

**P-05-865 Dylid gwarantu bod dewisiadau sy'n seiliedig yn llwyr ar blanhigion ar bob bwydlen y sector cyhoeddus, i ddiogelu hawliau figaniaid ac er budd ein hiechyd, yr amgylchedd ac anifeiliaid**

Cyflwynwyd y ddeiseb hon gan Louise Davies, ar ôl casglu 1,109 o lofnodion.

### **Geiriad y ddeiseb:**

Rydym yn galw ar Lywodraeth Cymru i sicrhau bod holl sefydliadau'r sector cyhoeddus yng Nghymru yn darparu o leiaf un opsiwn bwyd sy'n seiliedig ar blanhigion ar bob bwydlen ddyddiol i fodloni hawliau figaniaid ac i wneud y mwyaf o fanteision moesegol, manteision amgylcheddol a manteision iechyd deietau figan.

Mae rhagor o bobl o bob oedran yn gwneud y penderfyniad i fyw'n figan, ac mae nifer y bobl yn y DU sy'n figaniaid wed dyblu ddwywaith yn y pedair blynedd diwethaf. Mae rhagor o bobl hefyd yn dewis bwyd sy'n seiliedig ar blanhigion am resymau iechyd, rhesymau amgylcheddol a rhesymau moesegol.

Mae gan figaniaid yr un amddiffyniadau cyfreithiol â phobl â chredoau crefyddol, oherwydd mae ein hargyhoeddiad moesegol ei bod yn anghywir i ddefnyddio a lladd anifeiliaid nad ydynt yn ddynol yn ddiangen wedi'i ddiogelu'n gyfreithiol. Mae gan ddarparwyr gwasanaethau rwymedigaeth i ddarparu ar gyfer figaniaid ac i osgoi unrhyw wahaniaethu ar sail figaniaeth. Yn anffodus, er gwaethaf hyn, yn aml mae diffyg darpariaeth ar gyfer figaniaid yn y sector cyhoeddus, ac mae cleifion mewn ysbytai, carcharorion a phlant ysgol yn aml yn llwglyd. Llywodraeth Cymru sy'n gyfrifol am sicrhau bod y sector cyhoeddus yng Nghymru yn darparu ar gyfer figaniaid, a byddai'r ddeddfwriaeth arfaethedig yn cynorthwyo i gyflawni'r ddyletswydd honno.

Gall pawb fwynhau bwyd sy'n seiliedig ar blanhigion. Mae Cymdeithas Ddeieteg Prydain yn cydnabod bod deietau planhigion sydd wedi'u cynllunio'n dda yn addas ar gyfer pob oedran a phob cyfnod bywyd. Mae gwaith ymchwil sylweddol wedi cysylltu deietau planhigion â phwysedd gwaed is, lefel colesterol is, cyfraddau is o glefyd y galon, diabetes math 2 a rhai mathau o ganser.

Mae deiet sy'n seiliedig ar blanhigion yn well ar gyfer yr amgylchedd a gall leihaus ein hallyriadau carbon sy'n gysylltiedig â bwyd hyd at 50 y cant. Mae'r Cenhedloedd Unedig wedi annog newid byd-eang tuag at ddeiet heb ddim cig a llaeth er lles ein planed, ac mae gan Gymru y cyfle i arwain y ffordd.

### **Gwybodaeth ychwanegol:**

Diffinnir figaniaeth fel ffordd o fyw sy'n ceisio gwahardd, cyn belled ag y bo'n bosibl ac yn ymarferol, pob math o fanteisio ar anifeiliaid, a chreulondeb tuag atynt, ar gyfer cael bwyd, dillad nac i unrhyw bwrpas arall.

Mae ymgyrch 'Arlwyo i Bawb' y Gymdeithas Figan wedi bod yn annog sefydliadau'r sector cyhoeddus (ysgolion, ysbytai, cynghorau a charchardai), i gynyddu eu dewisiadau o ran planhigion. Cafodd yr ymgyrch dderbyniad da, ac mae llawer o sefydliadau'r sector cyhoeddus yn cydnabod y gellir gwneud gwelliannau, ac maent wedi cytuno i gynyddu'r ddarpariaeth o ran llysiau. Mae cyngor sir yn Lloegr, prifysgolion ym Manceinion a Llundain, a bwrdd iechyd yng Nghymru ymhlith nifer o sefydliadau'r sector cyhoeddus sy'n gwneud newidiadau cadarnhaol i'w bwydlenni oherwydd yr ymgyrch hon.

Mae Cymdeithas Ddeieteg Prydain ac Academi Maetheg a Deieteg America yn cydnabod bod deietau planhigion yn addas ar gyfer pob oedran a phob cyfnod bywyd. Er mwyn manteisio i'r eithaf ar ddeiet planhigion, dylai gynnwys digon o rawn cyflawn, ffrwythau, cnau, hadau a llysiau, sy'n llawn ffibr, fitaminau a mwynau buddiol. Mae'n hawdd cynnig opsiynau blasus sy'n cynnwys y bwydydd hyn, sy'n gyfoethog mewn ffibr ac yn isel mewn braster gorllawn. Mae gan y Gymdeithas Figan lawer o adnoddau a ryseitiau ar eu gwefan, a all helpu sefydliadau i sicrhau eu bod yn cynnig bwyd planhigion iach, cytbwys a blasus.

<https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health>

Mae Portiwgal wedi cyflwyno deddfwriaeth sy'n ysgogi holl ffreuturau'r sector cyhoeddus i ddarparu opsiwn llysieuol (figan) llym ar eu bwydlenni dyddiol. Deilliodd y deddfwriaeth hon yn sgîl ymgyrch a deiseb a hyrwyddwyd gan Gymdeithas Llysieuol Portiwgal, gweler:

<https://www.vegansociety.com/whats-new/news/new-law-makes-vegan-option-compulsory-portuguese-public-canteens-%E2%80%93-britain-next>

## **Etholaeth a Rhanbarth y Cynulliad**

- Brycheiniog a Sir Faesyfed
- Canolbarth a Gorllewin Cymru