

Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y [Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) ar [Atal iechyd gwael - gordewdra](#)

This response was submitted to the [Health and Social Care Committee](#) consultation on [Prevention of ill health - obesity](#)

OB04: Ymateb gan: Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru |
Response from: Office of the Future Generations Commissioner for Wales



Trwy e-bost

3ydd o Fehefin 2024

Annwyl Gadeirydd

Diolch i chi am y cyfle i roi tystiolaeth i'r pwyllgor.

Rwy'n croesawu ymchwiliad amserol y Pwyllgor i 'Atal afiechyd – gordewdra' wrth i ordewdra barhau i dyfu ar raddfa frawychus yng Nghymru. Nid yw hyn yn unigryw i Gymru, ac mae'n ffenomen gynyddol yn y rhan fwyaf o wledydd diwydiannol.

- Yn 2023, dywedodd [Prif Swyddog Meddygol Cymru](#) fod bron i un o bob tri phlentyn yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew erbyn iddynt ddechrau yn yr ysgol gynradd.
- [Eleni, canfu Nesta](#) fod traean o oedolion Cymru yn ordew, a allai olygu mai Cymru yw'r genedl fwyaf gordew yn y DU.
- Mae [Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) yn amcangyfrif y gallai cost gordewdra i'r GIG yng Nghymru gyrraedd £465 miliwn y flwyddyn erbyn 2050, gyda'r costau ehangach i economi Cymru yn codi i £2.4 biliwn.
- Mae Diabetes UK newydd adrodd, yng Nghymru, bod nifer yr achosion o bobl o dan 40 oed sy'n byw gyda diabetes math 2 wedi codi 22% i bron i 7,000 dros yr un cyfnod. Mae'r adroddiad yn nodi pryderon bod plant yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig fwy na phum gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu diabetes math 2 yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.

Mae angen cynllun hirdymor ac integredig ar Gymru i leihau gordewdra, wedi'i alinio â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, i fynd i'r afael â hyn yn y tymor hir.

Mae iechyd da, a chydaddoldeb canlyniadau iechyd i bobl yng Nghymru, wrth wraidd Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae atal afiechyd, gan gynnwys gordewdra, yn hanfodol i gyflawni pob un o saith Nod Llesiant Cymru, gan gynnwys:

- Cymru iachach: Cymdeithas lle mae llesiant corfforol a meddyliol pobl mor uchel â phosibl a lle deallir dewisiadau ac ymddygiadau sydd o fudd i iechyd yn y dyfodol.
- Cymru fwy cyfartal: Cymdeithas sy'n galluogi pobl i gyflawni eu potensial waeth beth fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau (gan gynnwys eu cefndir a'u hamgylchiadau cymdeithasol-economaidd).

I gefnogi ymchwiliad y pwyllgor, rwyf wedi fframio fy nhystiolaeth ynghylch Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, fel a ganlyn:

- Fy ymrwymiad fel Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i gefnogi camau i leihau gordewdra drwy fy strategaeth Cymru Can

- Canfyddiadau Labordy Byw y cymerodd fy swyddfa ran ynddynt yn 2019, y mae argymhellion yn dal yn uniongyrchol berthnasol i'r ymgynghoriad hwn. Atodaf hefyd adroddiad interim i'r Pwyllgor ei ystyried.
- Canfyddiadau o ddadansoddiad fy nhîm o sut mae gordewdra yn cael ei gyfeirio ar hyn o bryd yng nghynlluniau llesiant statudol cyrff cyhoeddus
- Canfyddiadau o adroddiad Llesiant Cymru Llywodraeth Cymru yn ymwneud â gordewdra
- Argymhellion ar sut i ddefnyddio'r pum ffordd o weithio i fynd i'r afael â gordewdra yng Nghymru
- Ystyriaethau pellach yn seiliedig ar y trafodaethau y mae fy nhîm a minnau wedi'u cael gyda'r sector cyhoeddus a phartneriaid eraill ynghylch gordewdra

1. Cymru Can

O fewn fy [strategaeth Cymru Can ar gyfer fy nhymor fel Comisiynydd](#), rwyf wedi amlinellu lechyd a Llesiant fel un o'n cenadaethau i'w cyflawni o dan fy nhymor fel Comisiynydd.

Ochr yn ochr â thueddiadau fel poblogaeth sy'n heneiddio ac iechyd meddwl gwael, rydym yn canolbwyntio'n sylweddol ar atal canlyniadau iechyd gwael ac anghydraddoldeb canlyniadau, a chan gydnabod bod angen cymryd mwy o gamau i leihau anghydraddoldebau iechyd yng Nghymru: mae gwahaniaeth o 13 mlynedd o ddisgwyliad oes iach rhwng ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig Cymru. Rydym yn argymhell bod cyrff cyhoeddus yn gweithredu, fel ein bod yn gweld:

- Y Model Cymdeithasol o Iechyd wedi'i integreiddio o fewn y gwaith y mae cyrff cyhoeddus yn ei wneud
- Symudiad mewn cyllidebau a chynllunio tuag at atal
- Mwy o gydweithio ac integreiddio rhwng y GIG, gofal cymdeithasol, a sefydliadau perthnasol eraill, megis ar rannu data, cyllidebau, cynlluniau ac ymgyrchoedd
- Ystod fwy amrywiol o bobl yn ymwneud â llunio a chydgynhyrchu gwasanaethau.

O fewn Cymru A allwn ni hefyd amlinellu 'bwyd' fel ein **Maes Ffocws** cyntaf, oherwydd y ffordd y mae'n cyd-fynd â, ac yn gallu cyflawni yn erbyn, pob un o'n cenadaethau (iechyd, hinsawdd a natur, diwylliant a'r Gymraeg, ac economi lles?).

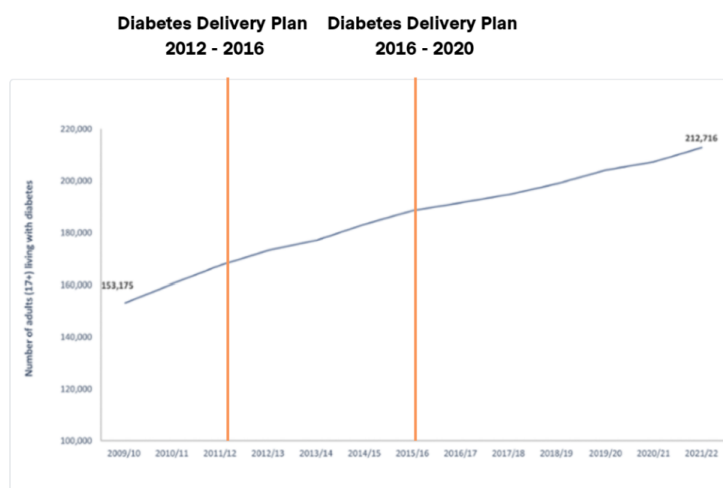
- Eiriolwr ar ran Llywodraeth Cymru i ddatblygu strategaeth fwyd hirdymor wedi'i fframio gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol
- Gweithio gyda chyrff cyhoeddus a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i integreiddio polisiau bwyd cynaliadwy yn eu cynlluniau llesiant, gan gynnwys datblygu cynlluniau bwyd cymunedol.

Bydd ein cenhadaeth iechyd a'n ffocws ar fwyd yn rhoi cyngor i gyrff cyhoeddus wrth iddynt ddatblygu eu hamcanion llesiant a'u cynlluniau o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol – a byddaf yn sicrhau bod argymhellion i fynd i'r afael â gordewdra yn cael eu hymgorffori yn y cyngor a

roddaf i'r sector cyhoeddus yn ystod fy nhymor – gan gynnwys yn fy Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2025.

2. Canfyddiadau Labordy Byw Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Chomisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar Atal a mynd i'r afael â gordewdra 2018-19

Ym mis Chwefror 2019, cynhyrchodd ein Labordy Byw ar y cyd adroddiad interim yn cynnwys yr Argymhellion canlynol ar gyfer gweithredu, y credwn eu bod yn dal yn berthnasol heddiw. Roedd hefyd yn cynnwys argymhellion ar lefel ranbarthol a lleol i fynd i'r afael â chanfyddiadau trawiadol y grŵp a grynhoir yn y graffig isod:



Ffigur 4: Cynyddodd nifer yr oedolion (17+) sy'n byw gyda diabetes yng Nghymru bron i 60,000 o bobl rhwng 2009/10 a 2021/22. Mae hyn yn gynydd o bron i 40%. QOF, 2018/19 a QAIF, 2021/22, Llywodraeth Cymru

Ffynhonnell: Graff gan ICC ar gael yma: <https://icc.qiq.cymru/gwasanaethau-a-thimau/arsyllfa/data-a-dadansoddi/mynychder-diabetes-tueddiadau-ffactorau-risg-ac-amcanestyniadau-10-mlynedd/> Fe wnaethom ychwanegu'r llinellau oren i ddangos pryd y mabwysiadwyd y Cynlluniau Cyflawni diabetes.

Roedd yr adroddiad yn cynnig y camau gweithredu canlynol i'w hystyried ar lefel genedlaethol yng Nghymru:

- Sicrhau bod y cwricwlwm cenedlaethol [newydd] [wedi'i fabwysiadu bellach] yn ymgorffori agweddau ar fyw yn iach gan gynnwys:
 - sicrhau bod pob plentyn yn yr ysgol uwchradd yn gallu siopa am gynhwysion sylfaenol ac yna cyflawni tasgau coginio a mesur sylfaenol a pharatoi a choginio amrywiaeth o brydau syml, cyflym a rhad o'r cynhwysion hynny gyda rheolaeth briodol ar ddograu



- o leiaf hanner awr o ymarfer egniïol o unrhyw fath wedi'i ymgorffori ym mhob diwrnod ysgol ar gyfer pob plentyn o bob oed. Nid oes angen i hwn fod yn ddull "dosbarth AG" traddodiadol ond gallai gynnwys ymarfer corff o fewn dosbarthiadau eraill ac amser chwarae.
- negeseuon allweddol ynghylch beth yw pwysau iach, faint o ymarfer corff yw iechyd a pheryglon bod dros bwysau neu'n ordew
- Darparu gwell gwybodaeth genedlaethol a haws ei defnyddio (e.e. trwy ganllawiau maint palmwydd neu apiau ffôn symudol) am:
 - faint dognau ar gyfer ffrwythau a llysiau i gyflawni pum dogn y dydd
 - calorïau a argymhellir bob dydd a meintiau dognau yn enwedig carbohydradau, siwgrau a brasterau i gyflawni hyn gan gynnwys enghreifftiau
 - siwgrau cudd ac effaith amnewidion siwgr
 - ystyr dyddiadau ar ei orau cyn
 - cerrig milltir datblygu ac awgrymiadau a chynghorion rhieni a chysylltiadau YouTube
- Adolygu Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru i fod yn fwy penodol ynghylch gofyn am hanner awr o ymarfer corff egniïol y dydd a gwersi ar sut i siopa, paratoi bwyd, ei goginio a deall rheoli dognau
- Ailddiffinio sut mae "ysgol dda" yn cael ei hasesu fel ein bod yn bwydo cyrff yn ogystal â meddwl ac asesiad ysgol yn ymgorffori adolygiad o ymagwedd yr ysgol at fyw'n iach ar gyfer eu disgyblion gan gynnwys gofynion ymarfer corff, coginio a diet iach a'r defnydd o amser chwarae ar gyfer ymarfer corff iach.
- Datblygu deunyddiau addysgu sy'n cefnogi athrawon i gyflwyno diet ac ymarfer corff egniïol i bynciau eraill y cwricwlwm
- Cyflwyno rhaglen ddwysach o fonitro pwysau plant yn yr ysgol o wahanol oedrannau yn gysylltiedig ag ymyrraeth gefnogol lle mae plant dros eu pwysau.
- Adolygu canllawiau cynllunio ar ganiatâd ar gyfer mannau gwerthu bwyd cyflym yn agos at ysgolion
- Adolygu ac ystyried mabwysiadu ar lefel genedlaethol argymhellion yr adroddiad gan Gymdeithas Seicolegol Prydain (Deall gordewdra: Dimensiynau seicolegol argyfwng iechyd cyhoeddus, Cymdeithas Seicolegol Prydain, 2018) ac archwilio dull mwy gwybodus seicolegol o ddeall ein perthynas gyda bwyd a chysur ac at ein rhaglenni ar gyfer atal a mynd i'r afael â gordewdra ac ystyried mabwysiadu dull tebyg i'r un a ddefnyddir gyda Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod.
- Adolygu a phenderfynu pa gamau i'w cymryd ar yr argymhellion o adroddiad 2011 Arsyllfa Genedlaethol Gordewdra'r GIG yn enwedig yr argymhelliad ein bod yn nodi cysylltiad cryfach rhwng iechyd meddwl a gordewdra ac y dylai darparwyr gofal fonitro pwysau pob claf ag iselder a hwyliau pob claf gordew

- Datblygu a lansio ymgyrch genedlaethol i atal a mynd i'r afael â gordewdra sy'n gysylltiedig ag ymgyrchoedd rhanbarthol a lleol mewn dull cydgysylltiedig ar draws holl fyrddau gwasanaethau cyhoeddus Cymru gydag arweinyddiaeth gyson, proffil uchel ar bob lefel.
- Adolygu gwerthusiad yr adnodd "Blas am Oes" <http://www.wales.nhs.uk/news/12823> ac ystyried a ddylid adnewyddu ac ail-lansio
- Ystyried rhaglen Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd i hyrwyddo negeseuon byw'n iach i'r rhai sy'n feichiog neu'n ystyried beichiogi a darparu cyngor ar fyw'n iach wrth ragnodi dulliau atal cenhedlu.
- Ystyried sut y gellid datblygu rhwydwaith tebyg i Rwydwaith Ysgolion Iach Cymru ar gyfer sefydliadau AB ac AU
- Ystyried arweinyddiaeth gyhoeddus fwy gweithredol ar hyrwyddo bwydo ar y fron i gefnogi'r cynllun gweithredu cenedlaethol gan gynnwys cymeradwyaeth enwogion a bod dealltwriaeth glir o unrhyw gysylltiadau rhwng bwydo ar y fron ac agweddau rhieni at fwyd, magwraeth ac ymlyniad neu gomisiynu ymchwil i gael y ddealltwriaeth honno
- Adolygu'r safon iechyd Corfforaethol i gynnwys gofynion mwy penodol ynghylch byw'n iach ac ymarfer corff egniol
- Ystyried cynnwys y pum ffordd at les yn y safon iechyd Corfforaethol a'i ddatblygu'n fwy o safon Llesiant i gyflogwyr.
- Ystyried ymgyrch wedi'i thargedu at gynhyrchwyr a chyflenwyr ynghylch bwyd iach a chanlyniadau bwyd afiach tebyg i'r hyn a ddefnyddir i fynd i'r afael â thybaco ac ysmegu.
- Adolygu'r camau sy'n cael eu cymryd mewn ardaloedd lleol yn yr Alban i hybu'r economi bwyd lleol fel Nourish Scotland a eatbetterfeelbetter.co.uk ac ystyried mabwysiadu a chefnogi rhaglen debyg yng Nghymru.
- Hyrwyddo dull cynaliadwy o gaffael bwyd ym mhob rhan o'r gwasanaethau cyhoeddus lle rhoddir pwys ychwanegol ar gynnyrch ffres a gynhyrchir yn lleol, cost i'r defnyddiwr, bwydlenni iach, gwybodaeth dda i ddefnyddwyr a meintiau dognau priodol fel bod pob gwasanaeth cyhoeddus yn mabwysiadu "dull byw'n iach" at eu holl gaffael bwyd.
- Datblygu a hyrwyddo canllawiau clir i bartneriaid gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru ar iaith a delweddaeth i gefnogi ymgyrch i atal a mynd i'r afael â gordewdra nad yw'n stigmatiddio ac nad yw'n feirniadol.

Mae'n bosibl y bydd y Pwyllgor yn dymuno trafod gyda Llywodraeth Cymru a phartneriaid cenedlaethol allweddol sut i weithredu'r argymhellion hyn.

Mae The Live Lab hefyd wedi dangos sut y gallwn gynnwys y sector cyhoeddus, gwirfoddol, cymunedol neu fusnes ymhellach mewn materion iechyd cyhoeddus a byw'n iach fel sy'n ofynnol gan y Ddeddf Llesiant.

Gan drigolion lleol, clywodd y Live Lab fod yr heriau y mae unigolion yn eu hwynebu wrth fabwysiadu dulliau byw'n iach yn cynnwys:

- Pwysau amser yn enwedig i rieni sy'n gweithio
- Yr anhawster o gael gafael ar wybodaeth sy'n hawdd ei deall ac nad yw'n ddryslyd fel nad yw pobl yn gwybod beth sy'n iawn ac yn anghywir am ymarfer corff a bwyta
- Diogelwch yn enwedig goleuo ffyrdd, llwybrau cerdded a mannau chwaraeon ond cydnabod bod mannau agored yn ased
- Hunan hyder, cymhelliant, bwyta mewn ymateb i straen a rheoli ymddygiad plant; haws rhoi'r hyn y maent ei eisiau
- Cael rhywun i wneud ymarfer corff gyda nhw a dim darpariaeth i deuluoedd wneud ymarfer corff gyda'i gilydd
- Cost gweithgareddau ee campfeydd
- Cludiant a diffyg cyfleusterau priodol yn arbennig ar gyfer pobl ag anableddau
- Cwsg a symbylyddion a dibynnu ar symbylyddion
- Mae amser sgrin a ffonau yn tynnu sylw pobl oddi wrth ymarfer corff ac mae hysbysebion yn annog dewisiadau afiach
- Angen gweld pobl yn arwain trwy esiampl yn gwneud dewisiadau da. Mae angen llai o demtasiwn trwy hysbysebion.

Mae'n bwysig cynyddu cyfranogiad y boblogaeth a symud tuag at fwy o ddulliau cyd-ddylunio wrth nodi a dylunio'r atebion a fydd yn ffrwyno'r tueddiadau pryderus hyn yn wirioneddol.

3. Dadansoddiad o integreiddio iechyd a gordewdra yng nghynlluniau llesiant statudol cyrff cyhoeddus

O dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, mae'n rhaid i gyrff cyhoeddus (gan gynnwys Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd) osod amcanion a chymau llesiant, sy'n cynyddu eu cyfraniad i'r saith nod llesiant. Mae fy swyddfa wedi cynnal dadansoddiad o gynlluniau llesiant cyrff cyhoeddus ac i ba raddau y maent wedi integreiddio uchelgeisiau ar iechyd ac atal drwy gymharu 'ciplun' o'r hyn oeddent yn 2018/19 o gymharu â 2022/23.

Ar y cyfan, roedd gan bron bob corff cyhoeddus amcanion neu gamau'n ymwneud ag iechyd yn y ddwy ffrâm amser, ac mae'r mynychder hwn yn parhau'n gyson yn y ddwy ffrâm amser. Gan fynd ymhellach, buom yn edrych ar yr hyn y mae Cyrff Cyhoeddus yn ei drafod mewn perthynas ag iechyd yn eu cynlluniau. **Mae ystyriaeth isel o ordewdra a gorbwysedd o fewn cynlluniau llesiant yn y ddwy ffrâm amser:** yn 2018/19 roedd un amcan a thri cham sy'n sôn am ordewdra, ond yn 2023, nid oedd unrhyw amcanion, a dim ond un cam. Yn y cyfamser, mae cynnydd bach yn yr ystyriaeth o 'iechyd corfforol' a 'ffitrwydd', gan fynd o 20 i 26 o grybwylliadau mewn camau llesiant o fewn yr amserlen. Mae enghreifftiau diweddar yn cynnwys:

- “Hyrwyddo bywydau iachach a mwy o weithgarwch corfforol trwy gyfleusterau chwaraeon a hamdden MonLife a hyrwyddo mynediad i fannau agored ar gyfer ymarfer corff awyr agored” (Cyngor Sir Fynwy)
- “Sicrhau bod pawb yn cael y cyfle a’r gallu i fod yn gorfforol egniol bob dydd” (Cyngor Sir Ceredigion)
- “Sicrhau bod plant yn cael y cyfle i fanteisio ar raglenni chwaraeon cymunedol ystyrlon” (Cyngor Sir y Fflint)

Mae rhai geiriau allweddol, fodd bynnag, nad oes sôn amdanynt yn y cynlluniau llesiant yn y naill amserlen na’r llall – mae’r rhain yn cynnwys ‘diet’, ‘ffrwythau’ a ‘llysiau’. Mae hyn yn awgrymu nad yw uchelgeisiau yn y cynlluniau hyn o ran gwella iechyd o reidrwydd yn cael eu cysylltu â chamau ystyrlon ar wella diet iach.

Fodd bynnag, mae cyrff cyhoeddus yn gosod uchelgeisiau ar leihau lefelau tlodi (sef un o’r ffactorau allweddol wrth bennu’r canlyniadau iechyd) – gyda nifer cynyddol o sôn am hyn (e.e. amddifadedd / amddifadedd, bregusrwydd, tlodi, anghydraddoldeb) mewn 67 cam yn 2023 na 75 yn 2018/19. Mae rhai enghreifftiau yn cynnwys:

- “Lleihau’r effeithiau a deimlir gan bobl mewn tlodi a defnyddio mesurau lliniaru Llywodraeth y DU a Chymru mewn ymateb i gostau byw cynyddol.” (Cyngor Ynys Môn)
- “Atal effeithiau tlodi ac amddifadedd materol rhag gwaethygu trwy ddarparu cyfleoedd cyflogaeth lleol o ansawdd da a chefnogi Blaenau Gwent ffyniannus a chadarn” (Cyngor Blaenau Gwent)
- “Ymgysylltu, cefnogi ac atgyfeirio aelwydydd sy’n agored i niwed i leihau tlodi tanwydd a gwella iechyd a lles” (Cyngor Sir y Fflint)

Gwyddom fod gwaith yn cael ei wneud gan gyrff cyhoeddus nad yw o reidrwydd wedi’i gynnwys yn yr Amcanion Llesiant a’r Camau Llesiant (fel gwaith Cyngor Sir Caerfyrddin ar Fwydlen Ysgol Cenedlaethau’r Dyfodol), ond mae’r dadansoddiad hwn yn rhoi dangosydd defnyddiol o sut mae iechyd a lles mae atal yn cael ei ystyried gan gyrff cyhoeddus.

Ar y cyfan, hoffem weld Llywodraeth Cymru yn gweithredu i helpu cyrff cyhoeddus i barhau i godi uchelgeisiau ar leihau gordewdra ac er enghraifft darparu cyfleoedd i bobl gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol – boed hynny’n llwybrau teithio llesol, mynediad i chwaraeon neu hamdden, neu ddatblygu mwy o fannau gwyrdd. Yn ogystal, credwn y byddai’n fuddiol pe bai cyrff cyhoeddus yn cael mwy o gydnabyddiaeth o’r rôl sydd gan ddeiet mewn canlyniadau iechyd megis atal gordewdra a chyflyrau iechyd meddwl cysylltiedig.

Adroddiad Llesiant Cymru 2023

Bob blwyddyn mae Llywodraeth Cymru yn asesu cynnydd ar yr hanner cant o ddangosyddion llesiant a ddefnyddir i fesur cynnydd o ran cyflawni nodau llesiant Cymru. Byddwn hefyd yn annog y pwyllgor

i fyfyrir ar yr [Adroddiad Ethnigrwydd a Llesiant](#) atodol i nodi sut mae anghydraddoldebau iechyd yn croestorri â mathau eraill o anghydraddoldeb a gwahaniaethu.

Y dangosyddion cenedlaethol sydd fwyaf perthnasol i'r ymgynghoriad hwn yw

- 'canran yr oedolion â dau ymddygiad iach neu fwy' yw'r garreg filltir genedlaethol ar gyfer oedolion i gyflawni mwy na 97% erbyn 2050
- 'canran y plant â dau ymddygiad iach neu fwy', gyda cherrig milltir cenedlaethol i 94% i blant gyflawni hyn erbyn 2035 a mwy na 99% erbyn 2050.

Mae ymddygiadau iach ar gyfer oedolion fel a ganlyn: bwyta pum darn neu fwy o ffrwythau neu lysiau y diwrnod blaenorol; bod yn actif am 150 munud neu fwy yr wythnos flaenorol; bod yn bwysau iach; ddim yn ysmegu ar hyn o bryd; yfed o fewn canllawiau wythnosol. Maent yn cael eu diwygio ar gyfer plant a phobl ifanc: gwneud ymarfer corff bob dydd, bwyta ffrwythau a llysiau bob dydd, dim ysmegu, a byth neu'n anaml yn yfed alcohol.

Mae rhifyn diweddaraf Adroddiad Llesiant Cymru yn nodi bod 92% o oedolion wedi dweud eu bod wedi dilyn dau neu fwy o'r ymddygiadau ffordd iach o fyw, heb unrhyw newid arwyddocaol ers y flwyddyn flaenorol. Yr ymddygiadau a adroddwyd isaf oedd: roedd 29% yn bwyta pum dogn neu fwy o ffrwythau neu lysiau'r dydd, a 37% yn dweud eu bod yn bwysau iach. Dywedodd ychydig dros hanner yr ymatebwyr (55%) eu bod wedi bod yn actif am 150 munud neu fwy yr wythnos flaenorol.

Ymhlith plant a phobl ifanc, nododd 90% o bobl ifanc (11-16) ddau ymddygiad iach neu fwy. O'r rhain, y ddau isaf a adroddwyd oedd: bwyta ffrwythau neu lysiau bob dydd (45%), a bod yn gorfforol actif am awr neu fwy y dydd dros y saith diwrnod diwethaf (16%). Yn bwysig ddigon, mae'r adroddiad yn nodi bod anghysondebau yn digwydd wrth ystyried amddifadedd mae pobl ifanc o grwpiau cyfoeth is yn llai tebygol o adrodd am ymddygiad iach.

O ystyried ymhlith y ddau grŵp oedran, roedd 'bwyta ffrwythau a llysiau' ymhlith y ddau isaf yr adroddwyd amdanynt, mae'n awgrymu bod angen gweithredu yn y maes hwn i helpu i gyrraedd y garreg filltir, a hefyd helpu i atal canlyniadau iechyd gwael.

Disgwylir i adroddiad nesaf Llesiant Cymru gael ei gyhoeddi yn hydref 2024, ac rydym yn argymhell bod y Pwyllgor yn nodi ei ganfyddiadau wrth ddatblygu cynigion polisi.

Mae StasWales hefyd yn dangos [fesul ardal awdurdod lleol](#), cyfraddau pwysau corff a ddosberthir fel rhai dros bwysau a gordew sy'n amrywio o 52% ym Mhowys i 78% ym Mlaenau Gwent (lle dywedodd 37% o oedolion eu bod yn ordew).

5. Mynd i'r afael â gordewdra drwy'r pum ffordd o weithio

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn nodi **pum ffordd o weithio** y dylai cyrff cyhoeddus eu dilyn. Mae'r rhain yn fwyaf effeithiol pan gânt eu defnyddio ar y cyd. Er bod y gwaith ar ordewdra yn canolbwyntio'n bennaf ar *atal*, dim ond pan fydd yr holl elfennau hyn yn cael eu hystyried y bydd cynnydd yn cael ei gyflawni. Er enghraifft, dylai Llywodraeth Cymru a chyrff cyhoeddus:

- Ystyried sut y gall pobl sy'n byw gyda thros bwysau neu ordewdra, y rhai sydd mewn perygl (e.e. cymunedau mwyaf difreintiedig), a phobl o bob nodwedd warchodedig, gael eu cynnwys yn fwy effeithiol mewn dulliau iechyd cyhoeddus. Er enghraifft, trwy **archwilio** sut y gall rhieni/gwarcheidwaid a phlant [fod yn rhan o ddatblygu bwydlenni ysgol](#).
- Ystyried sut mae tueddiadau **hirdymor** yn rhyngweithio â thueddiadau eraill. Gall hyn gynnwys sut y bydd newid hinsawdd yn effeithio ar y ddarpariaeth o fwyd iach yn ein harchfarnadoedd gan fod digwyddiadau tywydd eithafol yn effeithio ar gynhyrchu bwyd gartref a thramor.
- Rydym yn wynebu cyfnod heriol a chymhleth yng Nghymru, gyda'n gwasanaethau gofal iechyd, y sector cyhoeddus ehangach, a'r trydydd sector dan straen nas gwelwyd o'r blaen. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anoddach, ond hefyd yn bwysicach nag erioed, i gydbwysu rheoli argyfyngau heddiw ag **atal** argyfyngau'r dyfodol. Mae yna [offer a all ein helpu i wneud hynny](#) a'n hysbrydoli, ond yr ysgogiad pwysicaf ar gyfer newid yw symud meddylfryd ac ymddygiad pobl o ganolbwytio ar y presennol yn unig i ystyried y **dyfodol** hefyd.
- Er mwyn **atal** gordewdra, rhaid i ddulliau iechyd cyhoeddus edrych ar achosion sylfaenol megis tlodi, penderfynyddion iechyd ehangach, anghydraddoldeb, a rhwystrau systemig i ddeiet da ac ymarfer corff. Mae angen i ni symud i ffwrdd oddi wrth wariant aciwt a dim ond rheoli symptomau afiechyd a throï ein ffocws at [atal sylfaenol](#) - gan greu'r amodau, lle na fydd problemau'n codi yn y dyfodol.
- O ystyried natur gymhleth achosion gordewdra mae angen i ni **integreiddio** polisi a chymau gweithredu i sicrhau bod nodau'n gweithio gyda'i gilydd – er enghraifft, edrych ar sut mae hyn yn berthnasol i ymdrechion ar fynediad i fannau gwyrdd, teithio llesol, rheoli tir cynaliadwy (gan gynnwys ffermio), a ffyniant economaidd.
- Yn olaf, mae angen **cydweithredu** da rhwng pob sector a rhanddeiliad gan fod iechyd y cyhoedd yn system ddofn a chymhleth sy'n cyffwrdd â phob agwedd ar ddarparu gwasanaethau cyhoeddus. Gall Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus fod yn ganolbwyt ar gyfer y cydweithredu hwn – mae gan lawer ohonynt amcanion sy'n ymwneud yn benodol ag iechyd ac atal.

6. Ystyriaethau i'r pwyllgor

Ar hyn o bryd rydym yn y broses o ddrafftio ein **Hadroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol** sydd ar ddod a fydd yn cael ei gyhoeddi yn 2025. Serch hynny, mae'n werth nodi'r argymhellion yn yr adroddiad blaenorol, a oedd yn cynnwys pwyslais ar anghydraddoldebau iechyd. Ein hargymhellion yn Adroddiad Cenedlaethau'r Dyfodol 2020, ar gyfer Llywodraeth Cymru, sy'n berthnasol i'r ymchwiliad hwn oedd:

- Defnyddio penderfynyddion ehangach iechyd i alluogi dull system gyfan o wella iechyd a llesiant.



Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales

- Newid trefniadau ariannu ar draws sectorau a gwasanaethau i annog cydweithio i gadw pobl yn iach a lleihau'r galw – gan ddefnyddio mwy o fuddsoddiad mewn gweithgareddau ataliol fel cam cyntaf.
- Newid trefniadau rheoli perfformiad gyda chyrff cyhoeddus i annog cydweithio i gadw pobl yn iach a lleihau'r galw.
- Archwilio dulliau newydd o fuddsoddi mewn atal, gan gynnwys a ellid defnyddio canfyddiadau a godir o drethi newydd (fel yr ardoll gofal cymdeithasol bosibl) ar gyfer buddsoddi mewn atal.
- Penodi Gweinidog Atal i fod yn gyfrifol am fabwysiadu ymagwedd lywodraeth gyfan, gydlynol a seiliedig ar dystiolaeth at fuddsoddi mewn atal.

Yn fy swydd fel Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, rwyf wedi cael y cyfle i gymryd rhan mewn llawer o drafodaethau ar y pwnc atal iechyd gyda rhanddeiliaid allweddol sy'n gweithio yn y maes hwn – o brif weithredwyr byrddau iechyd, i dyfwyr cymunedol sydd am wella bwydlenni ysgol. Mae'r cyfleoedd hyn wedi cynnwys ein gwaith ymgynghori ac ymgysylltu i ddatblygu Cymru Can, a'n digwyddiad bwyd diweddar yn y Senedd (Ebrill 2024).

Yn seiliedig ar y trafodaethau ac ymchwil hyn a wnaed gan ein swyddfa, anogaf y Pwyllgor i ystyried y canlynol:

1. Dylai'r Pwyllgor ystyried sut y dylai **Llywodraeth Cymru greu strategaeth fwyd genedlaethol i Gymru.**

Mae arnom angen meddylfryd systemau o amgylch penderfynyddion ehangach iechyd, gyda bwyd yn un ohonynt. Dylai'r strategaeth hon osod gweledigaeth hirdymor a chyfeiriad strategol ar gyfer polisi bwyd yng Nghymru sy'n integreiddio polisiau bwyd ar draws portffolios Llywodraeth Cymru. Byddai strategaeth fwyd genedlaethol yn dangos cydgysylltu polisiau bwyd o'r cynllun ffermio cynaliadwy, cymorth a ddarperir i'r diwydiant bwyd a diod hyd at gaffael a chynlluniau i leihau gordewdra a gwella maeth. Ni fydd Cymru'n gallu lleihau gordewdra drwy'r system iechyd yn unig. Er enghraifft, bydd gwella faint o ffrwythau a llysiau a fwyteir yn gofyn am ddull cyfannol o bolisi amaethyddol i gefnogi busnesau bwyd Cymru ac amaethyddiaeth a gefnogir gan y gymuned.

Gallai addysg ar ddeiet iach a chanllawiau ymarfer corff fod yn rhan o ymgyrch iechyd y cyhoedd, ond nid yw'n ddigon ynddo'i hun i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol anghydraddoldeb iechyd yng Nghymru gan fod **penderfynyddion ehangach iechyd yn allweddol. Mae'r amgylcheddau a gynigir i bobl a'r amodau a'r cyfleoedd a roddir iddynt yn brif ysgogydd:**

- a. Bydd rhai pobl bob amser, am resymau hygyrchedd, bob amser yn dibynnu ar brydau wedi'u prosesu – dylid cydnabod amrywiaeth yr angen yng Nghymru a dylid gwneud ymdrechion i sicrhau bod opsiynau iachach a fforddiadwy ar gael i bawb.
- b. Mae tlodi yn parhau i fod yn ffactor sy'n gyrru sy'n cyfyngu ar fynediad at fwyd iach. Wrth i'r argyfwng costau byw ddwysau, dylid cydnabod hyn. Er y gall rhai cynhwysion amrwd (iach)

Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Tramshed Tech, Heol Pendyris
Caerdydd, CF11 6BH
cystylltwchani@cenedlaethaurdyfodol.cymru
cenedlaethaurdyfodol.cymru

Future Generations Commissioner for Wales
Tramshed Tech, Pendyris Street
Cardiff, CF11 6BH
contactus@futuregenerations.wales
futuregenerations.wales



fod yn rhad, [ni all llawer o deuluoedd fforddio'r trydan neu'r tanwydd sydd ei angen i goginio prydau o'r dechrau.](#)

c. Gallai gwella ffyniant economïau gwledig drwy fusnesau bwyd cynaliadwy helpu i liniaru anfantais economaidd mewn rhai ardaloedd.

d. Byddai nodau cenedlaethol ar natur, iechyd a ffyniant gwledig yn helpu pob sector i gydweithio tuag at weledigaeth gyffredin – gall y dull presennol o ganolbwyntio ar allbynnau masnach ar wahân i gynhyrchu bwyd maethlon iach, arwain at ddulliau gwrthdaro o fewn y sector, a dryswch ymhlith cyrff cyhoeddus. am ble y dylent fod yn gosod eu hymdrechion a'u hadnoddau.

e. Manteision iechyd meddwl – mae corff cynyddol o dystiolaeth ynghylch y rôl sydd gan ddietaeth iach ar les meddwl. Mae ymchwil diweddar wedi tynnu sylw, er enghraifft, at effaith negyddol [bwydydd sydd wedi'u prosesu'n helaeth](#), a [dietau sy'n cynnwys llawer o siwgr](#), ar iechyd meddwl, ochr yn ochr â rôl bwysig ein [microbiome](#).

2. **Cynnwys a chyd-gynhyrchu penderfyniadau gyda phobl o gefndiroedd ymylol.** Mae anghydraddoldebau iechyd yn parhau i fod yn broblem benodol i gymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr. Yn ôl Adroddiad Llesiant Cymru 2023, *'Plant o grŵp ethnig Sipsiwn neu Deithwyr Gwyn oedd y lleiaf tebygol o fodloni'r dangosydd cenedlaethol o ddau ymddygiad iach neu fwy (66%) o gymharu â'r holl grwpiau ethnig eraill... Adroddodd pobl ifanc o grŵp ethnig Indiaidd y cyfraddau boddhad uchaf â'u bywyd o gymharu â'r rhai o grŵp ethnig Sipsiwn neu Deithwyr Gwyn a adroddodd yr isaf.'*
3. Dylai'r Pwyllgor ystyried sut mae **tueddiadau hirdymor** sy'n ymwneud ag iechyd gwael a gordewdra yn effeithio ar, ac yn cael eu heffeithio gan, tueddiadau mega hirdymor eraill. Er enghraifft, mae Adroddiad Tueddiadau'r Dyfodol Llywodraeth Cymru yn dweud wrthym: Gall newidiadau i'n systemau bwyd a chynnydd yn y galw am fwyd, wrth leihau lefelau newyn a diffyg maeth yn fyd-eang, hefyd arwain at ostyngiad mewn allyriadau amaethyddol, gwastraff bwyd a gordewdra.
 - Bydd tueddiadau eraill fel poblogaeth sy'n heneiddio, newidiadau i'n bywydau gwaith a straen cynyddol ar ein systemau iechyd hefyd yn effeithio ar ordewdra ac yn cael eu heffeithio ganddo.
 - Bydd newid yn yr hinsawdd hefyd yn effeithio ar hygyrchedd a phris bwyd.
4. Byddai cyngor ac arweiniad i gyrff cyhoeddus ar sut y gallant symud eu hymdrechion tuag at **atal** yn eu hamcanion llesiant yn helpu i godi dyheadau ac felly eu gweithgarwch ar y materion hyn. O'n hymgysylltiad â chyrff cyhoeddus, gwyddom fod pocedi o weithgareddau uchelgeisiol ledled Cymru, ond nid yw'n gyson. Gallai hyn gynnwys:



- a. Cynllunio – i sicrhau na chynyddir nifer yr achosion (anghymesur) o fannau gwerthu bwyd cyflym mewn ardaloedd difreintiedig, tra hefyd yn cefnogi mynediad mwy cyfartal at opsiynau iach, fforddiadwy.
- b. Cefnogi ac ymgysylltu â Phartneriaethau Bwyd Lleol (e.e. trwy gyllid tymor hwy) sydd eisoes yn ymgysylltu â chyrff cyhoeddus a Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus i annog datblygu cadwyni cyflenwi lleol, iach a chynaliadwy.
- c. Hysbysebu – gellir dysgu gwersi o sawl bwrdeistref yn Llundain sydd wedi cyflwyno [cyfyngiadau ar hysbysebu bwyd afiach](#).
- d. Mynediad cyfartal i fannau gwyrdd a chyfleusterau hamdden i annog pobl i wneud ymarfer corff yn rheolaidd – yn enwedig ymhlith merched yn eu harddegau [sy'n fwy tebygol o roi'r gorau i ymarfer corff](#).

Fel y dywedais ar 24 Mehefin mewn ymateb i adroddiad Nesta, “mae gordewdra yn fater iechyd a llesiant cymhleth na all y sector iechyd a gofal cymdeithasol fynd i'r afael ag ef ar ei ben ei hun ac mae'r ffigurau newydd hyn yn peri pryder.

Mae angen dull gweithredu ataliol, cymdeithas gyfan arnom a gwneud defnydd gwell o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol i gadw pobl yn iach, cefnogi pobl i fyw bywydau iach, gyda phob sector yn cydweithio i dynnu pwysau oddi ar y GIG.

Mae cynnwys ein gwasanaethau cyhoeddus a'n cymunedau yn hollbwysig wrth i ni ystyried effeithiau gwahanol a niweidiol gordewdra a gwella canlyniadau, gan gynnwys ar gyfer ein plant a'n pobl hyn a'r rhai sydd fwyaf agored i niwed.

Ni fyddwn yn gallu mynd i'r afael â chyfraddau gordewdra cynyddol Cymru heb strategaeth fwyd genedlaethol i Gymru sy'n seiliedig ar atal afiechyd a thlodi, a galluogi mynediad fforddiadwy i bawb, at fwyd lleol da nad yw'n costio'r ddaear.”

Rwy'n gobeithio y bydd y wybodaeth hon yn ddefnyddiol i chi wrth lywio'ch ymholiad.

Yr eiddoch yn gywir,

Marie Brousseau-Navarro

Dirprwy Gomisiynydd a Chyfarwyddwr Iechyd

a Jenny McConnel

Cynghorydd Datblygu Cynaliadwy

Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru



Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales



Comisiynydd
**Cenedlaethau'r
Dyfodol**
Cymru

**Future
Generations**
Commissioner
for Wales