

# Cip ar Faeth

Mae siopwyr Cymru'n adnabod pwysigrwydd iechyd, ond yn parhau i brynu basgedi siopa sydd ddim yn iach. Mae lefelau prynu siwgr a braster dirlawn yn rhy uchel, ond yn gadarnhaol, mae sodiwm yn is, ffeibr yn uwch a ffrwythau a llysiau yn uwch.

Mae siopwyr Cymru'n adnabod pwysigrwydd iechyd, gyda 75% yn dweud eu bod yn ceisio byw'n iach a 66% yn cytuno fod deiet yn bwysig iddynt.

Ond mae basgedi siopa Cymru'n cynnwys gormod o siwgr a braster dirlawn. Caiff tua 11g o fraster dirlawn a 22g o siwgr eu prynu i bob unigolyn y dydd dros y lefelau dyddiol a gaiff eu hargymell, ac nid yw hyn yn cynnwys lefelau y tu allan i'r cartref.

Mae polisi'r llywodraeth yn argymhell na ddylai mwy na 5% o galoriau ddod o siwgr rhydd (h.y. yr hyn a ychwanegir at fwyd a diod neu sydd i'w cael yn naturiol mewn mêl, surop neu sudd ffrwythau). Serch hynny, daw 13% o'r caloriau ym masgedi siopa Cymru o siwgr rhydd. Mae'r ffigwr hwn yn codi wrth edrych ar grwpiau economaidd-gymdeithasol is ac aelwydydd sydd â phlant.

Mae newyddion mwy cadarnhaol o ran sodiwm, lle mae gwaith ailfformwleiddio gan y diwydiant

bwyd wedi arwain at ostyngiad o 6.1% dros y 5 mlynedd diwethaf.

Mae ffeibr hefyd yn stori gadarnhaol, gyda thwf o 1.8%. Er ei fod yn dal dipyn yn is na'r targed o 5 y dydd, mae defnyddwyr Cymru'n gwneud gwell cynnydd na gweddill y DG gan fwyta 2.6 dogn o ffrwythau a llysiau gartref ar gyfartaledd, o'i gymharu â 2.5 yn Lloegr a 2.1 yn yr Alban.

Mae'r tueddiadau maeth tymor byr, 2015 o'i gymharu â 2014, yn dangos gwell darlun o ran caloriau a siwgr. Mae hyn yn rhannol yn sgil y gostyngiad mewn siwgr o ddiodydd meddal wrth i gynnyrch deiet barhau i gynyddu ei gyfran o'r farchnad; ond hefyd yn sgil pryder cynyddol gan y defnyddiwr am siwgr.

Mae cyswllt clir rhwng dosbarth cymdeithasol ac ansawdd maeth basgedi siopa Cymru (fel ym Mhrydain), gyda mwy o siwgr, braster dirlawn a sodiwm; a llai o ffeibr a phrotein ym masgedi aelwydydd incwm isel na'r cyfartaledd.

Dros y 5 mlynedd diwethaf, cafwyd gostyngiad sylweddol mewn sodiwm ym masgedi siopa Cymru  
Cyfanswm newid % maetholion o Gyfanswm Bwyd a Diod i Fynd Adref Cymru 2015 o'i gymharu â 2011

