

Bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth

Y mater

Bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth (UPF) yw bwyd a wneir gan ddefnyddio dulliau gweithgynhyrchu modern, sydd fel arfer yn cynnwys cynhwysion artiffisial na fydddech yn eu cael mewn cegin gartref. Wedi'i ddiffinio o dan system ddosbarthu Noda (y prif fframwaith dosbarthu prosesu bwyd rhyngwladol), mae UPF wedi'i lunio i bara'n hirach ar y silff ac i apelio at y synhwyrâu. Maent yn isel mewn ffibr a micro maethynnau ac yn uchel mewn braster dirlawn, halen a siwgr.

Ein dietau ni bellach yw'r rhai mwyaf prosesed yn Ewrop, gyda thystiolaeth wyddonol gynyddol yn cysylltu defnydd uchel o fwyd wedi'i brosesu'n ormodol â gwaeth iechyd a llesiant. Mae'r cynhyrchion hyn yn dominyddu'r system fwyd, gan ddisodli bwydydd cyfan sy'n gyfoethocach mewn maeth o ddietau pobl.

Pam mae'n bwysig i Gymru

Mae diet gwael:

- yn cynyddu costau'r GIG - mae diet yn gyflym ddod y prif achos o afiechyd y gellir ei osgoi yng Nghymru¹. mae 60% o oedolion Cymru dros bwysau neu'n byw gyda gordewdra² ac mae gan Gymru'r cyfraddau gordewdra ymhlith plant uchaf yn y DU³
- yn gwaethygu anghydraddoldebau - mae defnydd o UPF yn gyson uwch ymhlith grwpiau mwy difreintiedig, tra bo defnydd o fwyd ffres a lleiafswm brosesed yn gyson is.
- yn niweidio'r amgylchedd - mae gweithgynhyrchu UPF ar raddfa fawr yn aml yn dibynnu ar brosesau ffermio a diwydiannol niweidiol⁴

Cyd-fynd â chyd-destun polisi Cymru

Ym mis Chwefror 2025, galwodd y Chwched Senedd am strategaeth lywodraethol 'gyfannol a chyd cysylltiedig i wella dietau pobl' a hyrwyddo 'manteision bwyd ffres, heb ei brosesu, er mwyn annog newidiadau dietegol a mynd i'r afael â goruchafiaeth bwyd wedi'i brosesu'n ormodol'.⁵

Mae caniatáu i fwyd wedi'i brosesu'n ormodol ddominyddu'r system fwyd a dietau pobl yn tanseilio nodau penodol Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 o greu Cymru iachach, decach a mwy gwydn.

Mae Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion Cymru lunio strategaeth i atal gordewdra a lleihau lefelau gordewdra yng Nghymru. Fodd bynnag, nid yw UPF yn cael ei drin fel categori penodol o bryder yn strategaeth 'Pwysau Iach: Cymru Iach'. Mae hyn yn fwlch - gall cynnyrch UPF fodloni trothwyon Braster, Halen a Siwgr Uchel y strategaeth, gan gadw priodweddau sy'n gysylltiedig â gorddefnydd ac ennill pwysau.

Tystiolaeth/cyfeiriadau

1. [New curbs on unhealthy food promotions to tackle Wales' rising obesity levels](#) - Public Health Network Cymru
2. Senedd Health & Social Care Committee (2025). [Prevention of ill health](#) - obesity inquiry report
3. Senedd Research (2024) article: [Obesity levels in Wales](#)
4. [Soil Association \(2022\) Ultra-Processed Planet report](#)
5. [Motion - NDM8814 - Welsh Parliament](#)

- [Soil Association: Ultra-Processed Foods](#)

Cysylltu/gwybodaeth ychwanegol

Andrew Tuddenham, Pennaeth Polisi Cymru atuddenham@soilassociation.org
Amy Cartwright, Cynorthwy-ydd Polisi Cymru acartwright@soilassociation.org

www.soilassociation.org/who-we-are/soil-association-cymru



Ein safbwynt

- Dylai sail diet iach gynnwys bwyd cyfan a lleiafswm brosesed
- Dylid trin defnydd o fwyd wedi'i brosesu'n ormodol fel blaenoriaeth iechyd cyhoeddus
- Mae iechyd dietegol yn gysylltiedig ag iechyd amgylcheddol.
- Dylai canllawiau a labelu adlewyrchu lefel y prosesu (nid dim ond maethynnau) er mwyn annog llai o ddefnydd o fwyd wedi'i brosesu'n ormodol
- Mae angen newid systemig yn hytrach na beio unigolion.

Yr hyn rydym yn ei wneud i fynd i'r afael â hyn

Mae rhaglen Food for Life Served Here y Soil Association⁶ yn gweithio gydag arlwywyr sector cyhoeddus a phreifat mewn ysgolion, ysbytai, cartrefi gofal a sefydliadau eraill ledled y DU.

Sustainable Food Places, rhwydwaith Daneg a gydsefydlwyd gan y Soil Association ac a ddarperir yng Nghymru gan Synnwyr Bwyd Cymru, gan roi cymunedau wrth galon penderfyniadau bwyd lleol a chefnogi cynghorau lleol ac arweinwyr bwyd ar draws y gadwyn gyflenwi.

Mae ein hymgyrch Out to Lunch yn anfon rhieni cydfwytawyr i asesu bwydlenni plant mewn cadwyni bwytai poblogaidd ledled y DU. Mae ein hymgyrch fwyaf diweddar wedi ysgogi saith cadwyn, gan gynnwys Wetherspoons, i archwilio eu prynu bwyd yn erbyn system Nova – y tro cyntaf i unrhyw fusnes bwyd yn y DU wneud hynny.

Yn 2024 fe wnaethom gyflwyno tystiolaeth ysgrifenedig a llafar i ymchwiliad Tŷ'r Arglwyddi i fwyd wedi'i brosesu'n ormodol⁷. Mabwysiadwyd sawl un o brif argymhellion y Soil Association gan y Pwyllgor, gyda'n tystiolaeth ni'n cael ei dyfynnu i'w cefnogi.

Fe wnaeth ein hymgyrch Whole Truth⁸ yn 2025 alw ar lywodraeth y DU i wrthsefyll dylanwad y diwydiant UPF a sicrhau bod bwyd lleiafswm brosesed yn hygyrch i bawb. Fe wnaethom hefyd ysgrifennu at y Dirprwy Brif Weinidog, Huw Irranca-Davies, yn annog Llywodraeth Cymru i weithredu'n gyflym er mwyn galluogi mwy o ddefnydd o fwyd cyfan a lleiafswm brosesed yng Nghymru.

Yr hyn rydym eisiau i lunwyr polisïau yng Nghymru ei wneud:

- Ychwanegu lleihau UPF fel amcan penodol yn yr adolygiad nesaf o strategaeth Pwysau Iach: Cymru Iach, gyda dangosydd mesuradwy sy'n olrhain defnydd UPF ar lefel y boblogaeth yng Nghymru
- Archwilio cyflwyno adrodd iechyd gorfodol ar gyfer pob busnes bwyd mawr a thargedau gwerthiant iach ar gyfer manwerthwyd mawr yng Nghymru
- Diwygio canllawiau dietegol cenedlaethol i gynnwys targed canran clir ar gyfer lleihau defnydd UPF
- Mynnu Dull Ysgol Gyfan er mwyn gwreiddio addysg bwyd ar draws y cwricwlwm, gan feithrin diwylliant o fwyta'n iach
- Ehangu bwyd cymunedol a garddwriaeth fwytadwy drwy fuddsoddi yn y Cynllun Ffermio Cynaliadwy, menter Welsh Veg in Schools, a seilwaith bwyd lleol i gefnogi garddwriaeth ar raddfa fach a garddwriaeth organig.

Tystiolaeth/cyfeiriadau

6. Food for Life Served Here | Food for Life

7. 'A plan to fix our broken food system': House of Lords Food, Diet and Obesity Committee report

8. Soil Association: The Whole Truth Campaign

- Llythyr at Huw Irranca-Davies a briffio ymgyrch Whole Truth i Lywodraeth Cymru (ar gael ar gais)

Cysylltu/gwybodaeth ychwanegol

Andrew Tuddenham, Pennaeth Polisi Cymru atuddenham@soilassociation.org

Amy Cartwright, Cynorthwy-ydd Polisi Cymru acartwright@soilassociation.org

www.soilassociation.org/what-we-do/soil-association-cymru

