



FFEITHIAU AM LYSIAU 2021



CYFRANWYR

Rebecca Tobi, Amber Wheeler, Indu Gurung, Jenny Sutherland

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

MAE PYS PLÏSYN CEFNOGI



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



Cynnwys

- 4 Cyflwyniad
- 5 Deg ffaith am llysiau
- 6 Faint o llysiau rydym yn eu bwyta?
 - 6 • Beth y dylem fod yn ei fwyta?
 - 6 • Faint yr ydym yn ei fwyta?
 - 8 • A yw incwm ac ethnigrwydd yn effeithio ar faint o llysiau sy'n cael eu bwyta?
- 9 Faint o llysiau sydd yn y gadwyn gyflenwi?
 - 9 • A ydym yn cynhyrchu digon o llysiau i ddarparu'r symiau a argymhellir?
 - 10 • A ydym yn gwastraffu gormod o llysiau?
- 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 llysiau?
 - 12 • Faint o llysiau rydym yn eu bwyta y tu allan i'r cartref?
- 13 A ydym yn prynu mwy neu lai o llysiau nag yn y gorffennol? 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 llysiau?
- 17 Pam y dylem fwyta mwy o llysiau?
 - 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 llysiau?
 - 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 llysiau'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 *Veg Facts 2016* hefyd yn nodi sefydlu Pys Plis, menter ledled y DU sy'n gweithio i ddod â phobl, lleoedd a sefydliadau ynghyd i oresgyn y llu o rwystrau i fwyta llysiau 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 llysiau 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.

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

Gan fod 2021 yn *Flywyddyn Ryngwladol Efrwythau a Llysiau* 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 llysiau. Llysiau 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 llysiau.

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



Deg ffaith am lysiau

1 Mae deiet nad yw'n cynnwys llawer o lysiau a chodlysiau yn gysylltiedig â **18,000 O FARWOLAETHAU CYN PRYD** yn y DU pob blwyddyn

Mae bron i **DRAEAN** (29%) o blant 5-10 oed yn bwyta **llai nag un dogn o lysiau y dydd**

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**

Mae ffa pob a phitsa gyda'i gilydd yn cyfrannu at **16%** o'r **LLYSIAUY MAE PLANTYN EU BWYTA**

Mae **77%** o oedolion yn bwyta **LLAI NA CHYFANSWM Y LLYSIAU A ARGYMHELLIR** yn y Canllaw Bwyta'n Dda

Ar gyfartaledd, mae'r **20% MWYAF CYFOETHOG** yn bwyta **UN DOGN O LYSIAU** y dydd yn fwy na'r **20% TLOTAF**

Gallai cynyddu faint o lysiau rydych chi'n ei fwyta fel bod pawb yn cael **5 DOGNY DYDD** (gyda'r cynnydd yn dod o lysiau) **YCHWANEGU WYTH MIS** at ddisgwyliad oes cyfartalog y DU a **LLEIHAU ALLYRIADAU NWWONTŶ GWYDR 8.2%**

Byddai cynyddu faint y mae'r boblogaeth yn ei fwyta i **5 FFRWYTH NEU LYSIEUYN Y 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 **7 Y DYDD** yn ychwanegu **£1 BILIWN** arall at yr economi.

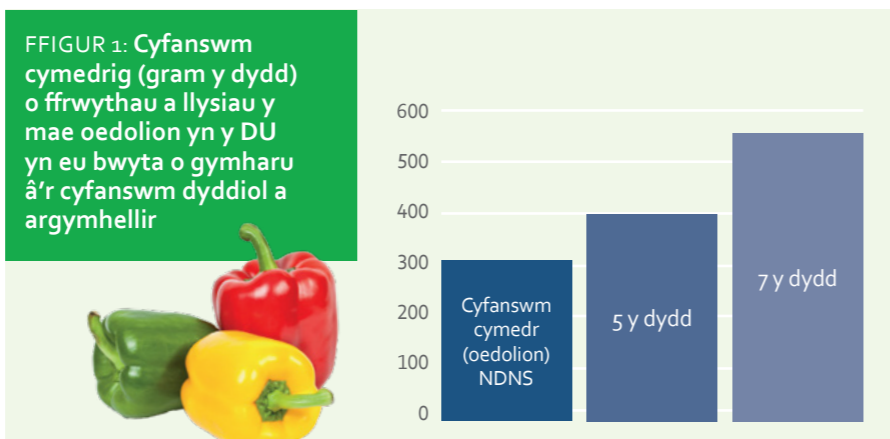
Dim ond **1.9%** o'r gwariant hysbysebu ar fwyd a diodydd meddal sy'n mynd tuag at **hyrwyddo llysiau**

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 pahanu i fod yn is na'r argymhellad 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).



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



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 gwerth 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?

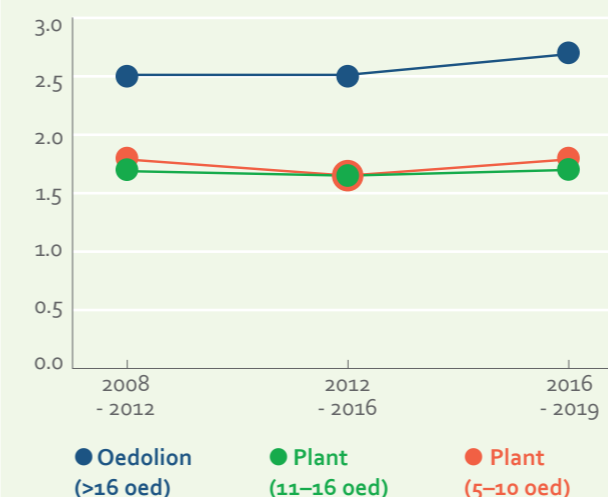
Bu'r bartneriaeth Pys Plis yn olrhain faint o lysiau sy'n cael eu bwyta drwy ddefnyddio data yr Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol (NDNS) ers ei lansio. Er y gwelwyd gwelliant bach (ond calonogol) yn nifer cyfartalog y dognau y mae oedolion yn eu bwyta er 2008, mae faint o lysiau y mae plant yn eu bwyta 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.

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
OEDOLION (>16 OED)	10%	11%	12%
PLANT (11-16 OED)	25%	26%	23%
PLANT (5-10 OED)	25%	33%	29%

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

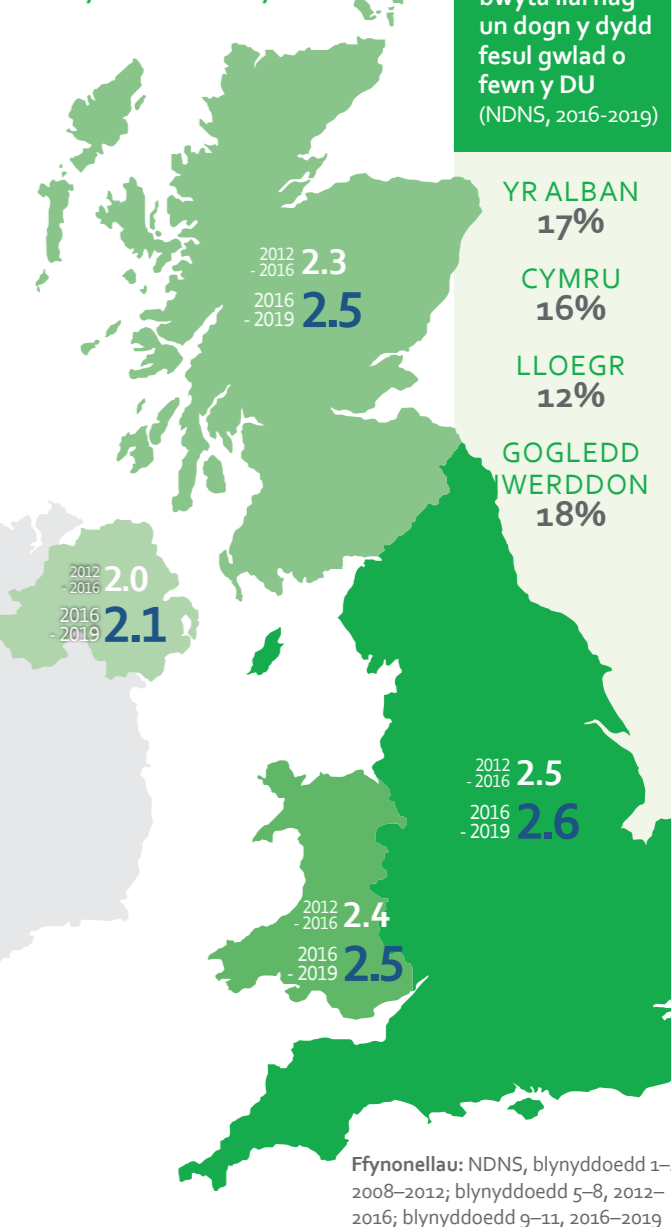
	2008-2012	2012-2016	2016-2019
OEDOLION (>16 OED)	80%	80%	77%
PLANT (11-16 OED)	95%	96%	94%
PLANT (5-10 OED)	90%	94%	89%

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 hyn.

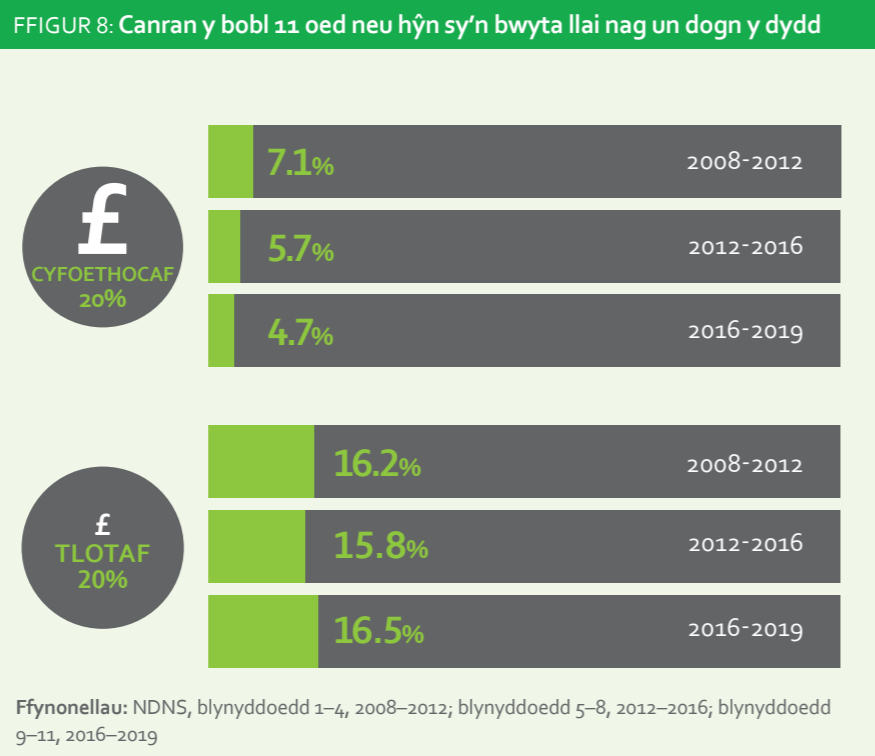


FFIGUR 7: Canran y bobl 11 oed neu hyn sy'n bwyta llai nag un dogn y dydd fesul gwlad o fewn y DU (NDNS, 2016-2019)

²Er gwybodaeth, mae'r ffigurau a adroddwyd ar gyfer tonnau 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 cyhoeddiwyd 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.

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.

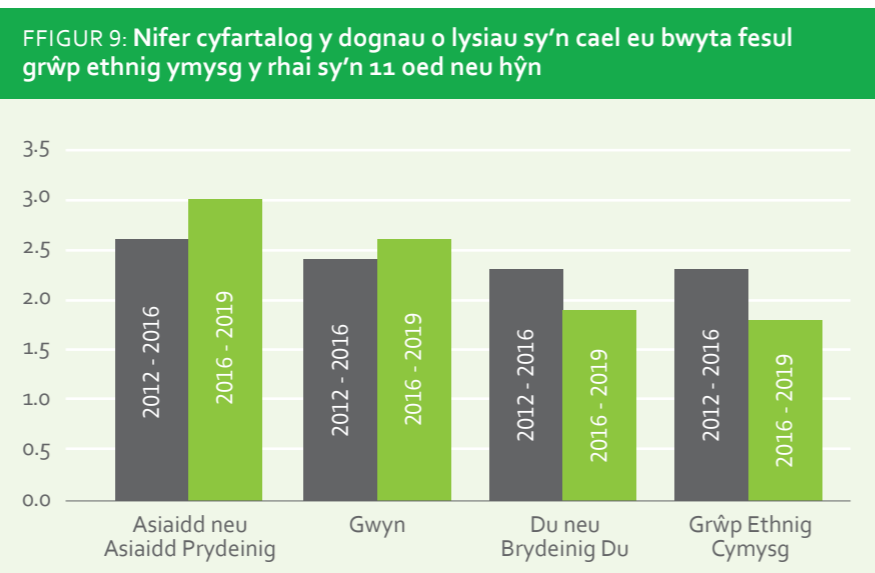


A OES GWAHANIAETHAU O RAN Y LLSIAU A FWYTEIR YMYSG GWAHANOL GRWPIAU ETHNIG?

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 dogn y dydd. Mae hyn yn groes i'r duedd a welwyd ar gyfer pobl Wyn, Asiaidd ac Asiaidd Prydeinig, lle mae cyfanswm y lysiau 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

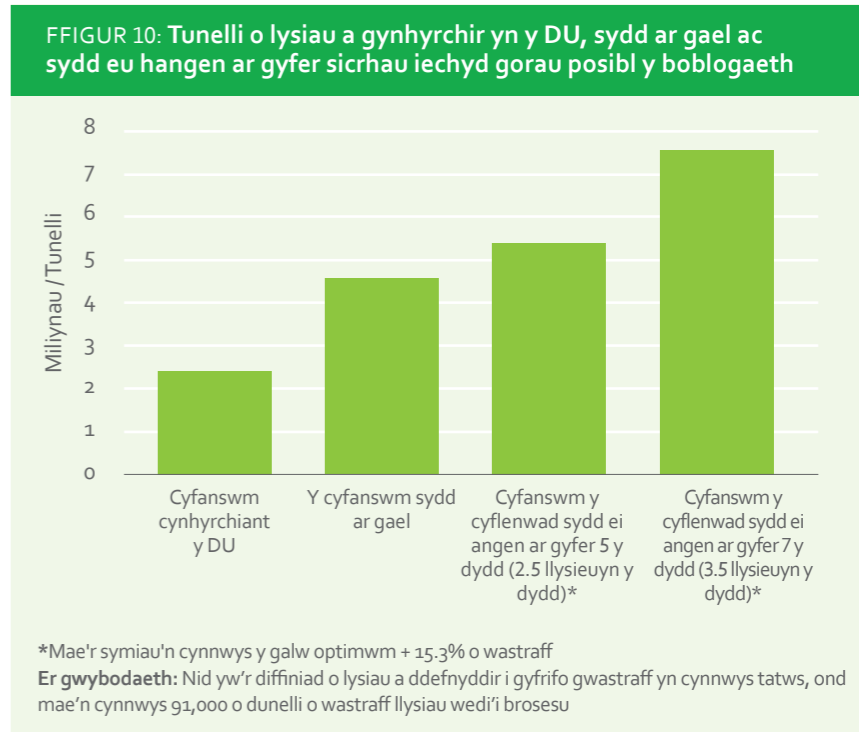
ran patrymau deietegol hefyd yn chwarae rhan, gyda bwyd o Dde Asia a De-ddwyrain Asia yn enghraifft nodedig o ddiwylliant bwyd sy'n defnyddio mwy o lysiau (% gweler yr astudiaeth achos, t28).



Faint o lysiau sydd yn y gadwyn gyflenwi?

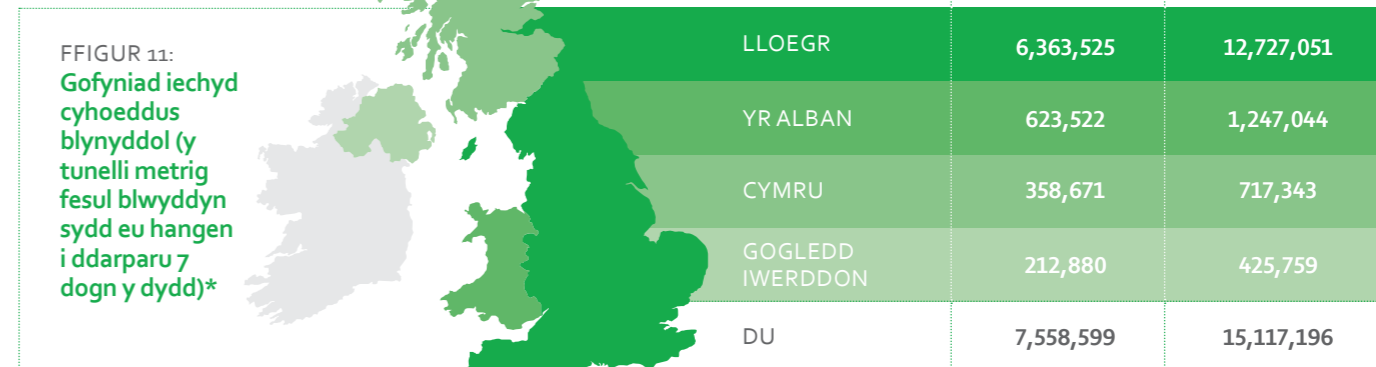
A YDYM YN CYNHYRCHU DIGON O LYSIAU I DDARPARU'R SYMIAU A ARGYMHELLIR?

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 tunnell 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.

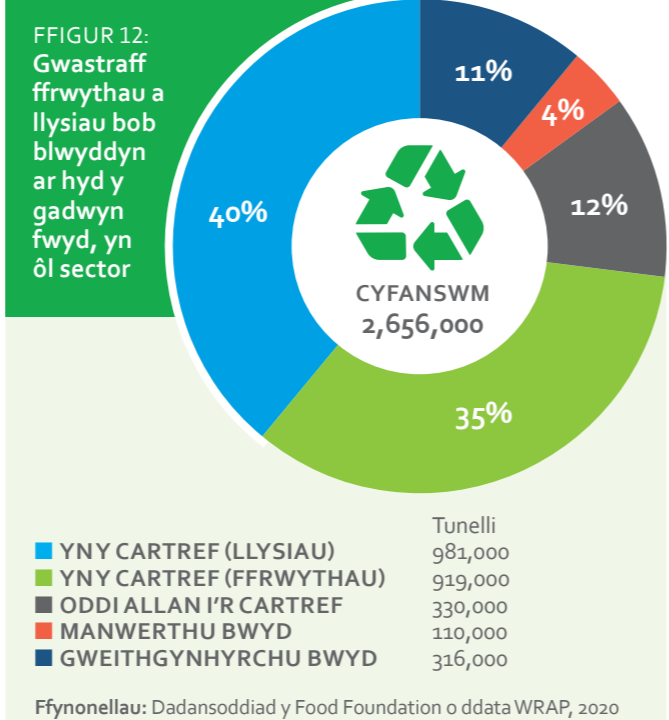


A YDYM YN GWASTRAFFU GORMOD O LYSIAU?

Mae traean yr holl fwyd a gynhyrchir yn cael ei goli 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 tonnelli 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

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

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.



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 categorio 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 llysiau 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

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)

>80% o'r holl llysiau a fwyteir

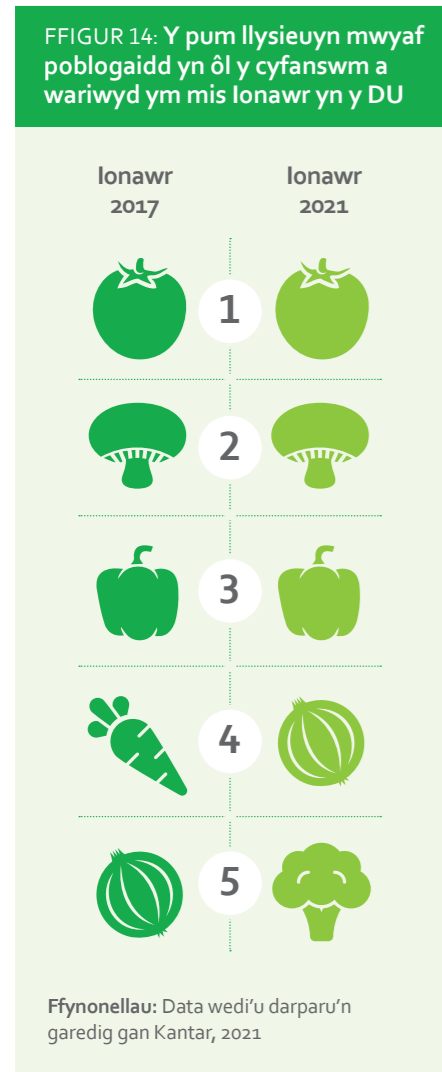
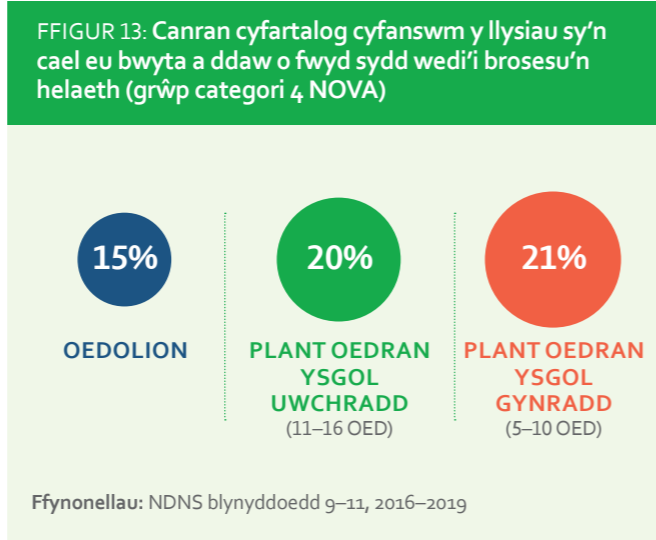
MAE NIFER NODEDIG O'R LLYSIAU YR YDYM YN EU BWYTA YN DOD O FWYDYDD SYDD WEDI'U PROSESU'N HELAETH

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 tystiolaeth 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.



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 llysiau 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 bwytai 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).

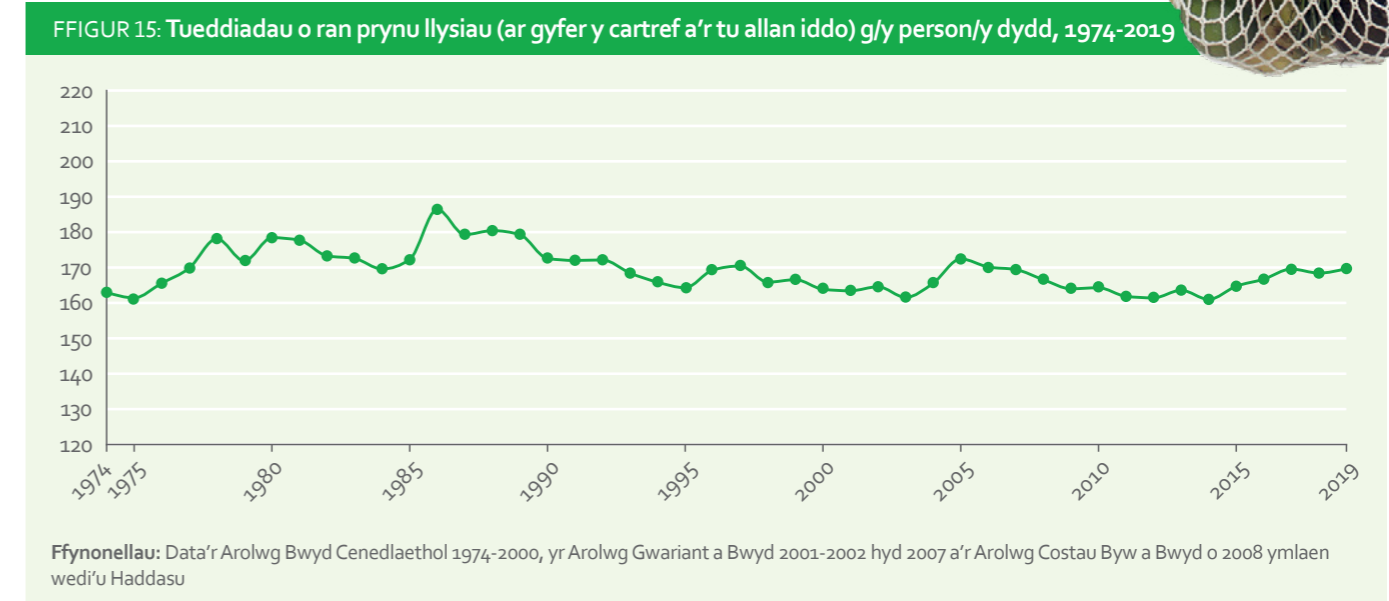
Rydym ond yn cael 1 dogn o llysiau am bob 4 pryd sy'n cael eu bwyta y tu allan i'r cartref

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

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



Ers **Ffeithiau am Llysiau 2016**, gwelwyd tuedd gadarnhaol o gynydd yn y llysiau 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 llysiau a brynwyd ar gyfartaledd rhwng 2014 a 2019. Fodd bynnag, wrth edrych y tu hwnt i'r degawd diwethaf, gallwn weld bod cyfanswm y llysiau 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.



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 llysiau 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 llysiau 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 llysiau wedi newid. Yn ystod y cyfnod cyntaf o gyfyngiadau symud, fe wnaethom gynnal arolwg ymhlith darparwyr bocsys llysiau i nodi'r adborth anecdotaidd ar y pryd a oedd yn awgrymu bod gwerthiannau'r cynlluniau bocsys llysiau yn cynyddu'n sylweddol. Roedd ein **harolwg bocsys llysiau cyntaf** ymhlith 101 o ddarparwyr yn cwmpasu misoedd Chwefror-Ebrill 2020 ac fe wnaethom ganfod bod nifer y bocsys llysiau 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 focsyr yr wythnos) a oedd yn adrodd bod cyfanswm eu gwerthiannau wedi cynyddu 134%. I ymchwilio a yw'r cynnydd yng nghyfanswm y bocsys llysiau 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.

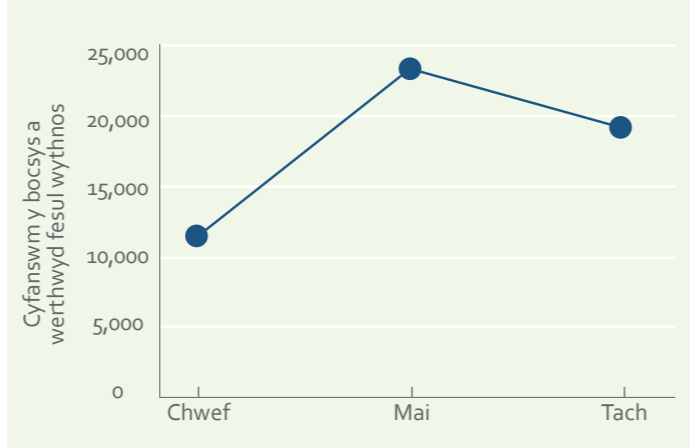
Gwelodd nifer o gynlluniau bocsys don yng Ngwanwyn 2020 a alwyd yn 'ffoaduriaid Covid' gan un cynllun bocsys llysiau - cwsmeriaid a oedd yn methu â chael ffrwythau a llysiau drwy eu sianeli cyflenwi arferol ac a oedd wedi gorfod edrych am rywle arall ar frys. Roedd peth pryder o du'r cynlluniau y byddai 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 cyfrifiadurol! 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 aildefnyddio pecynnau, compostio gwastraff ffrwythau a llysiau a rhoi unrhyw ffrwythau a llysiau dros ben i fanc bwyd lleol'

BETH Y MAE'R DIDDORDEB CYNYDDOL MEWN DEIET SY'N SEILIEDIG AR BLANHIGION A DEIET CYNALIADWY YN EI OLYGU O RAN FAINT 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).

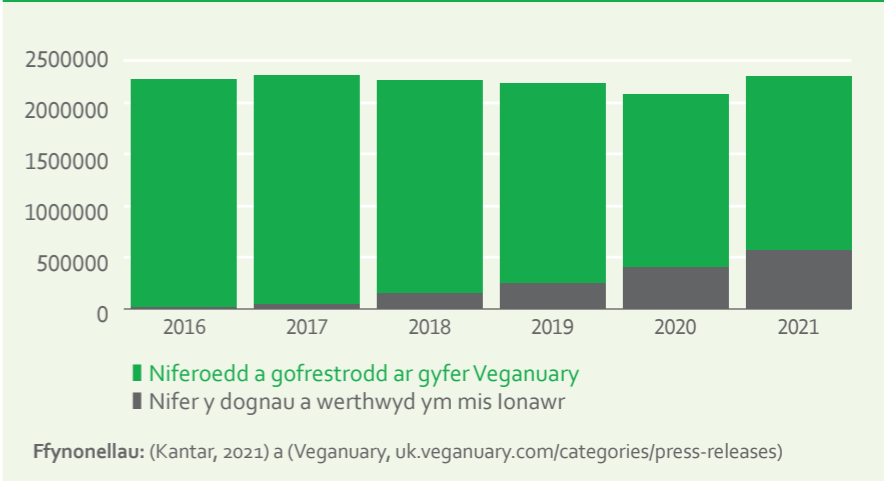
Gall lleihau'r cig yn y deiet ac, ar yr un pryd, cynyddu'r llysiau arwain at fanteision iechyd ac amgylcheddol (ac, i rai, mae'n cael ei sbarduno gan ystyriaethau moesegol), ond eto mae gwaith ymchwil wedi'i gynnal sy'n awgrymu y gall bwyta cig fod yn sbardun ar gyfer bwyta llysiau mewn gwirionedd, oherwydd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

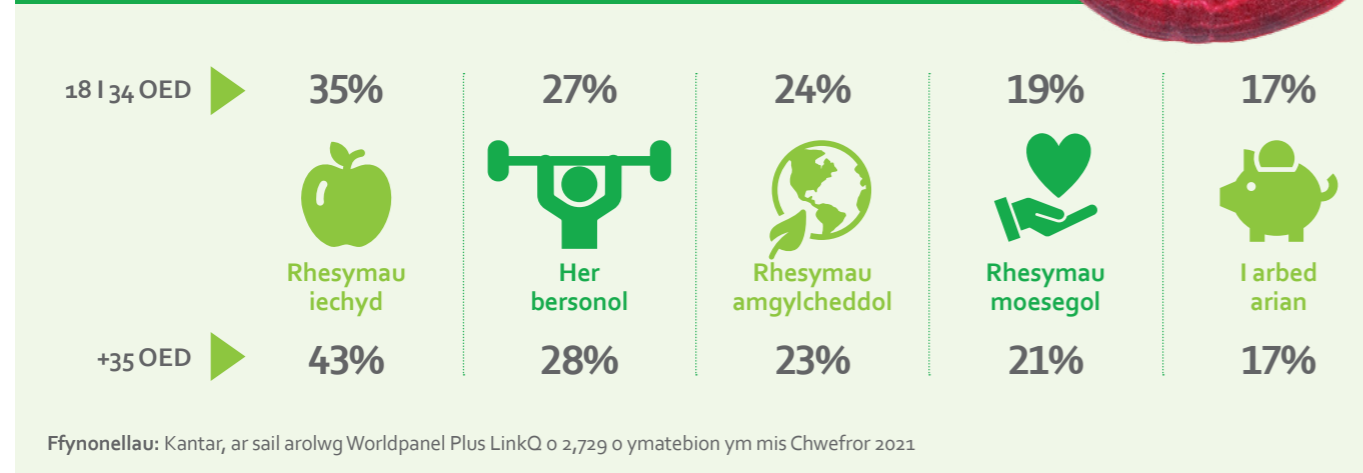
FFIGUR 17: Nifer y cyfranogwyr yn Veganuary o gymharu â chyfanswm y llysiau a werthwyd ym mis Ionawr



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 gallir 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



Ffynonellau: Kantar, ar sail arolwg Worldpanel Plus LinkQ o 2,729 o ymatebion ym mis Chwefror 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 llysiuwr 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 llysiau 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

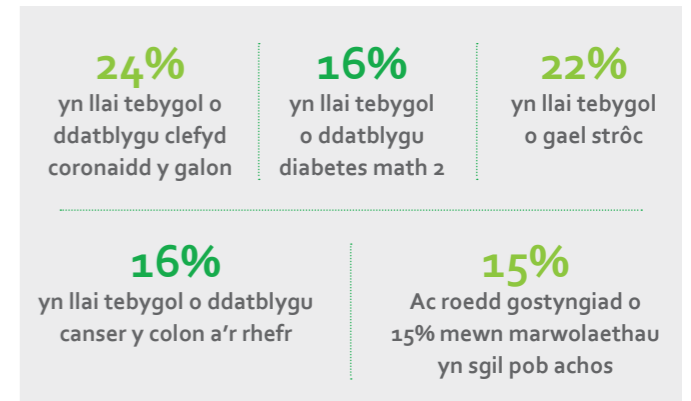
Nid oes un rheswm unigol pam mae llysiau'n cael eu cysylltu mor gyson â chanlyniadau iechyd cadarnhaol. Yn hytrach, mae'n debygol bod y ffaith eu bod yn cynnwys llawer o ffeibr a microfaethynnau, yn ogystal â'r ffaith eu bod yn aml yn ffynhonnell dda o ragfotigau, yn isel mewn halen, siwgr a braster dirlawn, ac yn cynnwys amrywiaeth o wahanol ffytofaetholion, 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 **18,000** o farwolaethau cynamserol bob blwyddyn i'w priodoli i ddeietau sy'n isel mewn llysiau yn y DU* (IHME, 2019)

Mae llysiau'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 llysiau.

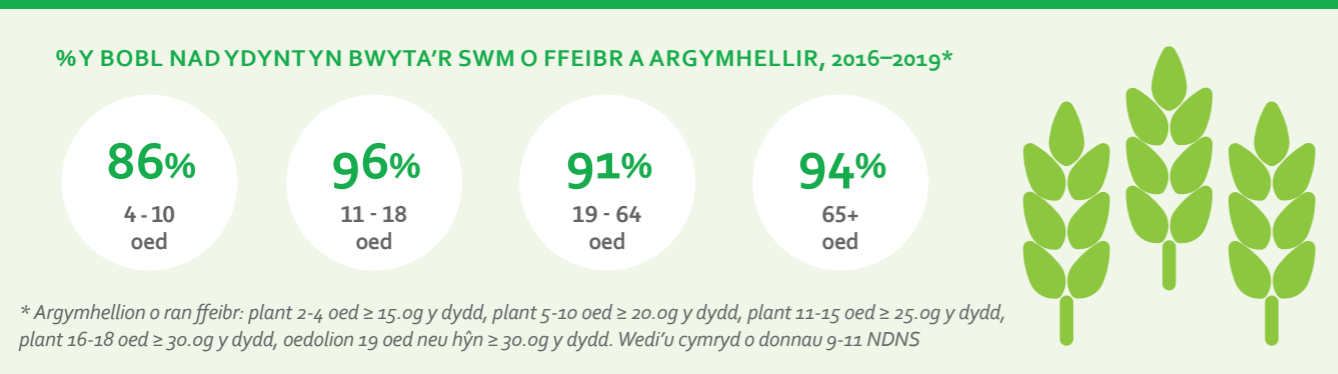
Canfu arolwg systematig mawr a gynhaliwyd yn 2019 (Reynolds et al., 2019) a oedd yn crynhoi canlyniadau 24.3 o astudiaethau yn edrych ar effaith ffeibr ar iechyd, o gymharu â'r rhai a oedd yn bwyta llai o ffeibr, bod y rhai â deiet a oedd yn cynnwys symiau uwch o ffeibr:



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 hyn yn cynnwys marwolaethau a briodolir i ddeietau sy'n isel mewn llysiau 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 llysiau a chodlysiau felly wedi'u crynhoi i gynnal cysondeb â data hanesyddol y GBD ac adroddiadau Ffeithiau Llysiau blaenorol.

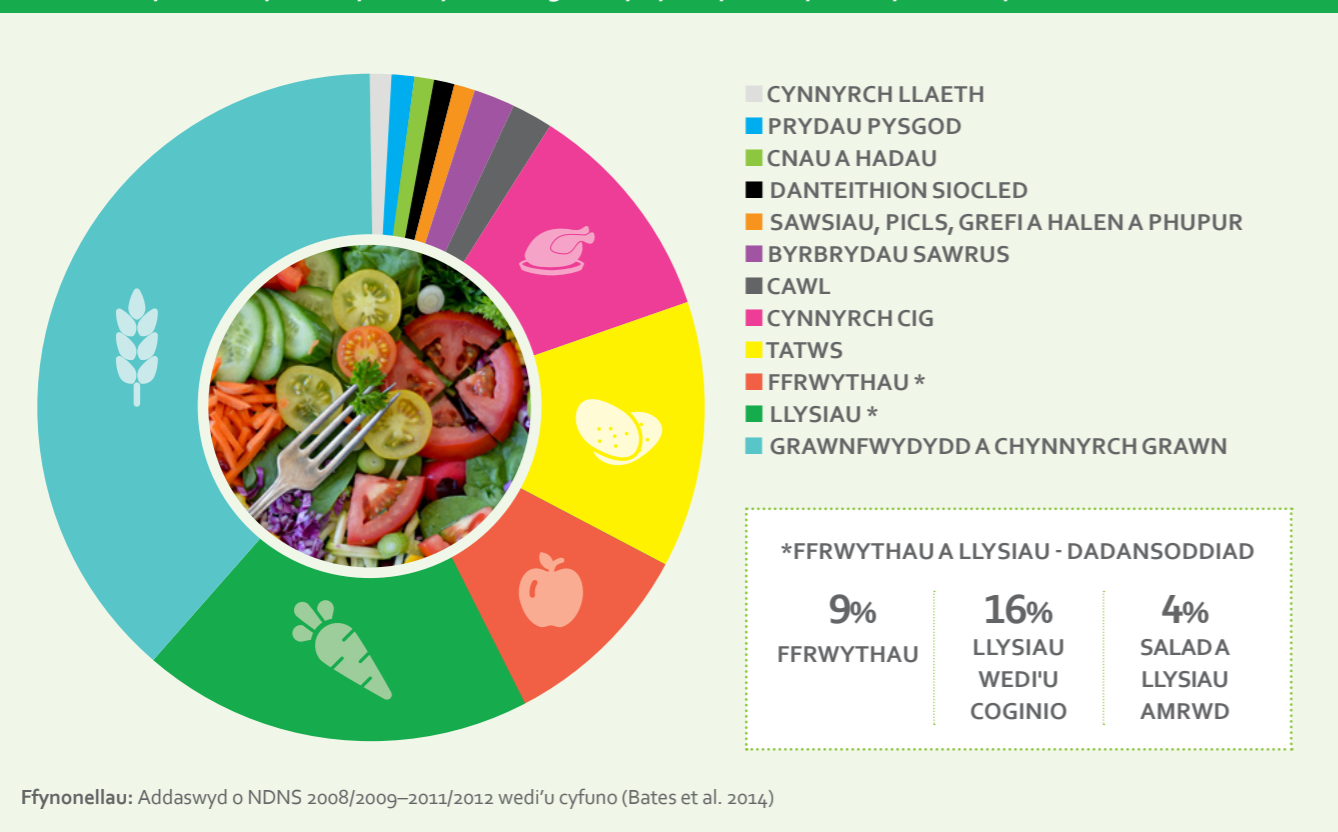
FFIGUR 19: Cyfran y boblogaeth nad yw'n bwyta'r swm o ffeibr a argymhellir yn y DU, fesul grŵp oedran



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 llysieuyn mwyaf poblogaidd y mae pobl yn eu bwyta yn y DU – fel yn **Tabl 1** – yn ei gyfrannu, fe wnaethom ganfod bod

y 10 llysieuyn 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



Mae llysiau'n ffynhonnell werthfawr o microfaethynnau

Mae llysiau'n cyfrannu nifer o fitaminau a mwynau at ein deiet, sy'n helpu i gefnogi'r system imiwnedd 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 llysiau

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

a llesiant normal. Fe wnaethom edrych ar y microfaethynnau hynny (NDNS data) sy'n cael eu bwyta lle mae llysiau'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 imiwnedd 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 llysiau'n cyfrannu at fwy na 10% o'r hyn a fwyteir.

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

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

Gall llysiau 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 llysiau nad ydynt yn rhai startshlyd a ffrwythau yn lleihau'r risg o rai mathau o ganser, a thystiolaeth sy'n awgrymu bod llysiau 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 fyd-eang (Clark et al., 2020).

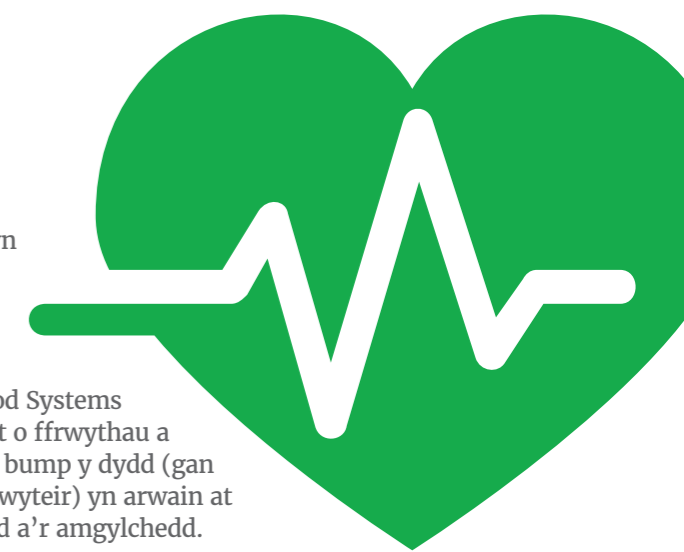
Mae llysiâu, sy'n dod â budd o ran iechyd ac i'r amgylchedd, yn chwarae rôl allweddol mewn patrymau deietegol mwy cynaliadwy. Canfu arolwg systematig o astudiaethau empirig a modelu a oedd yn edrych ar batrymau deietegol cynaliadwy o bob cwr o'r byd y gallai deiet sy'n cynnwys llawer o blanhigion ac 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 Verghese, 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 llysiâu (yn hytrach na chymharu cynhyrchu llysiâu gyda chynhyrchu bwyd sy'n deillio o anifeiliaid), mae arbedion o ran allyriadau nwyon tŷ gwydr i'w cael o hyd wrth dyfu llysiâu heb ofynion ynni ychwanegol. Er enghraifft, yn fyd-eang, mae gan lysiau tymhorol wedi'u tyfu mewn cae ôl-troed llai o gymharu â llysiâu 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.

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 llysiâu 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.

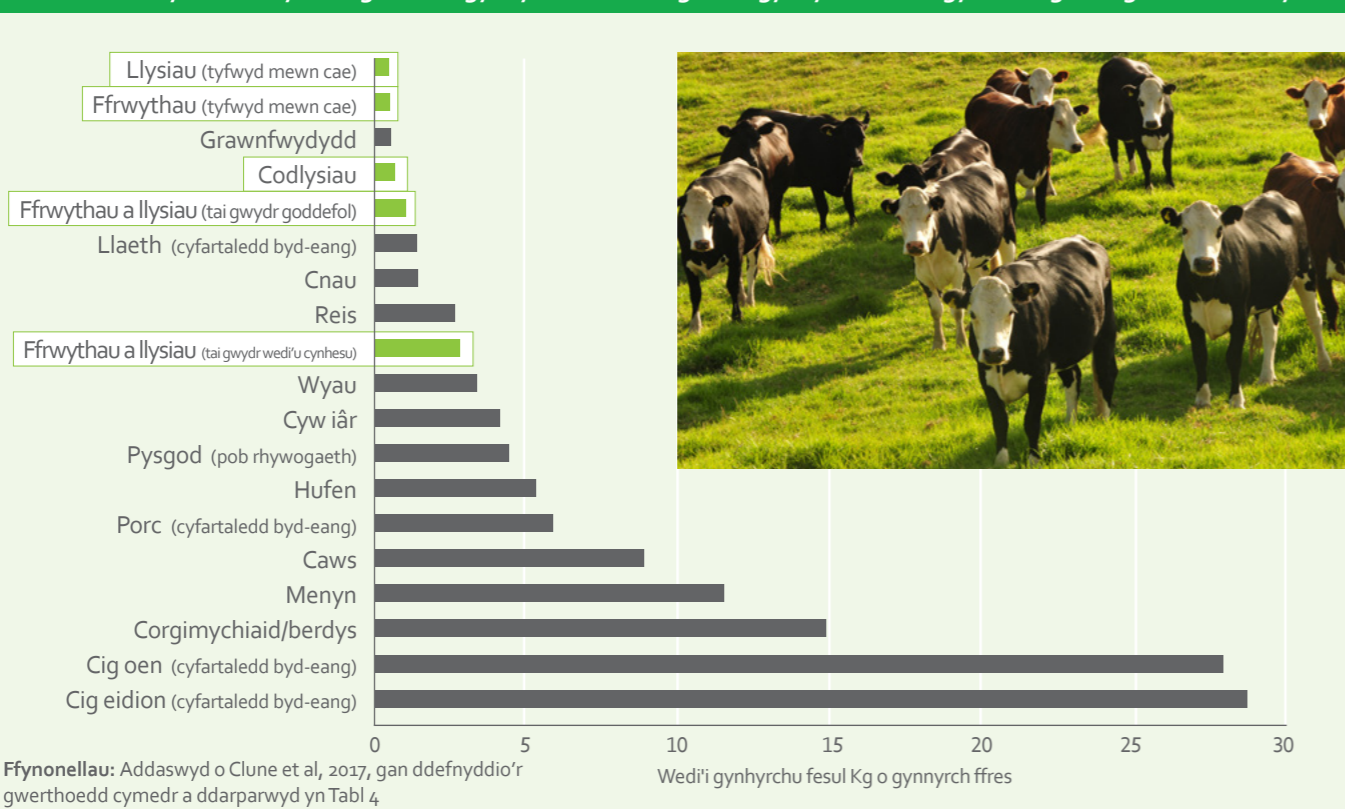
O'r pedwar senario a fodelwyd gan SHEFS, y llwybr gorau i gyrraedd pump y dydd o ran disgwyliad oes a lleihau ôl troed carbon oedd bod cyfanswm y llysiâu sy'n cael eu bwyta yn cynyddu (yn hytrach na ffrwythau a llysiâu), a bod y llysiâu hyn yn dod o'r un grwpiau o lysiau a'r rhai sy'n cael eu mewnforio a'u tyfu gartref ar hyn o bryd (% Ffigur 23).³ Er mai ychydig o wahaniaeth oedd o ran effaith cynyddu llysiâu, neu ffrwythau a llysiâu, ar ganlyniadau iechyd, cafodd cynyddu cyfanswm y llysiâu yn hytrach na ffrwythau a llysiâu effaith fwy ar leihau allyriadau nwyon tŷ gwydr. Mae hyn oherwydd y gostyngiad disgwyliedig 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 llysiâu a gynhyrchir gartref. Mae llysiâu a dyfir yn y DU yn dueddol o fod ag olion troed dŵr is na llysiâu a fewnforiwyd oherwydd ein lefelau uwch o law, sy'n gallu lleihau'r angen i ddyfrhau (SHEFS, 2020).



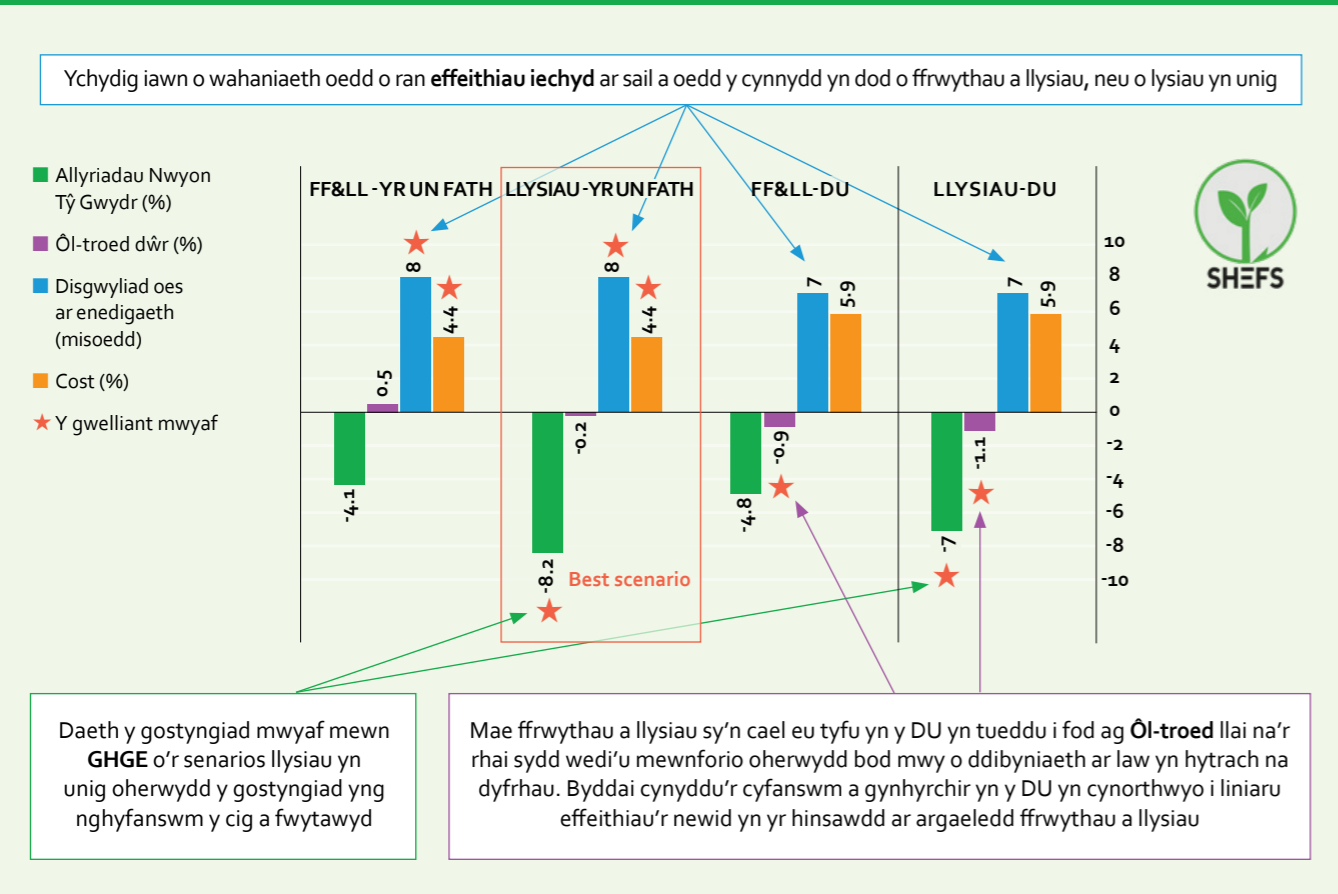
³Am wybodaeth bellach ar y pedwar senario a fodelwyd, gweler adroddiad technegol Ffeithiau Llysiâu 2021.

FFIGUR 22: Y cyfanswm cymedrig o CO₂ a gynhyrchir fesul cilogram o gynnyrch ffres ar gyfer categorïau gwahanol o fwyd



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



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 gwydr 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 argymhelliaid 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 GWERTHWYRYN Y DU?

Mae'r llysiau sy'n cynhyrchu'r lefelau isaf o allyriadau nwyon tŷ gwydr 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 gwydr, er bod y galw am ffrwythau a llysiau 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 North Llysiau 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 llysiau 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 llysiau tymhorol, er enghraifft drwy hysbysebu a negeseuon mwy eglur ar gyfer llysiau sydd yn eu tymor (North Llysiau, 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 mewnforio 2.3 miliwn tunnell. Mae hyn yn golygu **bod cynnyrch y DU fel canran o gyfanswm y llysiau a gyflenwir ychydig dros hanner (52.8%)**. Mae Defra'n amcangyfrif bod y llysiau 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 llysiau a gynhyrchir yn y DU a byddai cynyddu i 7 y dydd yn ychwanegu £1 biliwn arall.

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

Ystadegau garddwriaethol 2020	Total UK production	Imports	Exports	Net imports	Total supply
Llysiau (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 gellir eu mesur, sydd wedi'u cyfyngu gan amser ac sydd wedi'u cefnogi gan gynlluniau strategol y gellir eu gweithredu er mwyn sicrhau bod sefydliadau'n hyrwyddo llysiau 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 llysiau. 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.



Nifer y dognau ychwanegol y mae angen i ni eu bwyta yn y DU bob blwyddyn er mwyn cydymffurfio â faint o lysiau y mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn awgrymu y dylid eu bwyta.

Nod Pys PlŪs ar gyfer y dognau ychwanegol o lysiau i'w gweini gan addunedwyr rhwng 2018 a 2023

Nifer y dognau ychwanegol o lysiau sy'n cael eu gweini neu eu gwerthu gan ein haddunedwyr ers 2017



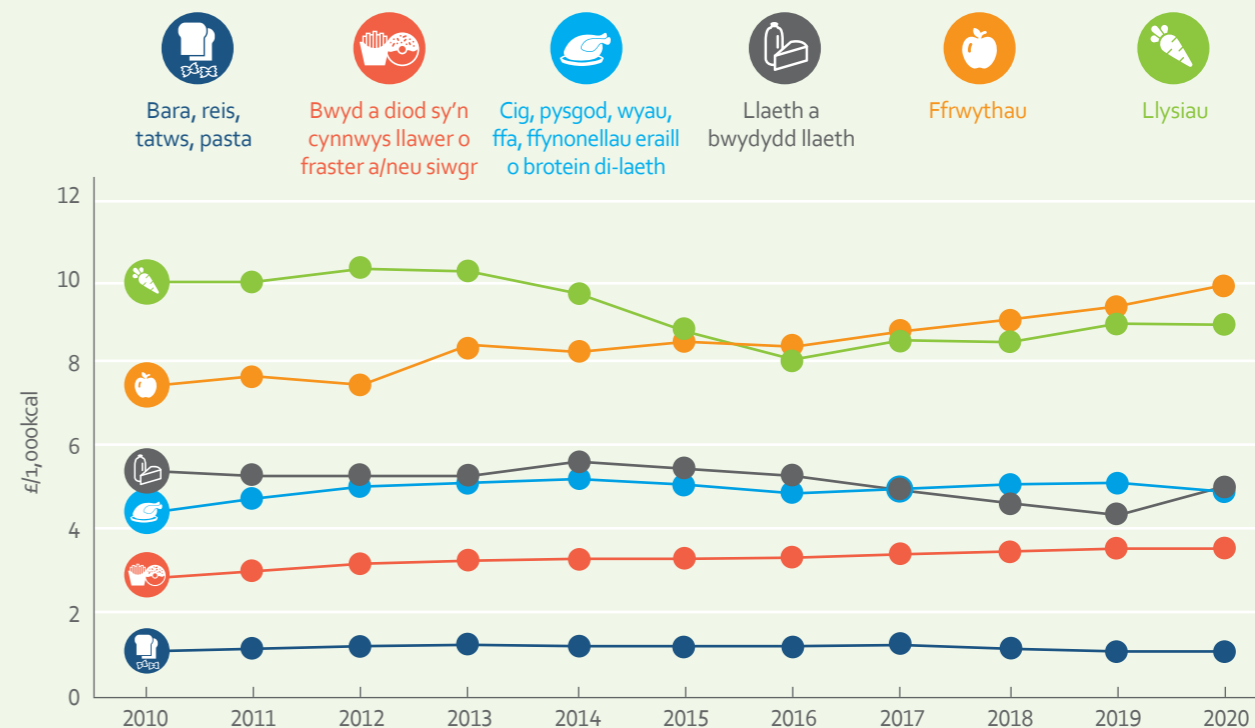
MAE ANGEN I NI WNEUD LLYSIAU YN FWY FFORDDIADWY

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 problem, mae bwydydd cyfleus sy'n llenwi rhywun yn cael eu

blaenoriaethu'n aml pan fydd arian yn brin, sy'n gallu golygu mai calorïau 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



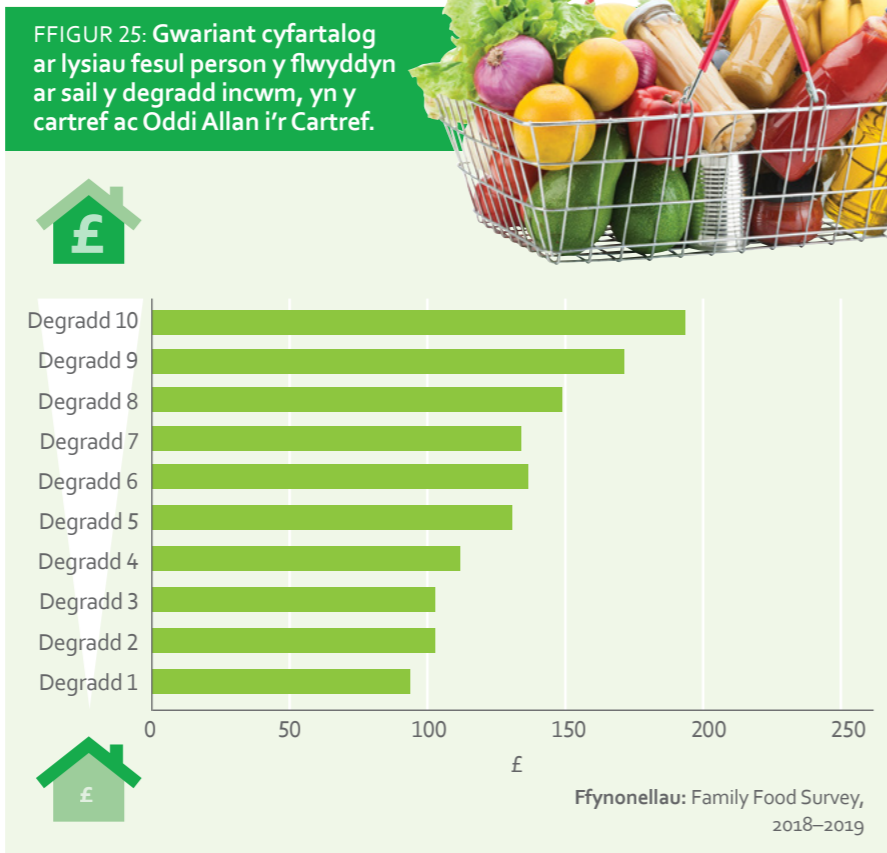
Ffynonellau: ONS, mynegeion pris bwyd CPI, 2010 – 2020. Er gwybodaeth, mae 2020 yn cynnwys data ar gyfer chwarter cyntaf y flwyddyn yn unig. I gael rhagor o wybodaeth am y fethodoleg a ddefnyddiwyd, ewch i adroddiad technegol Broken Plate 2020. Gyda diolch i CEDAR, ym Mhrifysgol Caergrawnt.

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

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.**



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 llyisiau 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 llyisiau 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 llyisiau?

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 Llyisiau mewn Ysgolion yr Undeb Ewropeaidd fel enghraifft lwyddiannus o gynllun cymhorthdal ffrwythau a llyisiau wedi'i dargedu (WHO, 2015). Yn 2020/11, rhoddodd yr UE gymhorthdal o 55% at y gost o ddarparu ffrwythau a llyisiau am ddim i blant ysgol, gyda gwerthusiad ffurfiol o'r cynllun 2012 yn canfod ei fod wedi cynyddu faint o ffrwythau a llyisiau a oedd yn cael eu bwyta yn y tymor byr ac wedi creu galw ychwanegol a oedd yn cyfateb i 44,000 tonn o gynnyrch y flwyddyn. Mae'r astudiaethau modelu diweddar sy'n archwilio'r posibilrwydd o ddarparu cymhorthdal ar gyfer ffrwythau a llyisiau 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 llyisiau, 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 llyisiau na ffrwythau, gyda chyfanswm y llyisiau 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 llyisiau y byddai hyn yn arwain at gynydd o 11g yng nghyfanswm y ffrwythau a llyisiau 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 llyisiau. Cynhaliodd Pys Plîs arolwg byr yn ddiweddar o'r llenyddiaeth academaidd a llwyd sy'n edrych ar ymyriadau mewn lleoliadau manwerthu yn y DU sy'n anelu at gynyddu cyfanswm y ffrwythau a'r llyisiau 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 llyisiau a werthir. (Pys Plîs, 2021). Er enghraifft, pan hyrwyddodd Tesco brisiau ffrwythau a llyisiau 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 llyisiau yn benodol, ond mae hwn yn faes sy'n barod am gynlluniau peilot a phroffion arloesol y gellid eu cynnwys fel rhan o ymrwymiadau Pys Plîs.

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 Plis 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

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',

Dylai pryddau sgrechian blas a sibrwd iechyd

'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 pryddau, ac yn awgrymu y dylai pryddau '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

<p>Y deg cynhwysyn a ddefnyddir amlaf yn MasterChef UK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Siocled 2 Ffenigl 3 Leim 4 Cimwch 5 Mango 6 Colomen 7 Saffron 8 Cig carw 9 Moron 10 Cig oen 	<p>Y deg cynhwysyn a ddefnyddir amlaf yn Celebrity MasterChef UK</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Pys 2 Afal 3 Tatws 4 Nionyn 5 Menyn 6 Cregyn bylchog 7 Cig llo 8 Cloron y moch 9 Pancetta 10 Almwyn
---	---



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 sydd gan Pys Plis 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) (Dimbleby, 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 rhwystr i'w prynu. Ailgynllunio TAW ar fwyd i roi ffafriaeth i ddewisiadau iachach a mwy cynaliadwy sy'n cynnwys llysiau, a sicrhau bod busnesau'n ymrwmo 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 HYGYRCH

Safonau Bwyd Ysgolion. Dylai holl wledydd y DU ymrwmo 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 polisiâu caffael cyhoeddus. Amcangyfrifir bod cyrff y sector cyhoeddus yn gwario £2.4 biliwn ar gaffael gwasanaethau bwyd ac arlwygo 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 presgripsiwnau 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.



Food Foundation CIO

c/o Spayne Lindsay & Co LLP,
55 Strand, WC2N 5LR
T: +44 (0) 20 3086 9953
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.