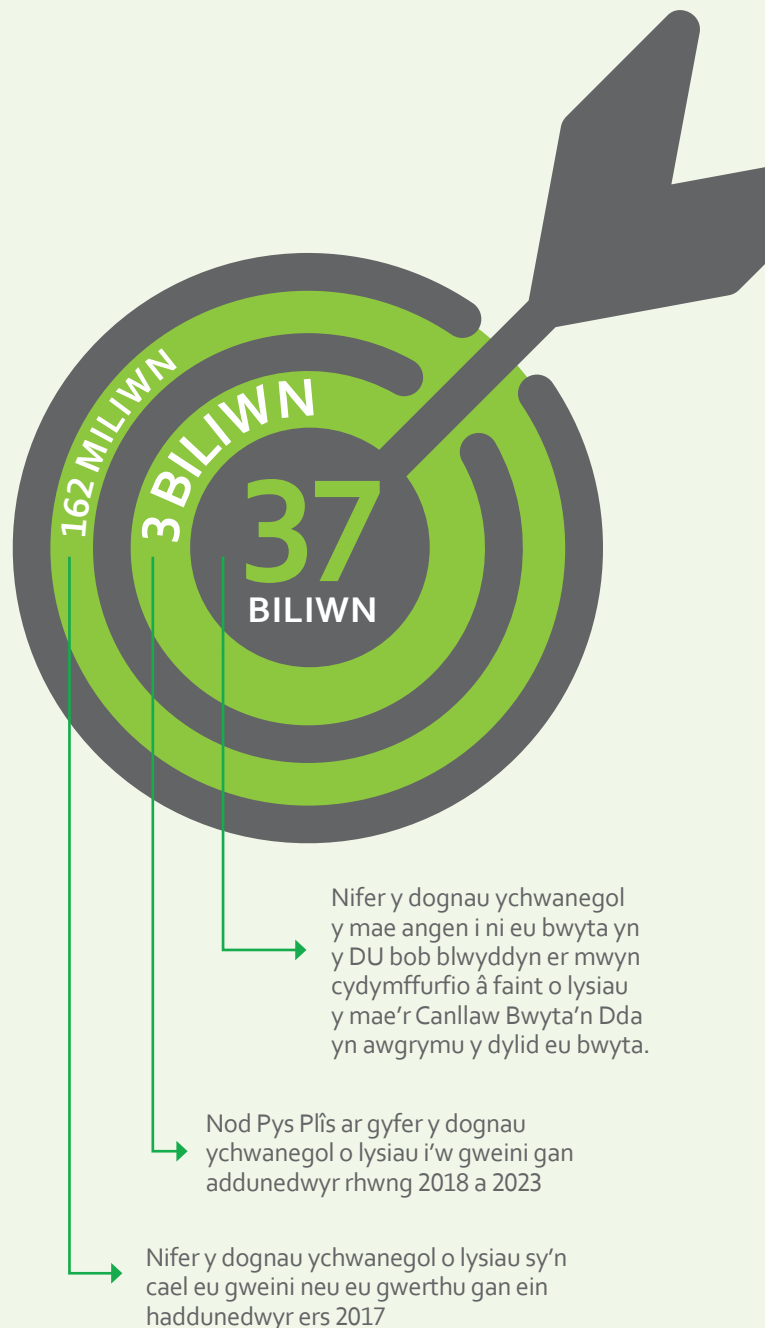


TABLE 4: Mapio cyrhaeddiad Pys PlŪs a'r posibilrwydd o sicrhau newid

Sector	Nifer yr addunedwyr PP	Beth yw cyrhaeddiad ein haddunedwyr o fewn y sectorau?	% yr addunedwyr gyda thargedau CAMPUS
Manwerthu	9	82% o gyfran y farchnad fwyd fanwerthu	66.7%
Arlwyo	16	Mae 3 addunedwr ymysg y deg cwmni arlwyo uchaf ar sail trosiant	87.5%
Bwyta achlysurol	12	Mae 2 addunedwr ymysg y deg brand prydau anffurfiol uchaf ar sail trosiant	100%
Cyfanwerthu	3	Mae 1 addunedwr ymysg y deg cyfanwerthwr uchaf ar sail trosiant	66%
Gweithgynhyrchu	4	Mae 1 addunedwr ymysg y deg gweithgynhyrchydd uchaf ar sail trosiant	75%

Ffynonellau: Cymerwyd yr amcangyfrifon o gyfran y farchnad ar gyfer addunedwyr Pys PlŪs (ym mis Ebrill 2021) o Kantar 2021; Statista 2016; The Grocer 2021; The Grocer 2021; OC&C 2018





### MAE ANGEN I NI WNEUD LLYSIAU YN FWY FFORDDIADWY

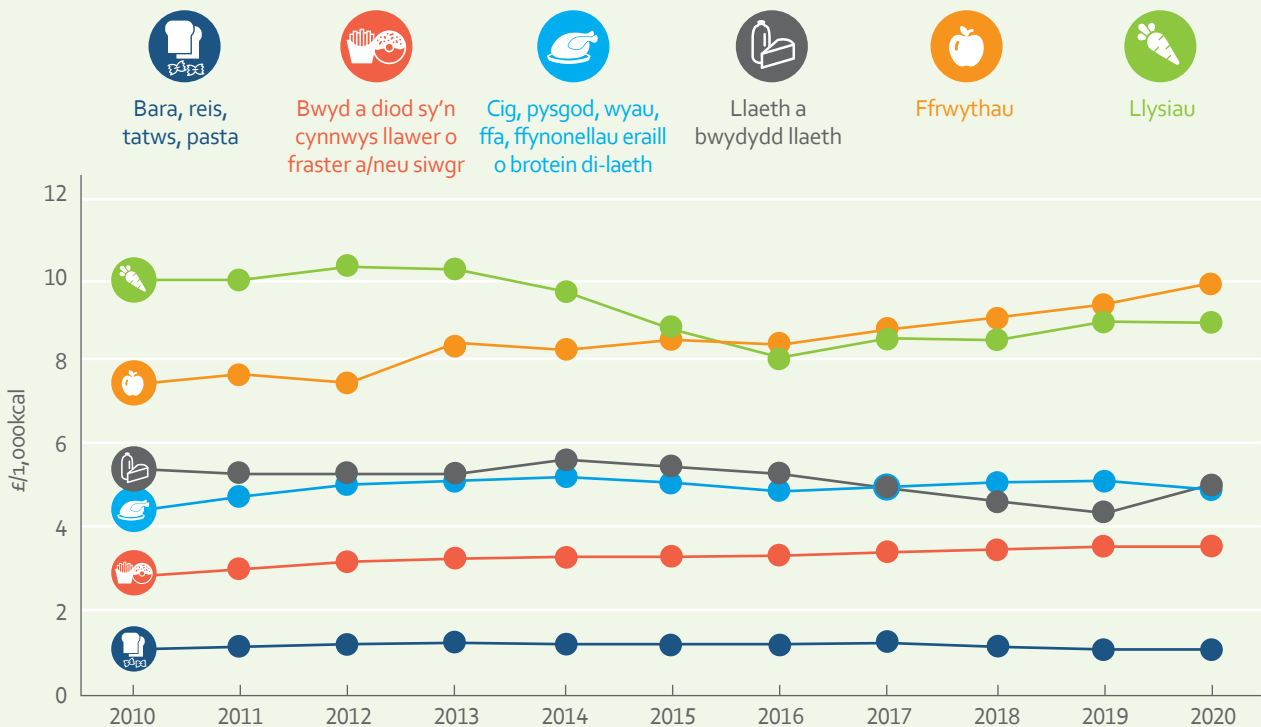
Mae fforddiadwyedd yn parhau i fod yn rhwystr allweddol o ran prynu llysiau, gyda faint o lysiau sy'n cael eu bwyta yn dilyn graddiant incwm cryf.

**Mae'r 20% mwyaf cyfoethog yn bwyta un dogn yn fwy o lysiau y dydd na'r 20% tlotaf, ac maent yn llawer llai tebygol o fod yn bwyta dim llysiau o**

**gwbl.** Mae'r rhesymau dros hyn yn gymhleth, ond un ffactor yw'r pris – un o'r prif sbardunau wrth ddewis bwyd. Er bod nifer yn cyfeirio at bris eithaf isel ffrwythau a llysiau ar sail maint yn eu ffurf amrwd fel tystiolaeth nad yw pris bwyd iachach yn broblem, mae bwydydd cyfleus sy'n llenwi rhywun yn cael eu

blaenoriaethu'n aml pan fydd arian yn brin, sy'n gallu golygu mai caloriau rhatach yw'r dewis hawsaf. **Fesul kalori, mae bwydydd sydd â lefelau uchel o halen, siwgr a braster fel arfer yn costio traean pris llysiau, er gwaethaf y ffaith bod llysiau yn cynnwys llawer mwy o faeth** (© Food Foundation, 2020a).

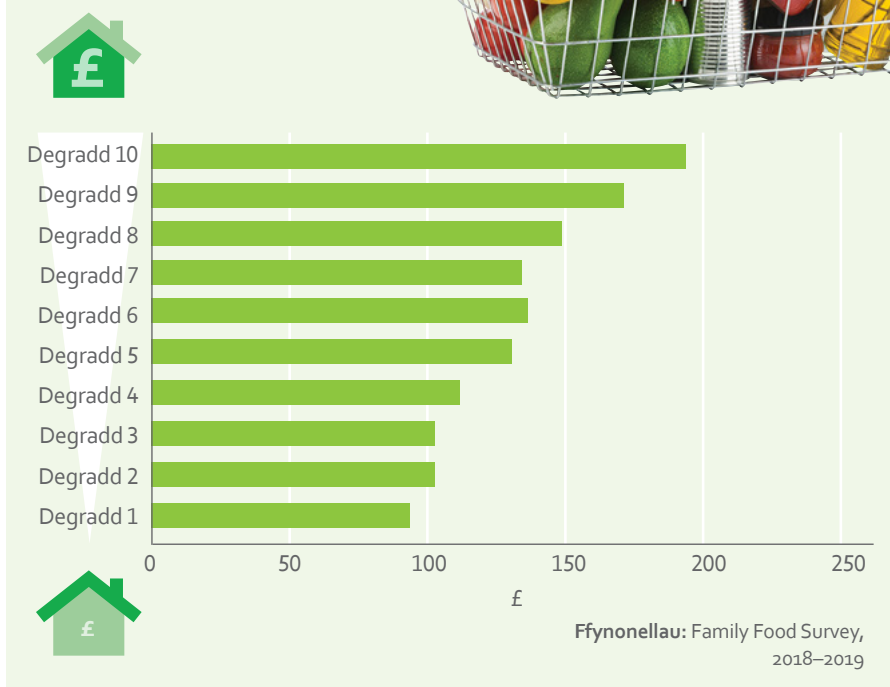
FFIGUR 24: Pris cymedrig (£/1,000kcal) bwydydd yn ôl grŵp bwyd Bwyta'n Dda, 2010–2020



Ffynonellau: ONS, mynegeion pris bwyd CPI, 2010 – 2020. Er gwybodaeth, mae 2020 yn cynnwys data ar gyfer chwarter cyntaf y flwyddyn yn unig. I gael rhagor o wybodaeth am y fethodoleg a ddefnyddiwyd, ewch i adroddiad technegol Broken Plate 2020. Gyda diolch i CEDAR, ym Mhrifysgol Caergrawnt.

Er y gall y canfyddiad bod llyisiau'n ddrud ddylanwadu ar batrymau prynu aelwydydd, mae fforddiadwyedd hefyd yn allweddol (Wheeler a Williams, 2021). Ar ôl talu eich costau tŷ a chostau sefydlog eraill fel biliau treth ac ynni, y gyllideb fwyd yn aml yw'r peth cyntaf i gael ei heffeithio. Byddai angen i'r 20% o'r aelwydydd tlotaf wario 40% o'u hincwm gwario ar ôl costau tai er mwyn gallu fforddio argymhellion y llywodraeth ar gyfer deiet iach, cytbwys fel y nodir yn y Canllaw Bwyta'n Dda, o gymharu â dim ond 7% ar gyfer yr 20% mwyaf cyfoethog (Food Foundation, 2021). **Mae gwahaniaethau clir yn y cyfanswm y mae aelwydydd yn ei wario ar lysiau ar sail incwm, gyda'r rhai yn y grŵp neu'r dengadd incwm uchaf yn gwario 107% yn fwy ar lysiau ar gyfartaledd fesul person yr wythnos na'r rhai yn y degradd isaf.**

**FFIGUR 25: Gwariant cyfartalog ar lysiau fesul person y flwyddyn ar sail y degradd incwm, yn y cartref ac Oddi Allan i'r Cartref.**



### Beth fu effaith y pandemig ar gost llyisiau?

Er bod pris manwerthu llyisiau ar gyfartaledd wedi cynyddu i ddechrau rhwng mis Mawrth a mis Mehefin 2020 yn ôl dadansoddiad y Mynegai Prisiau Defnyddwyr (CPI) (Food Foundation, 2020b), yn gyffredinol, ni wnaethant gynyddu yn ystod y flwyddyn gyda'r prisiau mewn gwirionedd yn aros yn is nag yr oeddent yn 2019. Fodd bynnag, mae data gan y Sefydliad Astudiaethau Cyllid yn awgrymu ei bod yn bosibl na wnaeth y CPI ddarparu darlun cyflawn o effaith y pandemig ar brisiau bwyd. Cynyddodd prisiau bwyd hyd at 3% yn yr wythnos gyntaf o'r cyfnod dan gyfyngiadau symud, yn bennaf oherwydd y gostyngiad yn nifer yr hyrwyddiadau pris a oedd ar gael - rhywbeth na chafodd ei gyfleu'n llawn yn y CPI (O'Connell a Jaravel, 2020). Yn bendant, mae'r pandemig wedi effeithio ar y rhai ar gyflogau isel yn arbennig, a oedd dair gwaith yn fwy tebygol na'r rheini ar gyflogau uchel i fod ar ffyrlo a phedair gwaith yn fwy tebygol o fod wedi colli eu swyddi yng nghyfnod cyntaf yr argyfwng (Bell, 2020). Mae'n bosibl y bydd hyn yn cael effaith bellach



ar fforddiadwyedd deiet iach o gofio'r effaith debygol y bydd hyn yn ei chael ar incwm gwario.

Yn fwy diweddar, cynyddodd y prisiau gwerthu llysiau ym mis Ionawr 2021 o gymharu â'r mis blaenorol yn dilyn diwedd cyfnod pontio Brexit a'r rheoliadau ffiniau a masnachu newydd, sy'n dangos bod prisiau'r categori yn parhau i gael eu dylanwadu gan bwysau allanol. Canfu dadansoddiadau'r Food Foundation fod mynegeion prisiau manwerthu llysiau wedi cynyddu 4.5% rhwng mis Rhagfyr 2020 a mis Ionawr 2021 yn dilyn oedi wrth gael mynediad i'r DU wrth i'r cytundeb masnachu newydd gyda'r UE gael ei roi ar waith (🔗 *Food Foundation, 2020b*).

### **A allai cymhellion ariannol fod yn un ffordd o annog pobl i brynu llysiau?**

Er bod polisiau bwyd cenedlaethol yn aml yn canolbwyntio ar weithredu dulliau ariannol i gymell pobl i beidio â phrynu bwydydd llai iachus (fel treth siwgr y DU ar ddiodydd meddal), mae cymhellion ariannol sy'n annog neu'n rhoi cymhorthdal tuag at brynu bwydydd mwy iachus yn llai cyffredin. Er hynny, mae corff mawr o dystiolaeth gynyddol yn awgrymu y gall cymhellion ariannol effeithio ar y bwyd a fwyteir ac iechyd y boblogaeth. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn dyfynnu Cynllun Ffrwythau a Llysiau mewn Ysgolion yr Undeb Ewropeaidd fel enghraifft lwyddiannus o gynllun cymhorthdal ffrwythau a llysiau wedi'i dargedu (WHO, 2015). Yn 2020/11, rhoddodd yr UE gymhorthdal o 55% at y gost o ddarparu ffrwythau a llysiau am ddim i blant ysgol, gyda gwerthusiad ffurfiol o'r cynllun 2012 yn canfod ei fod wedi cynyddu faint o ffrwythau a llysiau a oedd yn cael eu bwyta yn y tymor byr ac wedi creu galw ychwanegol a oedd yn cyfateb i 44,000 tonnall o gynnyrch y flwyddyn. Mae'r astudiaethau modelu diweddar sy'n archwilio'r posibilrwydd o ddarparu cymhorthdal ar gyfer ffrwythau a llysiau mewn gwledydd incwm uchel yn gyson wedi nodi buddiannau iechyd posibl yn sgil mabwysiadu'r dull hwn, er y gallai cyfuno cymorthdaliadau gyda threthi ar fwydydd llai iachus fod yn ddull mwy effeithiol drwy helpu i liniaru unrhyw ganlyniadau anfwriadol sy'n codi o ganlyniad i newidiadau mewn prisiau fel effeithiau cyfnewid (Cobiac et al., 2017; Blakely et al., 2020).

**Canfu astudiaeth a oedd yn modelu effeithiau cymhorthdal o 20% ar gyfer ffrwythau a llysiau, er enghraifft, fod y manteision iechyd yn uwch nag ar gyfer treth o 8% ar 'fwyd sothach', gyda marwolaethau yn sgil pob achos yn gostwng 2.5% ymhlith dynion a 2% ymhlith menywod.** Yn ogystal, roedd effeithiau'r cymhorthdal ar yr amcangyfrif

o'r cyfanswm a brynir yn uwch ar gyfer llysiau na ffrwythau, gyda chyfanswm y llysiau a brynir yn cynyddu 32% o gymharu ag 16% ar gyfer ffrwythau (Blakely et al., 2020). Amcangyfrifodd astudiaeth arall a oedd yn edrych ar effaith cymhorthdal o 10% ar ffrwythau a llysiau y byddai hyn yn arwain at gynydd o 11g yng nghyfanswm y ffrwythau a llysiau sy'n cael eu bwyta bob dydd ar gyfartaledd, gyda'r cymhorthdal yn cael effaith fwy ar leihau marwolaethau yn sgil clefyd coronaidd y galon na threth o 15% neu 30% ar gig (Broeks et al., 2020).



### **Cyfle ar gyfer mwy o gynlluniau peilot arloesol gan y diwydiant**

Gall manwerthwyr hefyd weithredu i sicrhau nad yw prisiau'n rhwystr i fwyta llysiau. Cynhaliodd Pys Plîs arolwg byr yn ddiweddar o'r llenyddiaeth academiaidd a llwyd sy'n edrych ar ymyriadau mewn lleoliadau manwerthu yn y DU sy'n anelu at gynyddu cyfanswm y ffrwythau a'r llysiau a werthir. Fe wnaethom ganfod fod mwy o astudiaethau yn edrych ar ddarparu gwybodaeth a chyfleu ymyriadau nag ar hyrwyddo prisiau a gostyngiadau mewn pris, er gwaethaf y ffaith y profwyd bod hyrwyddo prisiau yn un o'r strategaethau mwyaf effeithiol ar gyfer cynyddu cyfanswm y ffrwythau a'r llysiau a werthir. (Pys Plîs, 2021). Er enghraifft, pan hyrwyddodd Tesco brisiau ffrwythau a llysiau ffres fel rhan o gynllun peilot yn 2019 yn Lambeth a Southwark, cynyddodd y gwerthiannau 13% yn ystod cyfnod prawf o chwe mis (Guy's & St Thomas Charity, 2020).

**Ychydig o dystiolaeth wedi'i chyhoeddi sydd ar gael o leoliadau manwerthu yn y DU ynghylch canlyniad ymyriadau sy'n targedu gwerthiannau ffrwythau a llysiau yn benodol, ond mae hwn yn faes sy'n barod am gynlluniau peilot a phrofion arloesol y gellid eu cynnwys fel rhan o ymrwymadau Pys Plîs.**

## ASIA – DADANSODDI SUTY MAE'R RHANBARTHYN MYNDYN GROES I'R DUEDD PAN DDAW I FWYTA LLYSIAU

Yn fyd-eang, mewn 88% o wledydd, mae pobl yn bwyta llai o lysiau ar gyfartaledd nag argymhellid Sefydliad Iechyd y Byd o  $\geq 24$ og y dydd. Amcangyfrifodd arolwg systematig o 162 o wledydd bod cyfanswm cyfartalog y llysiau a fwyteir yn ddim ond 186g y dydd (Kalmpourtzidou, Eilander a Talsma, 2020), felly nid yw'r DU ar ei phen ei hun o bell ffordd pan ddaw i fwyta deiet sy'n cynnwys nifer fach o lysiau. Yr eithriad i hyn yw Asia, lle mae'r cyflenwad o lysiau a faint sy'n cael eu bwyta yn uwch na'r cyfartaledd.

Mae bron i draean (29%) gwledydd Asia yn bwyta'r symiau a lysiau a argymhellir. Yn ogystal, mae gan 19 o blith 31 o wledydd (61%) gyflenwad domestig o lysiau sydd â digon o gynnyrch ar gael i fodloni'r argymhellion o ran faint o lysiau y dylid eu bwyta. Mae cyfanswm cyfartalog y llysiau a fwyteir ar ei uchaf yn Nwyrain Asia, lle mae 67% o'r gwledydd yn bodloni'r argymhellion o gymharu â 9-29% o'r gwledydd yn rhanbarthau eraill Asia. Mae'r cyflenwad llysiau cyfartalog hefyd ar ei uchaf yn Nwyrain Asia. Mae Tsieina, Timor-Leste, Laos a De Corea hefyd oll yn wledydd lle mae cyfanswm cyfartalog y llysiau a fwyteir yn gyfforddus uwchlaw'r argymhellion.

Mae diwylliant bwyd yn chwarae rôl, gyda phrydau o Dde a De-ddwyrain Asia yn aml yn cynnwys mwy o lysiau na phrydau gorllewinol arferol, gyda nifer o'r dinasyddion yn parhau i ddibynnu ar ymweliadau cyson â marchnadoedd gwlyb/ffres a gwerthwyr bwyd stryd ar gyfer ffrwythau a llysiau (Cheung et al., 2021). Yn ogystal â'r patrymau prynu bwyd a choginio traddodiadol, mae'r galw am lysiau wedi cynyddu yn unol â'r twf mewn incwm yn y rhanbarth. Rhwng 2000 a 2011, cynyddodd cyfanswm y llysiau a fwyteir y pen 20% yn Ne-ddwyrain Asia yn ôl yr FAO (Kyoizuka ac Ito, 2014). Mae busnesau bwyd gyda systemau wedi'u moderneiddio, cadwyni oer a'r gallu i gludo ffrwythau a llysiau mewn oergell wedi ehangu'r sector cynnyrch ffres yn sylweddol yn ôl arolwg systemig diweddar o amgylcheddau bwyd De Asia (Cheung et al., 2021). Fodd bynnag, mae'n bosibl bod trefoli cynyddol a'r chwyddiant o ran ffrwythau a llysiau mewn amgylcheddau trefol, yn ogystal â'r newid i batrymau deietegol gorllewinol, yn fygythiad i gyfanswm uchel y llysiau sy'n cael eu bwyta gan y boblogaeth, neu mae risg y bydd y lefelau anghyfartaledd deietegol yn ehangu yn y dyfodol.



Dylai busnesau bwyd edrych hefyd ar gefnogi grwpiau incwm isel a grwpiau sy'n agored i niwed o ran cael mynediad at ffrwythau a llysiau fel rhan o ymrwymadau corfforaethol ehangach i gefnogi iechyd. Yn dilyn cyhoeddi rhan un o Strategaeth Fwyd Genedlaethol Lloegr er enghraifft, ymrwymodd saith o fanwerthwyr yn y DU i ychwanegu gwerth at y cynllun talebau Cychwyn Iach. Er ei bod yn debygol bod ffactorau eraill a fydd wedi cael effaith ar y defnydd o'r cynllun, dros y cyfnod o chwe mis lle roedd y cynigion Cychwyn Iach ar gael gan fanwerthwyr i ddinasyddion, cynyddodd y nifer a oedd yn defnyddio'r cynllun 7% yn Lloegr, 6% yng



Nghymru a 4% yng Ngogledd Iwerddon (GIG, 2021). Yn ogystal, roedd y rhai a gymerodd ran yn y cynllun yn tueddu i gael basgedi iachach a oedd yn cynnwys cyfran uwch o ffrwythau a llysiau o gymharu â chwsmeriaid tebyg.





## GOWLG MANYLACH AR SIOPAU CYFLEUS A BWYD SY'N CAEL EI BRYNU WRTH FYND

### Mae angen amgylchedd bwyd arnom lle mae llysiau ar gael yn hawdd

Er mwyn annog pobl i fwyta mwy o lysiau, mae angen i ni sicrhau bod llysiau yn ddewis hawdd a chyfleus. Un maes lle y mae hyn o bwys yw bwyd sy'n cael ei brynu wrth fynd, neu o siopau llai. Drwy weithio gyda Hyrwyddwyr Llysiau Pys Plis (180 o unigolion sy'n gweithio gyda ni i gefnogi ein cenhadaeth), fe wnaethom gynnal arolwg ymchwil i ddinasyddion rhwng mis Ebrill a mis Mai 2021. Ymwelodd ein hyrwyddwyr â siopau cyfleus gwahanol ar strydoedd mawr lleol ac mewn gorsafoddd petrol dros

gyfnod o bythefnos i'n helpu i ddeall yn well y math o fwyd sydd ar gael. Ymwelwyd ag un ar bymtheg o siopau ledled y DU (dwy yng Ngogledd Iwerddon, dwy yn yr Alban, a'r gweddill ledled Lloegr) rhwng 20 Ebrill a 4 Mai 2021.

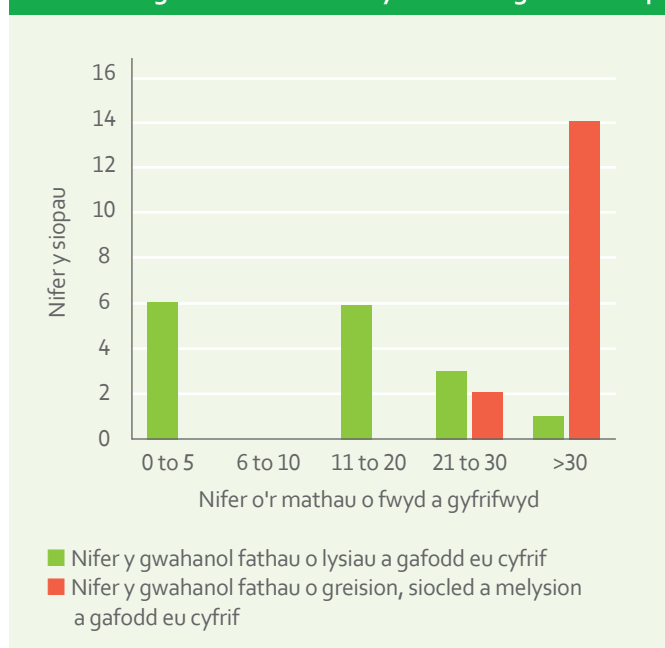
Fe wnaethom ofyn i'n Hyrwyddwr:

1. Gweld a oedd unrhyw lysiau ffres ar gael i'w prynu yn y siop
2. Cyfrif faint o wahanol fathau o lysiau a oedd ar gael (gan gynnwys bwyd ffres, mewn tun ac wedi'i rewi ond heb gynnwys tatws)
3. Cyfrif faint o wahanol fathau o siocled, creision a melysion a oedd ar gael

Er mai dim ond nifer fach o siopau yr ymwelodd yr Hyrwyddwyr â nhw mewn cyfnod byr, sy'n golygu na allwn ddod i unrhyw gasgliadau cyffredinol, mae'r canlyniadau, er hynny, yn dangos bod gwir gyfle i siopau cyfleus gynnig opsiynau iachach.

**Yn gyffredinol, nid oedd unrhyw lysiau ffres ar gael mewn 6 o blith 16 o siopau (38%).** Dim ond mewn un siop y cafodd dros 30 o wahanol fathau o lysiau (ffres, mewn tun ac wedi'u rhewi) eu cyfrif, o gymharu ag 14 o siopau lle roedd 30 o wahanol fathau o siocled, creision a melysion ar gael (88%).

FFIGUR 26: Y gwahanol fathau o fwyd a oedd ar gael fesul siop



Roedd saith o'r siopau cyfleus yr ymwelwyd â nhw i'w cael mewn blaengyrtiau petrol; canfuwyd mai y rhain oedd â'r dewis gwaethaf o lysiau. Nid oedd gan bump o'r saith siop yr ymwelwyd â nhw (71%) unrhyw lysiau ffres, ac roedd gan chwech allan o'r saith (86%) lai na chwe math gwahanol o lysiau. I'r gwrthwyneb, roedd gan bob un ond dwy siop dros 30 o wahanol fathau o siocled, melysion a chreision ar gael i'w prynu. Mae hyn yn bwysig o gofio mai siopau cyfleus yw'r prif ddewis yn aml ar gyfer prynu bwyd mewn rhai ardaloedd. Canfu'r Gymdeithas Siopau Cyfleustra yn 2020 fod 37% o'r holl siopau cyfleus wedi'u dosbarthu fel rhai 'wedi'u hynysu' gyda dim busnesau manwerthu neu wasanaethau eraill gerllaw (ACS, 2020).

Yn ddiddorol, roedd gan y tair siop a oedd yn siopau 'brys' ac a oedd yn fasnachfaint neu wedi'u brandio fel rhan o fanwerthwyr mwy rai o'r cynigion llysiau gorau, gyda'r tair oll yn cynnig llysiau ffres. Mae hyn yn galonogol ac yn dangos y cynnydd y mae manwerthwyr yn y DU (y mae'r mwyafrif ohonynt yn addunedwyr Pys Plis) wedi'i wneud dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf.



*'Mae yna gymaint o eitemau gyda lefelau uchel o fraster, siwgr neu halen ynddyn nhw nes bod fy mhen i'n troi. Maen nhw ger y fynedfa ac mae'r rhan fwyaf o'r siop yn llawn ohonyn nhw'*

*'Roedd lleoliad y llysiau yn ofnadwy, dim ond rhan o ddwy silff wedi'u cymysgu gyda phob dim arall. Doedden nhw ddim yn edrych yn atyniadol nac yn flasus.'*

*'Dim ffrwythau/llysiau o gwbl. Ddim wedi'u rhewi hyd yn oed'*

*'Dim llysiau o unrhyw fath o gwbl. Roedd ambell ddeilen letys mewn nifer fach o frechdannau.'*

*'Roedd y llysiau ffres mewn adran fach iawn wedi'i chuddio yng nghefn y siop ac roedd y prisiau'n uchel iawn, e.e. £1.20 am giwcymbr, £1.09 am letys?!'*

## **MAE ANGEN MWY O GEFNOGAETH AR GYFER GARDDWRIAETH FWYTADWY YN Y DU**

Ers diwygio Polisi Amaethyddol Cyffredin yr UE yn 2003, mae ffermwyr wedi cael cymhorthdal i gynhyrchu bwyd drwy daliadau uniongyrchol ar sail arwynebedd y tir, ond yn y DU, ni ddarparwyd cymorthdaliadau i ffermydd o dan bum hectar. Mae hyn yn golygu, gan fod busnesau garddwriaethol yn dueddol o fod yn llai, eu bod wedi cael, ar gyfartaledd, un o'r symiau lleiaf o gymhorthdal o gymharu ag unrhyw fath arall o fferm ac mae nifer heb gael dim o gwbl. Yn ôl dadansoddiad Defra o'r Incwm Busnesau Fferm (rhwng 2014 a 2017), roedd cymhorthdal y llywodraeth i gyfrif am 10% o incwm y ffermydd garddwriaethol, o gymharu â 79% ar gyfer y cynhyrchwyr grawnfwydydd. Felly, bu tanfuddsoddi mewn cynhyrchu ffrwythau a llysiau, yn enwedig cynhyrchu ar dir o dan bum hectar, o gymharu â sectorau ffermio eraill am o leiaf 18 mlynedd. Mae hyn er gwaethaf y ffaith mai ffrwythau a llysiau yw'r unig grwpiau bwyd y mae'r llywodraeth yn argymhell y dylem fwyta mwy ohonynt. Mae hynny, ochr yn ochr ac elw bach i gynhyrchwyr, wedi golygu na fu'r buddsoddiad gorau mewn garddwriaeth er mwyn iddi allu ffynnu ac ni fu llawer o gyfle i fuddsoddi mewn dulliau amgylcheddol arloesol.

## **BETH YW'R CYFLEOEDD NEWYDD SY'N DOD I'R AMLWG AR GYFER GARDDWRIAETH?**

Mae cyfle i arddwriaeth fwytadwy gyfrannu at gynyddu nifer y llysiau a fwyteir, gwella'r amgylchedd a datblygiad economaidd ar yr un pryd. Gellid hwyluso hyn ar lefel y llywodraeth drwy gefnogi:

1. Creu gweledigaethau newydd mentrus ar gyfer datblygu garddwriaeth i'w mabwysiadu gan lywodraethau a gweinyddiaethau ledled gwledydd y DU
2. Cymorth wedi'i deilwra ar gael i bob cynhyrchydd, yn lle'r cynlluniau Corff Cynhyrchydd, ar gyfer cynhyrchiant (gan gynnwys cynlluniau buddsoddi cyfalaf ac ymchwil wedi'i dargedu), tegwch o fewn y gadwyn gyflenwi ac ymgysylltiad y cyhoedd mewn bwyta'n iach.
3. Mynediad parhaus i lafur tymhorol ochr yn ochr â datblygu cyfleoedd a hyfforddiant i weithwyr newydd
4. Cymhelliad Ffermio Cynaliadwy sy'n gweithio i arddwriaeth:
  - a. Taliadau'n seiliedig ar ganlyniadau amgylcheddol ac nid arwyneb y tir
  - b. Taliadau sy'n briodol ar gyfer sector amrywiol iawn – sy'n amrywio o erddi marchnad dwys o gwmpas trefi a chynhyrchu tomatos a ffrwythau meddal mewn tai gwydr technegol iawn i gynhyrchwyr ffrwythau o safon uchel sy'n fusnesau canolig i fawr, tyfu llysiau ar raddfa caeau a gwinllannau
5. Buddsoddi mewn marchnata llysiau
6. System gaffael gyhoeddus sydd â thargedau ar gyfer cynnyrch o'r DU e.e. y llywodraeth yn pennu safonau sy'n cynnwys dau ddogrn o llysiau fesul pryd gyda 60% ohono wedi'i gynhyrchu yn y DU
7. Mae cyfle hefyd i gefnogi amaethyddiaeth gydag amgylchedd rheoledig



## **MAE ANGEN GWAITH ADFER SY'N CANOLBWYNTIO AR LYSIAU YN Y SECTOR ODDI ALLAN I'R CARTREF**

Mae gwir gyfle ymysg bwytai, cwmnïau cadwyn prydau anffurfiol a chwmnïau arlwyio i ailfeddwl am fwydlenni a manylion iechyd a chynaliadwyedd cynigion busnes yn dilyn y pandemig. Ymddengys nad yw'r diddordeb mewn deiet planhigion wedi cael ei effeithio yn ystod Covid-19, gyda mwy nag £1 biliwn o wariant prynwyr bellach

yn gysylltiedig â dewisiadau llysieuol a figan ar fwydlenni. Roedd hyn yn cynrychioli bron i 4% o gyfanswm y gwariant ar y gwasanaeth bwyd yn y flwyddyn hyd at fis Chwefror 2021, sef cynnydd o tua 2% ers y cyfnod cyn Covid, a chyfle i'r sector Oddi Allan i'r Cartref wrth iddo ailgodi y dilyn y pandemig (Waddell, 2021).



## TENDERSTEM® A BROCCOLINI - AIL-FRANDIO CNYDAU BRESYCH AR GYFER YR 21AIN GANRIF

Mae Tenderstem - a elwir hefyd yn broccolini yng Ngogledd America - yn llysiuyn gwyrdd sy'n debyg iawn i frocoli ond sydd â blodigion llai a choesau hirach a theneuach. Mae'n gyfuniad o frocoli a 'gai lan' (y cyfeirir ato weithiau fel 'Bresych Deiliog Tsieineaidd' neu 'frocoli Tsieineaidd') a chafodd ei ddatblygu yn Japan, ac fe'i cyflwynwyd i farchnadoedd yr Unol Daleithiau yn 2005.

Yn y DU a'r Unol Daleithiau, mae gan y llysiuyn nod masnach a buddsoddir yn sylweddol mewn marchnata a hyrwyddo'r brandiau. Yn y DU, mae'r ymgyrchoedd marchnata Tenderstem yn canolbwyntio ar y ffaith ei fod yn llysiuyn amlbwrpas, gan ddarparu syniadau ar gyfer ryseitiau a dolenni i raglenni coginio sy'n anelu at ysbrydoli pobl. Gellir tyfu Tenderstem yn y DU, ac mae'r brand yn rhoi sylw i nifer o dyfwyr Prydeinig ar ei wefan.

O ganlyniad, dros ddau ddegawd yn unig, mae Tenderstem wedi dod yn llysiuyn poblogaidd. Yn 2020, cyrhaeddodd y brocoli Tenderstem record newydd o ran gwerthiannau, gan fynd yn uwch na'r nod o 2 filiwn cilogram ddwywaith mewn tri mis (Cheshire, 2021). Roedd hyn yn dilyn degawd o dwf cyson yn y gwerthiannau, gyda thwf digid dwbl mewn gwerthiannau dros y degawd a chynnydd o 26% o flwyddyn i flwyddyn yn chwe mis cyntaf 2019 (Searle, 2019).

Mae llwyddiant Tenderstem, neu broccolini, mewn cyfnod eithaf byr yn dangos ei bod yn bosibl ail-greu categorïau o lysiau drwy fuddsoddi mewn marchnata a hyrwyddo.

## MAE ANGEN SICRHAU TEGWCH WRTH YSTYRIED HYSBYSEBU

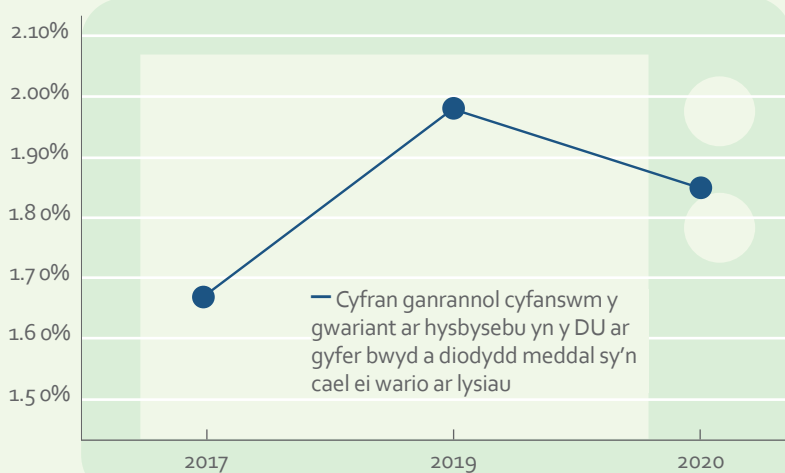
Mae angen mynd i'r afael hefyd â'r ffordd y mae llysiâu'n cael eu marchnata, yn ogystal â'r arferion cymdeithasol a diwylliannol eraill sy'n gysylltiedig â sut yr ystyrir llysiâu fel bwyd llai atyniadol na bwydydd eraill, os ydym am gefnogi'r DU i ddod yn wlad sy'n bwyta llysiâu. Mae'r broblem yn aml yn dechrau ar ddechrau perthynas unigolyn â bwyd, sy'n ei wneud yn gyloch anodd i'w dorri.

Dim ond 2.5% o'r holl hysbysebu ar gyfer bwyd a diodydd meddal yn y DU sy'n cael ei wario ar ffrwythau a llysiâu, gyda phobl ifanc ym Mhrydain yn dod i gysylltiad â 15 biliwn o hysbysebion ar-lein ar gyfer bwydydd sy'n cynnwys lefelau uchel o siwgr, halen a braster bob blwyddyn (bron i 500 o hysbysebion pob eiliad) (Bite Back, 2021). Gan fod gwaith ymchwil wedi canfod bod plant yn aml yn ystyried bod llysiâu'n 'ddiflas' neu'n 'afiach' (Nerth Llysiâu,

2019), mae angen rheoleiddio gwell, mwy o gyfrifoldeb corfforaethol, a mwy o arloesedd yn y diwydiannau creadigol i ysgogi ac annog plant i fabwysiadu'r arfer o fwynhau llysiâu y byddant yn ei gynnal am byth.

Mae ffigur X yn dangos y gyfran y mae hysbysebu yn y DU yn ei wario ar hyrwyddo llysiâu allan o gyfanswm y gwariant ar hyrwyddo bwyd a diodydd meddal dros bedair blynedd. Er y gwelwyd cynnydd calonogol yn 2019 o gymharu â 2017, gostyngodd y gwariant ar hysbysebu llysiâu fel cyfran o'r cyfanswm yn 2020 i ychydig o dan 1.9% - cyfanswm dibwys o gymharu â'r cyfanswm sy'n cael ei wario ar hyrwyddo danteithion melys a diodydd meddal. I'r gwrthwyneb, yn 2020, aeth 17.5% o'r gwariant ar hysbysebu bwyd a diodydd meddal tuag at hysbysebu danteithion melys ac 11% tuag at hysbysebu diodydd meddal.

FFIGUR 27: Y gyfran o gyfanswm y gwariant ar hysbysebu diodydd meddal a bwyd sy'n cael ei wario ar lysiau yn y DU



Ffynonellau: Gyda diolch i Nielsen AdDynamix, 2017; 2018; 2019

## MAE ANGEN I NI WNEUD LLYSIAU YN FWY BLASUS A DENIADOL

Ymysg oedolion yn ogystal â phlant, yn aml gwelir agweddau cymhleth tuag at lysiau. Er bod arolygon yn canfod yn gyson bod y mwyafrif o oedolion yn mynegi dymuniad i fwyta'n 'iachach', gydag arolwg diweddar gan IGD yn canfod bod 87% o oedolion yn dymuno bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, mae llysiau'n aml yn cael eu cysylltu â deiet cyfyngedig neu'n cael eu gweld fel bwyd nad yw'n llenwi rhywun cymaint neu nad yw mor flasus â bwydydd eraill (Suher, Raghunathan a Hoyer, 2016).

### Mae Pys Plîs yn gweld cyfle anferthol i gogyddion a darparwyr addysg goginio i hyfforddi cogyddion y dyfodol i ddangos pa mor flasus y gall llysiau fod.

Mae cogyddion yn trawsnewid cynhwysion amrwd yn rheolaidd yn brydau atyniadol a ffasiynol hyd yn oed, ac wrth wneud hynny, maent yn dylanwadu ar yr hyn rydym yn ei dyfu, beth rydym yn ei goginio, a sut rydym yn meddwl ac yn siarad am fwyd. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod labelu bwydydd fel rhai 'iach' neu 'lysieuol' yn gallu eu gwneud yn

### Dylai prydau sgrechian blas a sibrwd iechyd

llai atyniadol mewn gwirionedd. Canfu gwaith ymchwil a gynhaliwyd gan Sefydliad Adnoddau'r Byd a'r Tîm Mewnwelediadau Ymddygiadol fod defnyddio iaith hynaws neu amlygu'r tarddiad ('wedi'u tyfu mewn cae',

'gardd') ar brydau llysieuol yn llawer mwy poblogaidd gyda dinasyddion na'r disgrifiad 'dim cig' (Park, 2020). Mae canolbwyntio ar flas yn hytrach na'r cynnwys maethol a'r manteision iechyd yn ddewisiadau mwy deniadol. Mae'r Maniffesto Cogyddion, a gefnogir gan hyb Eiriolaeth SDG2, yn argymhell y dylai cogyddion ganolbwyntio ar gynhwysion sy'n seiliedig ar blanhigion a gwneud llysiau, ffa a chorbys yn ganolbwynt eu prydau, ac yn awgrymu y dylai prydau 'sgrechian blas a sibrwd iechyd' (Food is Life, 2020).

Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o'r hyfforddiant coginio prif ffrwd yn parhau i gael ei ddylanwadu gan gastronomiegw Ewropeaidd a Ffrengig 'clasurol', gyda llawer ohono wedi'i strwythuro o gwmpas technegau ar gyfer coginio gyda phrotein anifeiliaid yn hytrach na bwydydd planhigion (Forum for the Future, 2020). Canfu dadansoddiad yn 2019 o sampl o 1,254 o gynhwysion o 123 o ryseitiau a ymddangosodd yn y pedwar fformat mwyaf poblogaidd o'r sioe MasterChef UK a MasterChef US fod llysiau a chorbys yn cael eu goddiweddyd gan bysgod, cig coch a helgig (Erskine, 2019).



## MasterChef

Y deg cynhwysyn a ddefnyddir amlaf yn MasterChef UK

- 1 Siocled
- 2 Ffenigl
- 3 Leim
- 4 Cimwch
- 5 Mango
- 6 Colomen
- 7 Saffron
- 8 Cig carw
- 9 Moron
- 10 Cig oen

Y deg cynhwysyn a ddefnyddir amlaf yn Celebrity MasterChef UK

- 1 Pys
- 2 Afal
- 3 Tatws
- 4 Nionyn
- 5 Menyn
- 6 Cregyn bylchog
- 7 Cig llo
- 8 Cloron y moch
- 9 Pancetta
- 10 Almwn



Yn 2017, roedd 325,483 o gogyddion ar draws yr economi yn ei chyfanrwydd yn y DU a thua 28,390 o gogyddion a oedd yn fyfyrwyr (People1st, 2017). Mae hyn yn cynrychioli cynulleidfa fawr o asiantau posibl dros newid. Ar hyn o bryd, dim ond dau addunedwr sydd gan Pys Plîs yn y sector hwn (Prifysgol Gorllewin Llundain a Phrifysgol Stirling), ond hoffem weld llawer mwy yn ymuno â ni yn ein cenhadaeth.



# Ein hargymhellion ar gyfer sicrhau newid



## BUDDSODDI YNG NGARDDWRIAETH FWYTADWY'R DU A'I CHEFNOGI

➤ **Cyflwyno cymhellion ariannol ar gyfer gwaith cynhyrchu garddwriaethol cynaliadwy o bob maint** drwy, er enghraifft, y cynllun Cymhellion Ffermio Cynaliadwy

➤ **Cysylltiad gwell rhwng cynhyrchwyr a'r dinesydd.** Annog cynhyrchwyr i gael rôl mewn hyrwyddo ymgysylltiad y cyhoedd â thyfu a bwyta'n

iachach sydd yn ei dro yn ysgogi galw gan ddinasyddion am llysiau Prydeinig a thymhorol a allai gynorthwyo i gefnogi'r sector garddwriaethol.



## GWNEUD LLYSIAU'N DDEWIS FFORDDIADWY I BAWB

➤ **Gwneud yn siŵr bod llysiau'n ddewis fforddiadwy i'r rhaini ar incwm isel.** Defnyddio dulliau prisio'r llywodraeth ar gyfer y Canllaw Bwyta'n Dda fel pwynt cyfeirio ar gyfer taliadau lles drwy ymgorffori'r gost o fyw'n iach mewn deddfwriaeth nawdd cymdeithasol.

➤ **Gwella'r cynllun Cychwyn Iach i gefnogi mwy o deuluoedd ar incwm isel i gael deiet iach.** Mae cyfanswm y bobl sy'n ymuno â'r cynllun, sy'n darparu arian ar gyfer llysiau, ffrwythau, corbys a chynnyrch hanfodol eraill i fenywod ifanc beichiog a theuluoedd incwm isel, ar y lefel isaf erioed. Byddai cynyddu ymwybyddiaeth o'r cynllun ac ymestyn pwy sy'n gymwys i ymuno ag ef (yn unol â'r argymhellion yn rhan un o'r Strategaeth Fwyd Genedlaethol) (Dimpleby, 2020) yn cefnogi agenda lefelu'r

llywodraeth a ffocws y llywodraeth ar y 1,000 diwrnod cyntaf, lle y mae maeth yn chwarae rôl hanfodol ond mae wedi cael ei anwybyddu i raddau hyd yn hyn.

➤ **Sicrhau nad yw pris llysiau'n rhwstr i'w prynu.** Ailgyllunio TAW ar fwyd i roi ffafriaeth i ddewisiadau iachach a mwy cynaliadwy sy'n cynnwys llysiau, a sicrhau bod busnesau'n ymrwymo i sicrhau bod llysiau'n cael eu cynnwys mewn gwaith marchnata a hyrwyddo prisiau. Mae'r gwaharddiad disgwylidiedig ar hyrwyddo prisiau bwydydd sy'n cynnwys lefel uchel o siwgr, halen a braster o fis Ebrill 2022 yn cynnig gwir gyfle i ysgogi gwerthu bwydydd iachach drwy hyrwyddo prisiau ffrwythau a llysiau yn hytrach na bwydydd sy'n cynnwys lefelau uchel o siwgr, halen a braster. Gellid hyrwyddo llysiau tymhorol yn well mewn siopau, er enghraifft.



## GWNEUD LLYSIAU YN DDEWIS HAWDD A HYGIRCH

➤ **Safonau Bwyd Ysgolion.** Dylai holl wledydd y DU ymrwymo i gynnwys o leiaf dau ddogn o lysiau fel rhan o safonau bwyd ysgolion. Mae'r Alban a Gogledd Iwerddon eisoes wedi mabwysiadu'r polisi hwn. Dylai Lloegr a Chymru ddilyn y drefn honno. Gallai ysgolion ymchwilio i gyfleoedd eraill i gynyddu mynediad at lysiau mewn amgylchedd ysgol ac annog plant i ymgysylltu â bwyd o oedran ifanc.

➤ **Adolygu polisiau caffael cyhoeddus.** Amcangyfrifir bod cyrff y sector cyhoeddus yn gwario £2.4 biliwn ar gaffael gwasanaethau bwyd ac arlwyo bob blwyddyn, gyda thua £1 biliwn ohono'n mynd tuag at dalu am fwyd a chynhwysion (Parliament UK, 2021). Mae hyn yn cynrychioli potensial anferth i ysgolion, ysbytai, carchardai a lleoliadau sefydliadol eraill weini mwy o lysiau. Gallai cynnwys o leiaf

dau ddogn o lysiau ym mhob pryd helpu i sbarduno newid o fewn y system. Er enghraifft, gallai cysylltu cynhyrchwyr ag ymarferion caffael hyblyg a deinamig gefnogi ymarferion cyrchu a chynhyrchwyr Prydeinig mwy cynaliadwy.

➤ **Ehangu'r Cynllun Ffrwythau a Llysiau mewn Ysgolion** i gynnwys yr holl blant o oedran ysgol gynradd. Mae'r cynllun hwn gan y llywodraeth yn rhoi'r hawl i bob plentyn 4-6 oed mewn ysgolion sydd wedi'u hariannu'n gyflawn gan y wladwriaeth yn Lloegr gael darn o ffrwyth neu lysieuyn bob dydd, sy'n cyfateb i 2.3 miliwn o blant mewn oddeutu 16,300 o ysgolion. Gan fod cryn amser wedi mynd heibio ers gwerthuso'r cynllun, byddem yn argymhell cynnal cynllun peilot i ymchwilio i ffyrdd newydd o sicrhau bod y cynllun yn llwyddo,

a gwerthuso'r canfyddiadau hyn yn iawn gyda'r bwriad o ehangu'r cynllun i gynnwys rhagor o blant.

➤ **Mwy o fuddsoddiad mewn cynlluniau presgripsiwn cymdeithasol.** Mae cynlluniau presgripsiwn cymdeithasol neu gynlluniau atgyfeirio cymunedol yn caniatáu i weithwyr proffesiynol llinell gyntaf atgyfeirio pobl i amrywiaeth o wasanaethau lleol nad ydynt yn rhai clinigol. Gallai gwasanaethau o'r fath gynnwys cynlluniau tyfu cymunedol, dosbarthiadau coginio, talebau ffrwythau a llysiau a chynlluniau bocsys llysiau. Er bod tystiolaeth addawol gynyddol i gefnogi presgripsiynau cymdeithasol, mae angen mwy o gyllid i gefnogi profion mwy cadarn gyda chynlluniau dilynol tymor hwy i ddeall yn well a all cynlluniau o'r fath effeithio ar ddeiet.

# CYFEIRIADAU

ACS (2020), *A report by the Association of Convenience Stores*.

Afshin, A. *et al.* (2019), 'Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017', *The Lancet*. Lancet Publishing Group, 393(10184), tt. 1958–1972. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8.

Bell, T. (2020), *Worse for some* · Resolution Foundation. Ar gael yn: <https://www.resolutionfoundation.org/comment/worse-for-some/> (Fel ar 19 Mai 2021).

Bite Back (2021), *A Bite Back 2030 expose: Lifting the lid on the secretive online strategies global food giants are using to manipulate British children*. Ar gael yn: <https://biteback2030.com/sites/default/files/2021-02/Bite Back - Junk Food Marketing Expose %281%29.pdf> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Blakely, T. *et al.* (2020), 'The effect of food taxes and subsidies on population health and health costs: a modelling study', *The Lancet Public Health*. Elsevier Cyf, 5(7), tt. e404–e413. doi: 10.1016/S2468-2667(20)30116-X.

Broeks, M. J. *et al.* (2020), 'A social cost–benefit analysis of meat taxation and a fruit and vegetables subsidy for a healthy and sustainable food consumption in the Netherlands', *BMC Public Health*. BioMed Central Cyf., 20(1), tt. 1–12. doi: 10.1186/s12889-020-08590-z.

Cheshire, L. (2021) 'Tenderstem enjoys record sales', *Fresh Produce Journal*. Ar gael yn: <http://www.fruitnet.com/fpj/article/184781/tenderstem-enjoys-record-sales> (Fel ar: 19 May 2021).

Clark, M. A. *et al.* (2020), 'Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2°C climate change targets', *Science*. American Association for the Advancement of Science, 370(6517), tt. 705–708. doi: 10.1126/science.aba7357.

Clune, S., Crossin, E. a Verghese, K. (2017), 'Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories', *Journal of Cleaner Production*. Elsevier cyf, 140, tt. 766–783. doi: 10.1016/j.jclepro.2016.04.082.

Cobiac, L. J. *et al.* (2017), 'Taxes and Subsidies for Improving Diet and Population Health in Australia: A Cost–Effectiveness Modelling Study', *PLoS Medicine*, Public Library of Science, 14(2), t. e1002232. doi: 10.1371/journal.pmed.1002232.

Defra (2020a), *Family food datasets* – GOV.UK. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/statistical-data-sets/family-food-datasets> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Defra (2020b), *Horticulture Statistics 2019*. Ar gael yn: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/901689/hort-report-17jul20.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/901689/hort-report-17jul20.pdf) (Fel ar: 19 Mai 2021).

Dimbleby, H. (2020), *National Food Strategy: Part One*. Ar gael yn: <https://www.nationalfoodstrategy.org/wp-content/uploads/2020/07/NFS-Part-One-SP-CP.pdf> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Elizabeth, L. *et al.* (2020), 'Ultra-processed foods and health outcomes: A narrative review', *Nutrients*. MDPI AG, tt. 1–36. doi: 10.3390/nu12071955.

Erskine, R. (2019), *Revealed: The most commonly used ingredients in MasterChef dishes* – Scotsman Food and Drink. Ar gael yn: <https://foodanddrink.scotsman.com/food/revealed-the-most-commonly-used-ingredients-in-masterchef-dishes/> (Fel ar: 19 Mai 2021).

FAO (2020), *The State of the World's Forests 2020*, *The State of the World's Forests 2020*. FAO ac UNEP. doi: 10.4060/ca8642en.

Food Foundation (2020a), *Broken Plate*. Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/FF-Broken-Plate-2020-DIGITAL-FULL.pdf> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Food Foundation (2020b), *UK Food Tracker* – Food Foundation. Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/uk-food-tracker/> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Food is Life (2020), *A focus on plant-based ingredients | SDG2 Chef Manifesto*. Ar gael yn: <https://sdg2advocacyhub.org/chefs-manifesto/actions/focus-plant-based-ingredients> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Forum for the Future (2020), *Future Plates: Teaching materials | Forum for the Future*. Ar gael yn: <https://www.forumforthefuture.org/future-plates-teaching-resources> (Fel ar: 19 Mai 2021).

GIG (2018), *Canllaw Bwyta'n Dda* – NHS. Ar gael yn: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide/> (Fel ar: 19 Mai 2021).

GIG (2020), *Healthcare professionals – Get help to buy food and milk (Healthy Start)*. Ar gael yn: <https://www.healthystart.nhs.uk/healthcare-professionals/> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Goudie, S. a McIntyre, Z. (2021), *A CRISIS WITHIN A CRISIS*.

Guy's & St Thomas Charity (2020), *Can supermarkets help turn the tide on obesity?*

Hall, K. D. *et al.* (2019), 'Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake', *Cell Metabolism*. Cell Press, 30(1), tt. 67–77.e3. doi: 10.1016/j.cmet.2019.05.008.

IGD (2020), *Understanding how to shift consumer behaviour towards healthy and sustainable diets Appetite for Change FULL RESEARCH FINDINGS*.

Jarmul, S. *et al.* (2020), 'Climate change mitigation through dietary change: A systematic review of empirical and modelling studies on the environmental footprints and health effects of "sustainable diets"', *Environmental Research Letters*. IOP Publishing Ltd, t. 123014. doi: 10.1088/1748-9326/abc2f7.

Jones, L. (2020), 'Veganism: Why are vegan diets on the rise?' – BBC News', *BBC*. Ar gael yn: <https://www.bbc.co.uk/news/business-44488051> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Kalmpourtzidou, A., Eilander, A. a Talsma, E. F. (2020) 'Global vegetable intake and supply compared to recommendations: A systematic review', *Nutrients*. MDPI AG, 12(6), p. 1558. doi: 10.3390/nu12061558.

Kantar (2019). *Data a ddarperir yn garedig gan Banel y Byd Kantar i Pys Plís* [Llawysgrif nas cyhoeddwyd].

Kantar (2021). *Data a ddarperir yn garedig gan Banel y Byd Kantar i Pys Plís* [Llawysgrif nas cyhoeddwyd].

Mintel (2020), *COVID-19 has made a vegan diet more appealing | Mintel.com*. Ar gael yn: <https://www.mintel.com/press-centre/food-and-drink/pass-the-avocado-on-toast-a-quarter-of-young-millennials-say-covid-19-has-made-a-vegan-diet-more-appealing> (Fel ar: 19 Mai 2021).

Monteiro, C. A. *et al.* (2017), 'Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries', *Public Health Nutrition*. Cambridge University Press, 21(1), tt. 18–26. doi: 10.1017/S1368980017001379.

O'Connell, M. a Jaravel, X. (2020) *Inflation spike and falling product variety during the Great Lockdown*. doi: 10.1920/BN.IFS.2020.BN0292.

Park, T. (2020), *Using behavioural science to promote sustainable diets around the world*.

Parliament UK (2021) *Public Sector Procurement of Food – Environment, Food and Rural Affairs Committee – House of Commons*. Ar gael yn: [https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmenvfru/469/46904.htm#\\_idTextAnchor001](https://publications.parliament.uk/pa/cm5801/cmselect/cmenvfru/469/46904.htm#_idTextAnchor001) (Fel ar: 19 Mai 2021).

- People1st (2017), *The chef shortage: A solvable crisis?* Ar gael yn: [www.people1st.co.uk](http://www.people1st.co.uk) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Poore, J. a Nemecek, T. (2018), 'Reducing food's environmental impacts through producers and consumers', *Science*. American Association for the Advancement of Science, 360(6392), tt. 987-992. doi: 10.1126/science.aaq0216.
- Public Health England (2016) *The Eatwell Guide - GOV.UK / Canllaw Bwyta'n Dda*. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Public Health England (2020a), *Disparities in the risk and outcomes of COVID-19*. Ar gael yn: [www.facebook.com/PublicHealthEngland](http://www.facebook.com/PublicHealthEngland) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Public Health England (2020b), *National Diet and Nutrition Survey Rolling programme Years 9 to 11 (2016/2017 to 2018/2019)*. Ar gael yn: [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/943114/NDNS\\_UK\\_Y9-11\\_report.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/943114/NDNS_UK_Y9-11_report.pdf) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Pys Plŷs (2016), *Veg Facts*. Ar gael yn: [www.foodfoundation.org.uk/peasplease](http://www.foodfoundation.org.uk/peasplease) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Pys Plŷs (2020a), *ADRODDIAD CYNNYDD 2020*.
- Pys Plŷs (2020b), *Reviewing the evidence: what can retailers do to increase sales of fruit and veg?* Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/A-review-of-the-evidence-FV-interventions-1.pdf> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Pys Plŷs (2020c), *FFEITHIAU AM LYSIAU 2020 YN GRYNŌ*. Ar gael yn: [www.foodfoundation.org.uk](http://www.foodfoundation.org.uk) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Quick, G. (2019), *Health, the B\*\*\*\*\* word & vegetable consumption in the home* Head and tailwinds.
- Reynolds, A. et al. (2019), 'Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses', *The Lancet*. Lancet Publishing Group, 393(10170), tt. 434-445. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31809-9.
- Ritchie, H. (2020), 'You want to reduce the carbon footprint of your food? Focus on what you eat, not whether your food is local', *Environmental Science and Technology*, 42(10), tt. 3508-3513. Ar gael yn: <https://ourworldindata.org/food-choice-vs-eating-local?country=> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Rooney, C. et al. (2016), 'How much is "5-a-day"? A qualitative investigation into consumer understanding of fruit and vegetable intake guidelines', *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. Blackwell Publishing Cyf, 30(1), tt. 105-113. doi: 10.1111/jhn.12393.
- Rhaglen Amgylchedd y Cenhedloedd Unedig (2021), *Food Waste Index*.
- Sefydliad Maeth Prydain (2019), *Nutrition Requirements: Who is responsible for setting nutrition requirements in the UK?*
- Sefydliad Maeth Prydain (2020), *Minerals and trace elements - British Nutrition Foundation - Page #2*. Ar gael yn: <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients-food-and-ingredients/minerals-and-trace-elements.html?limit=1&start=5> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- SHEFS (2020), *IS THE UK'S SUPPLY OF FRUIT AND VEGETABLES FUTURE PROOF?*
- SHEFS (2021) [Llawysgrif sydd ar y gweill].
- Suher, J., Raghunathan, R. a Hoyer, W. D. (2016), 'Eating healthy or feeling empty? How the "healthy 5 less filling" intuition influences satiety', *Journal of the Association for Consumer Research*. University of Chicago Press, 1(1), tt. 26-40. doi: 10.1086/684393.
- TABLE Debates (2011) *Fruit and vegetables and UK Greenhouse Gas emissions: Exploring the relationship*. Ar gael yn: <https://tabledebates.org/research-library/fruit-and-vegetables-and-uk-greenhouse-gas-emissions-exploring-relationship> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Vandevijvere, S. et al. (2019), 'Global trends in ultraprocessed food and drink product sales and their association with adult body mass index trajectories', *Obesity Reviews*. Blackwell Publishing Cyf, 20(S2), tt. 10-19. doi: 10.1111/obr.12860.
- Veg Power (2019), *Eat Them To Defeat Them Campaign Evaluation 2019*. Ar gael yn: <https://s3-eu-west-2.amazonaws.com/ifour-vegpowers/uploads/wp-content/uploads/2020/02/09085158/Eat-Them-to-Defeat-Them-2019-Report.pdf> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Veganuary (2021), *VEGANUARY 2021 CAMPAIGN IN REVIEW*.
- Waddell, E. (2021) 'How Covid-19 has changed eating out over the last 12 months | Public Sector Catering', *Public Sector Catering*. Ar gael yn: [https://www.publicsectorcatering.co.uk/in-depth/how-covid-19-has-changed-eating-out-over-last-12-months?utm\\_source=emailmarketing&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=psc\\_daily\\_update\\_120421&utm\\_content=2021-04-12](https://www.publicsectorcatering.co.uk/in-depth/how-covid-19-has-changed-eating-out-over-last-12-months?utm_source=emailmarketing&utm_medium=email&utm_campaign=psc_daily_update_120421&utm_content=2021-04-12) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- WCRF (2018), *Wholegrains, vegetables and fruit and the risk of cancer*.
- Wheeler, A. a Williams, R. (2021), *Veg Voices*.
- Wheeler, A. (2020) *COVID-19 UK Veg Box Report*. Ar gael yn: <https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/Food-Foundation-COVID-19-Veg-Box-Scheme-report.pdf> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- WHO (2007), *Preventing and controlling micronutrient deficiencies in populations affected by an emergency*. Ar gael yn: [https://www.who.int/docs/default-source/nutritionlibrary/preventing-and-controlling-micronutrient-deficiencies-in-populations-affected-by-an-emergency.pdf?sfvrsn=e17f6dff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/nutritionlibrary/preventing-and-controlling-micronutrient-deficiencies-in-populations-affected-by-an-emergency.pdf?sfvrsn=e17f6dff_2) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- Willett, W. (2019), *Food Planet Health Healthy Diets From Sustainable Food Systems Summary Report of the EAT-Lancet Commission*.
- WHO (2015) *Using price policies to promote healthier diets*. Ar gael yn: <http://www.euro.who.int/pubrequest> (Fel ar: 19 Mai 2021).
- World Obesity (2021), *COVID-19 and Obesity: The 2021 Atlas*. Ar gael yn: [www.worldobesity.org](http://www.worldobesity.org) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- WRAP (2018), *Evidence Review: Plastic Packaging and Fresh Produce A review of evidence on plastic packaging and fresh produce to inform discussions on providing uncut fresh fruit and vegetables plastic-free/loose; eliminating unnecessary plastic packaging without unin*. Ar gael yn: [www.wrap.org.uk](http://www.wrap.org.uk) (Fel ar: 19 Mai 2021).
- WRAP (2020) [Llawysgrif nas cyhoeddwyd].
- Yip, C. S. C., Chan, W. a Fielding, R. (2019) 'The Associations of Fruit and Vegetable Intakes with Burden of Diseases: A Systematic Review of Meta-Analyses', *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Elsevier B.V., 119(3), pp. 464-481. doi: 10.1016/j.jand.2018.11.007.
- Y Sefydliad Metrigau a Gwerthuso Iechyd (2020), 'United Kingdom'. Ar gael yn: <http://www.healthdata.org/united-kingdom> (Fel ar: 19 Mai 2021).

## NODIADAU TECHNEGOL

Gellir canfod rhagor o fanylion a gwybodaeth am y ffynonellau, y data a'r fethodoleg a ddefnyddiwyd i gyfrifo'r ffeithiau yn Ffeithiau am Lysiau 2021 yn ein hadroddiad technegol, sydd ar gael ar wefan y Sefydliad Bwyd.



INTERNATIONAL YEAR OF  
FRUITS AND VEGETABLES  
2021



## Food Foundation CIO

c/o Spayne Lindsay & Co LLP,  
55 Strand, WC2N 5LR  
T: +44 (0) 20 3086 9953  
[www.foodfoundation.org.uk](http://www.foodfoundation.org.uk)  
[@Food\\_Foundation](https://twitter.com/Food_Foundation)  
[@PeasPleaseUK](https://twitter.com/PeasPleaseUK)

© Food Foundation. All rights reserved.  
Reproduction in part or in whole is prohibited without  
prior agreement with the Food Foundation.

Registered Charity No. 1187611.