Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar ansicrwydd bwyd

Irene Bucelli ac Abigail McKnight
Y Ganolfan Dadansoddi Allgáu Cymdeithasol, Ysgol Economeg Llundain
Medi 2022

Ein Cenhadaeth

Mae Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru yn helpu gwella'r broses o lunio polisïau a gwasanaethau cyhoeddus trwy gefnogi gweinidogion ac arweinwyr gwasanaethau cyhoeddus i gael mynediad at dystiolaeth annibynnol drylwyr am yr hyn sy'n gweithio, a'i rhoi ar waith. Mae'n gweithio mewn partneriaeth ag ymchwilwyr ac arbenigwyr polisi blaenllaw i gyfuno a defnyddio tystiolaeth sy'n bodoli eisoes a nodi bylchau lle mae angen cynhyrchu gwybodaeth newydd.

Mae'r Ganolfan yn annibynnol ar y llywodraeth ond yn gweithio'n agos gyda llunwyr polisi ac ymarferwyr i ddatblygu syniadau newydd ynghylch sut i fynd i'r afael â heriau strategol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol, addysg, tai, yr economi a chyfrifoldebau datganoledig eraill. Mae'n:

- Cefnogi Gweinidogion Llywodraeth Cymru i nodi tystiolaeth awdurdodol ac arbenigedd annibynnol sy'n gallu helpu llywio a gwella polisïau, cael mynediad atynt a'u defnyddio;
- Gweithio gyda gwasanaethau cyhoeddus i gyrchu, cynhyrchu, gwerthuso a defnyddio tystiolaeth ynghylch yr hyn sy'n gweithio wrth fynd i'r afael â'r prif heriau economaidd a chymdeithasol; ac yn
- Tynnu ar ei gwaith gyda Gweinidogion a gwasanaethau cyhoeddus i hyrwyddo dealltwriaeth o sut gall tystiolaeth lywio a gwella'r broses o lunio polisi a gwasanaethau cyhoeddus a chyfrannu at ddamcaniaethau ynghylch llunio a gweithredu polisi.

Trwy secondiadau, lleoliadau PhD a'i rhaglen Prentisiaethau Ymchwil, mae'r Ganolfan hefyd yn helpu meithrin gallu ymysg ymchwilwyr i gymryd rhan mewn ymchwil sy'n berthnasol i bolisi sy'n cael effaith.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'n gwefan drwy www.wcpp.org.uk

Arianwyr Craidd

Sefydlwyd Prifysgol Caerdydd yn 1883. Mae Caerdydd yn brifysgol uchelgeisiol ac arloesol sydd wedi'i lleoli mewn prifddinas ffyniannus, ac mae'n benderfynol o feithrin perthnasoedd rhyngwladol cadarn wrth iddi amlygu ei hymrwymiad i Gymru.

Mae'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) yn rhan o Ymchwil ac Arloesedd y DU, sef sefydliad newydd sy'n dwyn ynghyd saith cyngor ymchwil y DU, Innovate UK ac Research England i wneud y mwyaf o gyfraniad pob cyngor a chreu'r amgylchedd gorau i ymchwil ac arloesi ffynnu.

Llywodraeth Cymru yw llywodraeth ddatganoledig Cymru, sy'n gyfrifol am feysydd allweddol o fywyd cyhoeddus, gan gynnwys iechyd, addysg, llywodraeth leol, a'r amgylchedd.

Cynnwys

Crynodeb	4
Cefndir	5
Cyflwyniad	6
Cyd-destun polisi	8
Tystiolaeth o effeithiolrwydd polisi	13
Heriau a ffactorau hwyluso	23
Casgliad	24
Cyfeirnodau	26
Atodiad: Methodoleg	36
Diolchiadau	41

Crynodeb

- Gall diffyg mynediad sefydlog at fwyd fforddiadwy o ansawdd da fod yn niweidiol iawn i amrywiaeth o ganlyniadau, gan ymwreiddio tlodi ac allgáu cymdeithasol.
- Mae lefelau incwm ac ansefydlogrwydd, yn ogystal ag amlygiad i brofiadau andwyol ac afiechyd, yn cynyddu pa mor agored yw aelwydydd i ansicrwydd bwyd. Mae pobl iau, pobl ag anableddau a phobl ag anghenion cymhleth yn profi mwy o risgiau.
- Mae banciau bwyd a gwasanaethau yn y gymuned wedi dod yn fwy cyffredin, ond mae eu heffeithiolrwydd yn gyfyngedig ac ni allant ddisodli polisïau sy'n mynd i'r afael â'r hyn sy'n sbarduno ansicrwydd bwyd.
- Gall prydau am ddim neu am bris gostyngol leddfu'r ansicrwydd bwyd a brofir gan blant a'u teuluoedd, tra bod polisïau nawdd cymdeithasol yn allweddol wrth amddiffyn rhag ysgytwadau personol a macro-economaidd ac wrth liniaru difrifoldeb ansicrwydd bwyd – ond mae eu rôl amddiffynnol wedi cael ei gwanhau yn ystod y degawd diwethaf.
- Mae cysylltiadau rhwng ansicrwydd bwyd a meysydd polisi yr ymdrinnir â nhw mewn adolygiadau eraill, er enghraifft:
    - **Dyled aelwydydd; Tlodi tanwydd; Anfantais drafnidiaeth; Cyflenwad tai fforddiadwy:** Mae ffactorau sy'n pwyso'n drwm ar adnoddau aelwydydd (fel costau tai, costau tanwydd, dyledion) yn gwaethygu risgiau ansicrwydd bwyd.
    - **Amgylchedd y gymdogaeth:** Gall ymyriadau ar sail lleoedd a strategaethau adfywio amharu ar rwydweithiau cymorth anffurfiol sy'n cyflawni swyddogaeth liniarol bwysig i deuluoedd sy'n profi ansicrwydd bwyd.
- Daw'r adolygiad i ben gyda rhai camau gweithredu addawol, gan gynnwys:
    - Er y dylid cydnabod cyfyngiadau ymyriadau yn y gymuned, gellir eu cynllunio i hyrwyddo mwy o gydgysylltu gwasanaethau a chymorth amrywiol. Tynnir sylw at heriau allweddol sy'n gysylltiedig â darpariaeth o'r math hwn.
    - Dylid ystyried ehangu prydau ysgol am ddim. Dyma gamau y gellir eu gwerthuso (yn unigol neu ar y cyd): diwygio meini prawf cymhwysedd, ehangu cyffredinol (gan gynnwys ar gyfer grŵp dethol), neu ddatrysiadau cyflenwol wedi'u seilio ar ardal.

Cefndir

Comisiynwyd Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru gan Lywodraeth Cymru i adolygu strategaethau, rhaglenni ac ymyriadau tlodi ac allgáu cymdeithasol ledled y byd. Fel rhan o'r gwaith hwn, comisiynwyd y Ganolfan Dadansoddi Allgáu Cymdeithasol (CASE)[1] yn Ysgol Economeg Llundain i gynnal adolygiad o'r dystiolaeth ryngwladol ar bolisïau a rhaglenni addawol a gynlluniwyd i leihau tlodi ac allgáu cymdeithasol ar draws deuddeg maes polisi allweddol. Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ansicrwydd bwyd.

Dyma'r cwestiynau allweddol a ofynnwyd ym mhob un o'r deuddeg adolygiad polisi:

- Pa bolisïau, rhaglenni ac ymyriadau rhyngwladol sy'n effeithiol wrth leddfu tlodi?
- Pa briodweddau/safonau a nodweddion sy'n allweddol neu'n gyffredin i'r gwahanol ddulliau hynny?

Ymdrinnir â'r cwestiynau drwy ddarparu:

- Cyd-destun Cymru ym mhob maes polisi a phrif fentrau Llywodraeth Cymru;
- Gwybodaeth fanwl am berthynas y maes polisi dan sylw â thlodi ac allgáu cymdeithasol;
- Crynodeb o'r dystiolaeth ynghylch profiad a allai helpu i ddeall effaith polisïau ar bobl ac ymateb y bobl i bolisïau o'r fath;
- Trosolwg o'r dystiolaeth ryngwladol ynghylch effeithiolrwydd polisïau (gan gynnwys astudiaethau achos); a
- Meini tramgwydd a manteision ynghylch rhoi polisïau ar waith.

Yn ogystal ag adolygu'r 12 maes polisi, rydym wedi llunio adroddiad trosolwg sy'n crynhoi prif dystiolaeth pob adolygiad unigol, nodi cysylltiadau rhwng yr amryw feysydd polisi a chloriannu'r holl dystiolaeth i roi nifer o argymhellion polisi, neu gamau gweithredu addawol, ym mhob un o'r 12 maes. Cyfeiriwch at yr Atodiad i gael manylion am fethodoleg, gan gynnwys sut y dewiswyd y deuddeg maes polisi penodol.

---

[1] Sefydlwyd y Ganolfan Dadansoddi Allgáu Cymdeithasol (CASE) yn Ysgol Economeg a Gwyddor Wleidyddol Llundain (LSE) ym 1997. Canolfan ymchwil amlddisgyblaethol ydyw sy'n archwilio anfantais gymdeithasol a rôl polisïau cymdeithasol a chyhoeddus wrth ei hatal, ei lliniaru neu ei gwaethygu. Mae gan ymchwilwyr yn CASE brofiad helaeth o gynnal adolygiadau polisi sy'n ymdrin â thystiolaeth yn y Deyrnas Unedig a llenyddiaeth ryngwladol.

Mae'r gwaith hwn yn rhan o gyfres o adroddiadau a gynhyrchwyd gan WCPP fel rhan o'i gwaith ar dlodi ac allgáu cymdeithasol ar gyfer Llywodraeth Cymru. Yn ogystal â'r gwaith hwn gan CASE, ceir dau adroddiad ar natur, graddfa a chyfeiriad tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru – un yn canolbwyntio ar dystiolaeth a data meintiol, a'r ail yn canolbwyntio ar dystiolaeth o brofiad go iawn (Carter, 2022a; 2022b). Comisiynodd WCPP hefyd y Sefydliad Polisi Newydd i gynnal adolygiad o strategaethau lliniaru tlodi rhyngwladol (Kenway et al., 2022) sy'n archwilio dulliau llywodraethol cyffredinol o fynd i'r afael â thlodi.

Cyflwyniad

Mae ansicrwydd bwyd yn cyfeirio at argaeledd cyfyngedig neu ansicr bwydydd diogel sy'n ddigonol o ran maeth, neu allu cyfyngedig neu ansicr i gaffael bwydydd derbyniol mewn ffyrdd sy'n dderbyniol yn gymdeithasol (USDA, 2020). Gall ansicrwydd bwyd effeithio ar ansawdd deiet mewn gwahanol ffyrdd, gan arwain o bosibl at ddiffyg maeth yn ogystal â gorbwysau a gordewdra (FAO, 2020). Fel ffenomen, mae ansicrwydd bwyd yn aml-ddimensiwn ei natur, gan ei fod yn ymwneud â swm ac ansawdd bwyd ar yr un pryd â chwmpasu agweddau seicolegol a chymdeithasol a wynebir gan bobl sy'n profi diffyg diogelwch bwyd.

Mae pedair conglfaen diogelwch bwyd yn cael eu cydnabod yn gyffredin (FAO, 2016):

1. **Argaeledd** (sy'n gysylltiedig ag 'ochr gyflenwi' diogelwch bwyd ac a bennir gan y lefel genedlaethol o gynhyrchu bwyd, lefelau stoc a masnach net).
2. **Mynediad** (sy'n gysylltiedig â'r rhwystrau sy'n wynebu pobl wrth gael gafael ar fwyd fforddiadwy ac iach, e.e. prisiau, incwm annigonol, diffyg opsiynau iach).
3. **Defnydd** (sy'n gysylltiedig ag arferion, paratoi bwyd, a dosbarthu bwyd o fewn y cartref).
4. **Sefydlogrwydd** (sy'n gysylltiedig â mynediad annigonol at fwyd yn gyfnodol, er enghraifft oherwydd ffactorau economaidd fel diweithdra neu brisiau bwyd sy'n codi).

Yn ôl yr Asiantaeth Safonau Bwyd (2018), yn 2016/17 profodd 9% o bobl yng Nghymru ddiogelwch bwyd isel (ar yr un lefel â Lloegr a Gogledd Iwerddon) a phrofodd 74% ddiogelwch bwyd uchel – yn is nag yn Lloegr (80%) a Gogledd Iwerddon (78%). Yng Nghymru, dywedodd 20% o bobl eu bod yn poeni am fynd yn brin o fwyd, gyda rhai grwpiau yn anghymesur o fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd. Carfanau iau (16-34 oed) oedd y rhai mwyaf tebygol o ddweud eu bod yn poeni am fwyd (35% o gymharu â 18% o bobl 35-64 oed a 6% o bobl dros 65 oed), a

dywedodd 26% o bobl 16-34 oed eu bod wedi mynd yn brin o fwyd ar ryw adeg yn ystod y flwyddyn ddiwethaf (o gymharu â 12% o bobl 35-64 oed a 4% o bobl dros 65 oed).

Mae tystiolaeth ar lefel y Deyrnas Unedig yn dangos mai **incwm isel, anabledd a diweithdra** yw'r nodweddion sy'n gysylltiedig yn fwy sylweddol ag ansicrwydd bwyd difrifol. Cynyddodd y tebygolrwydd o ddiogelwch bwyd isel ymhlith oedolion incwm isel o 27.7% yn 2004 i 45.8% yn 2016 ac ymhlith pobl ag afiechyd neu anableddau o 37.7% i 53.5% (Loopstra et al., 2019). At hynny, **bwyd yw'r hanfod sy'n fwyaf prin ymhlith pobl sy'n byw mewn amddifadrwydd,** sydd ei hun yn fwy tebygol ymhlith pobl iau, pobl sy'n adrodd am gyflyrau iechyd neu anableddau cyfyngol, neu bobl sydd ag anghenion cymhleth (Fitzpatrick et al., 2021). Mae pobl ag anabledd hefyd yn anghymesur o fwy tebygol o gael eu cyfeirio at fanciau bwyd (gan gyfrif am 62% o bobl o oedran gweithio a atgyfeirir), yn ogystal â theuluoedd â thri neu fwy o blant (Bramley et al., 2021).

Mae aelwydydd incwm isel yn fwy tebygol o adrodd am newidiadau i'w hymddygiad bwyta neu siopa am resymau ariannol (FSA, 2018) ac mae plant difreintiedig hefyd yn fwy tebygol o fyw mewn cartrefi y mae deiet iach yn gynyddol anfforddiadwy ar eu cyfer (SWFPA, 2019). Gall hyn gyfrannu at ganlyniadau iechyd negyddol: mae'r data diweddaraf o'r Rhaglen Mesur Plentyndod yn dangos bod plant oedran derbyn yng Nghymru yn llawer mwy tebygol na chyfartaledd Cymru o fod yn ordew, os ydynt yn byw mewn ardaloedd o amddifadedd uwch (CMP, 2021). Mae'r gwahaniaeth yn nifer yr achosion o ordewdra rhwng y plant mwyaf difreintiedig a lleiaf difreintiedig wedi cynyddu o 4.7% i 6.9% rhwng 2015/16 a 2018/19. Mae'r rhai sydd fwyaf difreintiedig hefyd yn llai tebygol o fod o bwysau iach (69.1%) na'r lleiaf difreintiedig (78.9%).

Cyn y pandemig, mae data gan Ymddiriedolaeth Trussell (2021) yn dangos bod banciau bwyd yng Nghymru rhwng Mis Ebrill 2019 a mis Mawrth 2020 wedi darparu 134,892 o barseli argyfwng tri diwrnod (51,222 ar gyfer plant) – y nifer uchaf dros y pum mlynedd blaenorol, gan gynyddu o 87,935 o barseli yn 2014/2015. Yn bwysig, fel strategaeth 'dewis olaf', mae mynediad at fanciau bwyd yn tanamcangyfrif nifer y bobl sy'n profi ansicrwydd bwyd – yn y Deyrnas Unedig, mae'r bobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yn grŵp difreintiedig iawn, gydag incwm cyfartalog aelwydydd o tua 13% o'r cyfartaledd cenedlaethol, 95% yn byw mewn amddifadrwydd, ac 20% yn ddigartref (Bramley et al., 2021). Yn ystod y pandemig yng Nghymru, cynyddodd parseli bwyd brys i 145,828 rhwng mis Ebrill 2020 a mis Mawrth 2021 (54,217 ar gyfer plant). Roedd y cynnydd o 8% yng Nghymru yn is na chyfartaledd y Deyrnas Unedig (33%) a hwnnw yn Lloegr (41%).

Mae wedi'i hen sefydlu bod **caledi ariannol yn ffactor allweddol sy'n sbarduno ansicrwydd bwyd** (Sefydliad Bwyd, 2021; Bramley et al., 2021; SWFPA, 2019;

Asiantaeth Safonau Bwyd, 2018). Mae aelwydydd tlotach yn talu mwy o'u hincwm ar nwyddau a gwasanaethau hanfodol o gymharu â'r rhai nad ydynt mewn tlodi, ond mae hefyd yn fwy anodd iddynt gael gafael ar siopau gwerth da, sy'n golygu bod bwyd yn cyfrannu'n sylweddol at y premiwm tlodi (Davies et al., 2016). Mae cymharu costau amcangyfrifedig dilyn 'Deiet Bwyta'n Dda' y Deyrnas Unedig yn dangos, er y byddai angen i'r 50% cyfoethocaf o aelwydydd Cymru wario 12.5% o'u hincwm gwario i fodloni argymhelliad dietegol y llywodraeth, byddai angen i hanner tlotaf aelwydydd Cymru wario 29.5% – ffigur sy'n codi i 65.5% ar gyfer aelwydydd yn y ddengradd incwm isaf (Scott et al., 2018). Er bod tystiolaeth bod cost bwyd wedi codi'n gyflymach na chwyddiant cyn y pandemig, gan daro aelwydydd tlotach yn arbennig o galed (SWFPA, 2019), mae prisiau wedi bod yn amrywio yn ystod y pandemig, gyda chynnydd sydyn ar ddechrau'r cyfnod clo a gafodd ei wrthdroi i raddau helaeth wedi hynny (Xaravel ac O'Connell, 2021; ONS, 2021). Mae awgrymiadau hefyd y bydd prisiau bwyd yn cynyddu yng Nghymru o ganlyniad i Brexit (Sefydliad Bevan, 2020).

Cyd-destun polisi

Mae gwahanol strategaethau ac ymyriadau polisi yn briodol i wahanol gamau o ansicrwydd bwyd (Hendrick, 2015). Mae'r rhain yn amrywio o strategaethau ataliol sy'n annog datblygu bywoliaeth gynaliadwy ac yn hybu gwytnwch ariannol ar adegau o sicrwydd bwyd er mwyn amddiffyn teuluoedd rhag ysgytwadau a risgiau yn y dyfodol, i strategaethau lliniaru ar adegau o ansicrwydd bwyd, er enghraifft hybu incwm (e. e. drwy amddiffyn cymdeithasol) er mwyn diogelu rhag lleihau faint a fwyteir. Yna, byddai angen strategaethau rhyddhad ar adegau pan fo ansicrwydd bwyd yn fwy difrifol, er enghraifft darparu bwyd a hanfodion eraill.

Yn ystod y pandemig, cyflwynwyd nifer o bolisïau a wnaeth wahaniaeth i aelwydydd incwm isel, er enghraifft o ran prydau ysgol am ddim, cynyddu Credyd Cynhwysol gan £20, a gwrthdroi rhai mesurau amodoldeb a sancsiynu. Mae angen deall y polisïau hyn yng nghyd-destun diwygiadau i system nawdd cymdeithasol y Deyrnas Unedig sydd wedi bod yn ergyd drom i rai aelwydydd difreintiedig dros y deng mlynedd diwethaf, gan effeithio ar eu risg o brofi ansicrwydd bwyd (Jenkins et al., 2021). Mae tystiolaeth yn dangos bod cyflwyno Credyd Cynhwysol yn gysylltiedig â chynnydd o 52% yn y galw am fanciau bwyd 12 mis ar ôl ei gyflwyno, o gymharu â

13% mewn ardaloedd lle'r oedd Credyd Cynhwysol wedi bod ar waith am dri mis neu lai (Jitendra et al. 2018).[2]

Yr arhosiad pum wythnos am y taliad cyntaf, oedi mewn taliadau, a thalu’n ôl dyledion sy'n gysylltiedig â budd-daliadau yw rhai o'r materion allweddol sy'n gysylltiedig â Chredyd Cynhwysol sy'n arwain at ansicrwydd bwyd a defnydd o fanciau bwyd (Bramley, 2021; Perry et al., 2014), ond mae lefel gyffredinol Credyd Cynhwysol yn hollbwysig hefyd. Canfu Jitendra et al. (2018) mai dim ond 8% o'r derbynwyr a arolygwyd a ddywedodd fod taliadau Credyd Cynhwysol yn ddigonol i dalu eu costau sylfaenol – 5% ymhlith y rhai ag iechyd gwael neu anabledd.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn weithgar yn y maes polisi hwn, gan gynnwys drwy sefydlu Cynghrair Tlodi Bwyd yng Nghymru yn 2015 ac ymgynghoriadau fel 'Ailfeddwl am Fwyd yng Nghymru' yn 2018, gan gysylltu'r sector bwyd â meysydd eraill o ddiddordeb polisi megis iechyd, lles, cynaliadwyedd a thwf economaidd. Yn 2015, nododd Llywodraeth Cymru fod mynd i'r afael â thlodi bwyd yn un o flaenoriaethau ei Chynllun Gweithredu ar gyfer Trechu Tlodi. Fel rhan o'i Strategaeth Tlodi Plant (Llywodraeth Cymru, 2020), dyrannwyd tua £1m ar gyfer prosiectau sy'n ymwneud â dosbarthu bwyd o dan gynllun grant newydd Cronfa Argyfwng y Gwasanaethau Gwirfoddol; dyrannwyd £98,000 i FareShare Cymru i ddatblygu dull cynaliadwy o fynd i'r afael â thlodi bwyd ac ansicrwydd; a dyrannwyd £2m i gefnogi camau i fynd i'r afael â thlodi bwyd ac ymdrin ag ansicrwydd bwyd fel rhan o baratoadau Brexit. Yn 2021, lansiodd Llywodraeth Cymru gynllun grant newydd ar dlodi bwyd ac ansicrwydd bwyd i gefnogi sefydliadau a mentrau bwyd cymunedol, sy'n agored i awdurdodau lleol, y trydydd sector a sefydliadau dielw, gyda blaenoriaeth ar gyfer cwmnïau cydweithredol a phartneriaethau cydweithredol.

Fel mesur dros dro o fewn ei hymateb i'r Coronafeirws, Cymru oedd y genedl gyntaf i wneud taliadau arian parod uniongyrchol i deuluoedd yn lle prydau ysgol am ddim. Yn ogystal, estynnwyd y rhaglen bwyd gwyliau ysgol, ehangwyd prydau ysgol am ddim i gynnwys plant mewn teuluoedd nad oedd ganddynt hawl i gael arian cyhoeddus a chynyddwyd gwerth talebau cychwyn iach. Gwnaed y Gronfa Cymorth Dewisol (DAF) yn fwy hael ac yn fwy hygyrch dros dro hefyd (Ymddiriedolaeth Trussell, 2021).

[2] Gweler Cooper a Hills (2021) am adolygiad o'r berthynas rhwng Credyd Cynhwysol, cyni a sancsiynau yn ehangach, a defnydd o fanciau bwyd.

Y berthynas â thlodi ac allgáu cymdeithasol

Ystyrir yn aml bod ansicrwydd bwyd yn aml-ddimensiwn ei natur, gan ei fod yn ymwneud â swm ac ansawdd bwyd ar yr un pryd â chwmpasu agweddau seicolegol a chymdeithasol a wynebir gan bobl sy’n profi diffyg diogelwch bwyd.

Mae ansicrwydd bwyd wedi'i adnabod ers tro fel ffactor cymdeithasol allweddol sy’n pennu iechyd ac felly mae'n ffactor a all waethygu anghydraddoldebau iechyd (Loopstra et al., 2019). Mae’r canlyniadau iechyd corfforol negyddol sy'n gysylltiedig ag ansicrwydd bwyd yn cynnwys gordewdra, diffyg maeth, gorbwysedd, diffyg haearn, a diffyg ar weithrediad yr iau (Casey et al., 2001; 2005; Bhattacharya et al., 2004; Gitterman et al., 2015; Thompson et al. 2018; Loopstra, 2018). Mae ansicrwydd bwyd yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles hefyd, gan achosi straen a gorbryder i oedolion a phlant (King et al., 2015; Byker Shanks et al., 2020; Loopstra, 2018). Mae ansicrwydd bwyd yn cael sgil-effaith negyddol ar ddatblygiad gwybyddol ac emosiynol ac ar ganlyniadau ymddygiadol ac addysgol (Walker et al., 2007; Ke a Ford-Jones, 2015; Ralston, 2017). Yn olaf, gall ansicrwydd bwyd arwain at ddiffyg eitemau bwyd sy'n caniatáu cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol pob dydd (e.e. cael pobl draw am brydau bwyd, dathlu achlysuron), ac fe all arwain at wrthdaro o fewn aelwydydd ac ynysu oddi wrth deulu estynedig a chysylltiadau cymdeithasol ehangach (Hendricks, 2015).

Ar yr un pryd, mae tlodi, allgáu cymdeithasol ac afiechyd eu hunain yn sbarduno ansicrwydd bwyd. Dangoswyd yn eang mai incwm yw'r rhagfynegydd cryfaf a mwyaf cyson o risg ansicrwydd bwyd (Loopstra, 2018). Mae diffyg mynediad at gynilion ac ansefydlogrwydd incwm hefyd yn cynyddu risgiau, yn ogystal â ffactorau sy'n gosod galwadau trwm ar adnoddau aelwydydd megis costau tai, costau gofal plant, dyledion, afiechyd a phrisiau bwyd. O ran yr hyn sy’n sbarduno’r angen i ddefnyddio banc bwyd, mae Bramley et al. (2021) yn gwahaniaethu rhwng sbardunwyr uniongyrchol fel lefelau isel o incwm a chymorth nawdd cymdeithasol annigonol, a sbardunwyr cefndirol, megis digwyddiadau bywyd anffafriol, afiechyd a diffyg cymorth anffurfiol (e.e. teulu, ffrindiau, rhwydweithiau cymdeithasol lleol) a chymorth ffurfiol (e.e. gwasanaethau cyhoeddus, elusennol neu annibynnol lleol). Mae afiechyd (corfforol neu feddyliol) wedi'i gydblethu â phrofiadau bywyd andwyol fel digartrefedd, methiant teuluol, cam-drin domestig, troi allan a phrofedigaeth, yn ogystal â phrofiadau andwyol sy'n gysylltiedig â gwaith (e.e. colli swyddi neu amrywio oriau gwaith). Gall y profiadau hyn gynyddu costau byw, effeithio'n negyddol ar ganlyniadau cyflogaeth, a'i gwneud yn anos cael gafael ar fudd-daliadau nawdd

cymdeithasol a chynnal hawliadau heb gymorth arbenigol. Ar yr un pryd, mae tlodi ei hun yn cynyddu pa mor agored yw aelwydydd i'r profiadau hyn a’u hamlygiad iddynt.

Mae’r ddeinameg o fewn y cartref yn dylanwadu ar ddosbarthu bwyd mewn aelwydydd sy'n profi ansefydlogrwydd bwyd. Ar y naill law, gallai rhai aelodau o'r aelwyd fwyta llai o fwyd – er enghraifft, cydnabyddir yn gyffredinol bod mamau'n debygol o fwyta llai i sicrhau bod gan eu plant ddigon o fwyd. Ategir hyn gan dystiolaeth sy'n dangos bod ansicrwydd bwyd yn cael llai o effaith ar gymeriant dietegol plant nag oedolion (Rose, 1999; Rose ac Oliveira, 1997) a bod cymeriant bwyd menywod mewn aelwydydd difreintiedig yn sensitif i adnoddau’r aelwyd (Tarasuk et al., 2007; Olson, 2005, DeVault, 1991). Hefyd, mae teuluoedd yn mabwysiadu strategaethau ymdopi (a archwilir ymhellach yn yr adran nesaf) a allai olygu eu bod yn gwario llai ar hanfodion eraill neu’n mynd i ddyled – gan felly gysylltu ansicrwydd bwyd â chanlyniadau cysylltiedig eraill fel tlodi tanwydd a dyledion yr aelwyd (ymdrinnir â’r rhain yn yr adolygiadau eraill yn y gyfres). Er enghraifft, ceir tystiolaeth bod pobl yn dewis rhwng 'gwres neu fwyta' yn y Deyrnas Unedig (Beatty et al., 2014).

At hynny, mae bwyd wedi'i gydnabod ers tro fel catalydd ar gyfer trais corfforol a seicolegol yn erbyn menywod mewn perthnasoedd domestig camdriniol (Ricks et al., 2016; Breiding et al., 2017). Mae tystiolaeth hefyd y gallai cam-drin domestig arwain at ansicrwydd bwyd (Power, 2006): ar y naill law, gall cam-drin domestig gynyddu'r risg o ansicrwydd bwyd drwy wrthod mynediad at adnoddau ariannol yr aelwyd neu eu rheoli; ar y llaw arall, gall ansicrwydd economaidd a bwyd a'r straen difrifol sy'n gysylltiedig â hynny achosi trais a gwrthdaro yn y cartref. Yn gyffredinol, mae'r maes ymchwil hwn yn awgrymu pwysigrwydd ystyried ansicrwydd bwyd fel un elfen o ffactorau risg mwy treiddiol sy'n golygu bod aelwydydd difreintiedig yn agored i amrywiaeth o broblemau iechyd corfforol, meddyliol a chymdeithasol.

Y berthynas â phrofiad pobl o dlodi ac allgáu cymdeithasol

Fel y nodir uchod, mae agweddau seicolegol a chymdeithasol sy'n nodweddu ansicrwydd bwyd. Gall deall profiad go iawn oedolion a phlant sy'n byw mewn sefyllfa diogelwch bwyd isel dynnu sylw at ganlyniadau seicogymdeithasol ansicrwydd bwyd yn ogystal â datgelu’r rhwystrau sy’n wynebu pobl wrth geisio cael cymorth. Mae hyn yn arbennig o bwysig oherwydd efallai mai prin yw'r llwyddiant a gaiff raglenni a gwasanaethau sydd â'r nod o wella diogelwch bwyd pobl os nad yw defnyddwyr yn dueddol o’u defnyddio (neu'n gallu eu defnyddio) neu gynnal cyfranogiad parhaus.

Nodweddir profiadau o ansicrwydd bwyd ymhlith plant ac oedolion gan lefelau uchel o straen a gorbryder, allgáu o weithgareddau cymdeithasol, a chywilydd o gael eu labelu'n 'dlawd' o ganlyniad (Thompson et al., 2018; Connell et al., 2005). Mae teuluoedd yn mabwysiadu amrywiaeth o ddulliau ymdopi, yn bennaf o ganlyniad i gyfyngiadau ariannol neu ysgytwadau sy'n effeithio ar eu cydnerthedd ariannol cyffredinol. Mae'r rhain yn cynnwys cwtogi symiau a/neu ansawdd bwyd, mynd i ddyled, a dibynnu ar rwydweithiau anffurfiol (Bramley et al., 2021; Perry et al., 2014). Gall y strategaethau hyn olygu o hyd bod teuluoedd mewn sefyllfa o orfod bwyta llai a heb ddewis yn y bwyd a fwyteir, ond fe'u ffefrir i raddau helaeth yn hytrach na dibynnu ar fanciau bwyd, y mae llawer o stigma yn aml yn gysylltiedig â'u defnyddio (Connors et al., 2021; Loopstra, 2018; Ymddiriedolaeth Trussell, 2021; Perry et al., 2014). Mae'r stigma a'r cywilydd sy'n gysylltiedig â defnyddio banciau bwyd yn codi cwestiwn pwysig ynghylch i ba raddau y gall y mathau hyn o gymorth fynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd, gan nad ydynt i raddau helaeth yn ffordd 'gymdeithasol dderbyniol' o gaffael bwyd. Efallai na fydd gwasanaethau eraill a ddarperir yng nghyd-destun caffael bwyd gan fanciau bwyd (e.e. yn ymwneud â rhianta) yn cael eu croesawu hefyd a gallent deimlo fel stigmateiddio (Thompson et al., 2018).

Mae tystiolaeth ansoddol o brofiadau defnyddwyr banc bwyd (Thompson et al., 2018) yn pwysleisio gorbryder defnyddwyr sy'n gysylltiedig â cheisio darparu ar gyfer plant, tra bod argaeledd cyfyngedig eitemau angenrheidiol yn golygu bod rhaid i ddefnyddwyr lywio'r system er mwyn dod o hyd i'r hyn sydd ei angen arnynt. At hynny, efallai na fydd bwydydd nad ydynt yn rhai darfodus, sef y rhai a roddir amlaf, yn helpu i gynnal deiet iach (Garthwaite et al., 2015), a gallai dewis cyfyngedig hefyd olygu nad yw defnyddwyr yn gallu darparu ar gyfer eu chwaeth a'u dewisiadau diwylliannol.

Mae pandemig y Coronafeirws wedi cynyddu peryglon ansicrwydd bwyd; gorfodi newidiadau i arferion siopa (e.e. mynediad cyfyngedig at opsiynau rhatach, ffioedd danfon ar gyfer siopa ar-lein, dibynnu ar eraill i gwblhau gweithgareddau siopa); ac amharu ar rwydweithiau cymdeithasol arferol. Gallai'r effeithiau hyn gymhlethu arferion rhannu bwyd a ddefnyddiwyd yn flaenorol fel ffordd o ymestyn cyllidebau bwyd (Connors, et al., 2020). Newidiodd y pandemig yr hyn y mae pobl yn ei fwyta hefyd (oherwydd bod ganddynt lai o ddewis weithiau), gan effeithio ar ansawdd maeth. Mewn astudiaeth o brofiadau bywyd yn y Deyrnas Unedig (Connors, et al., 2020), dywedodd rhai cyfranogwyr nad oeddent yn gallu fforddio'r bwydydd yr oedd eu hangen arnynt i reoli eu hanoddefgarwch bwyd.

Er bod modelau cyflenwi newydd gan fanciau bwyd wedi lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig ag ymweld â banc bwyd yn gorfforol, maen nhw hefyd wedi atal llawer o bobl rhag defnyddio gwasanaethau, oherwydd eu bod yn credu bod banciau bwyd ar gau neu'n profi oedi o ran danfoniadau (Ymddiriedolaeth Trussell, 2021).

Tystiolaeth o effeithiolrwydd polisi

Ymyrraeth	Cryfder y dystiolaeth	Effeithiolrwydd
Polisïau sy'n ymwneud ag anialwch bwyd a gormodedd bwyd	Cymysg (cryf o ran yr effaith ar ganlyniadau iechyd, cyfyngedig o ran ansicrwydd bwyd)	Effeithiolrwydd cyfyngedig
Polisïau amddiffyn cymdeithasol (cymorth ariannol, cymorthdaliadau bwyd)	Cryf	Effeithiol
Banciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned (e.e. 'cypyrddau cymunedol' a 'phantrïoedd')	Cymysg (prin o ran banciau bwyd, yn fwy cadarn ond yn dal yn gyfyngedig o ran ymyriadau yn y gymuned)	Effeithiolrwydd cyfyngedig
Prydau ysgol am ddim neu am bris gostyngol	Cryf	Effeithiol

O'r pedair conglfaen diogelwch bwyd (argaeledd, mynediad, defnydd a sefydlogrwydd), mae mynediad a sefydlogrwydd yn arbennig o bwysig mewn perthynas â sbardunwyr cyd-destunol ansicrwydd bwyd, a drafodir uchod. Nid yw argaeledd cyffredinol bwyd yn broblem i raddau helaeth mewn gwledydd incwm uchel. Mae'n rhaid wrth fynediad ar gyfer defnydd, ond gall ansawdd dietegol gwael (e.e. gorfwyta bwydydd egni uchel, bwyta llai o ffrwythau a llysiau, amrywiaeth gyfyngedig yn y deiet) ddeillio o wybodaeth a sgiliau personol pobl. Er bod rhywfaint o dystiolaeth – e.e. o'r Unol Daleithiau (Dollhaite et al. , 2007) – sy'n dangos bod rhaglenni sy'n ceisio gwella sgiliau dewis bwyd a rheoli adnoddau teuluoedd incwm isel yn gallu lleihau risg ansicrwydd bwyd, mae corff cynyddol o dystiolaeth o wledydd incwm uchel fel Canada ac Awstralia sy'n awgrymu nad yw gwahaniaethau mewn cyllidebu neu sgiliau bwyd yn sbardunau arwyddocaol ar gyfer ansicrwydd bwyd (Loopstra, 2018; Huisken et al., 2017). Y rheswm am hyn yw bod adnoddau materol ac ariannol cyfyngedig yn llesteirio gweithredu egwyddorion bwyta'n iach a hyrwyddir gan ymyriadau o'r fath (Gallegos, 2016). Felly, mae'r llenyddiaeth yn pwysleisio bod rhaglenni llythrennedd bwyd yn gallu chwarae rôl gyflenwol a bod

angen cyflwyno mesurau i wella mynediad at fwyd law yn llaw â nhw er mwyn iddynt fod yn fwy effeithiol (Begley et al., 2019).

Yn yr adran hon, byddwn yn mynd i'r afael yn bennaf â pholisïau sy'n ceisio hwyluso mynediad sefydlog at fwyd o safon drwy: a) polisïau sy'n mynd i'r afael â heriau a achosir gan anialwch bwyd a gormodedd bwyd; b) polisïau amddiffyn cymdeithasol; c) banciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned ac; ch) prydau ysgol am ddim neu am bris gostyngol.

Polisïau sy'n ymwneud ag anialwch bwyd a gormodedd bwyd

Mae adnoddau ariannol a gwahaniaethau daearyddol yn llywio mynediad at fwyd. Mae ardaloedd anialwch bwyd yn debygol o gael eu gwasanaethu'n annigonol gan (neu fod yn ddigon agos at) fanwerthwyr sy'n cynnig bwyd fforddiadwy, maethlon. O'r herwydd, maen nhw'n cyfyngu ar fynediad pobl at y bwyd y mae arnynt ei angen ac fe allent leihau eu diogelwch bwyd, o bosibl. Gall anialwch bwyd olygu bod aelwydydd yn gwario mwy o incwm ar drafnidiaeth i gael gafael ar fwyd neu'n gorfod dewis bwyd o ansawdd is, sy'n rhatach a/neu'n fwy hygyrch.

Mae nifer gynyddol o astudiaethau yn yr Unol Daleithiau wedi archwilio effeithiau anialwch bwyd ar faeth a gwahaniaethau iechyd yn ystod y deng mlynedd diwethaf. Mae byw mewn anialwch bwyd wedi'i gysylltu â deiet gwael yn seiliedig ar fwyta bwydydd rhad sy'n wael o ran maetholion a mwy o risg o ordewdra (Cooksey-Stowers, 2017; Testa a Jackson, 2019). Fodd bynnag, nid yw astudiaethau lled-arbrofol a hydredol cadarn o fentrau sy'n cynnwys agor manwerthwyr bwyd iach mewn cymdogaethau a oedd yn brin ohonynt wedi arwain at fawr ddim tystiolaeth neu ddim tystiolaeth bod hyn yn gwella ansawdd deiet a mynegai màs y corff (BMI) (Cummins et al., 2014; Olstad et al., 2017; Tseng et. al., 2018; Zhen, 2021). Efallai na fydd y mentrau hyn yn newid ffactorau galw pwysig sy'n llywio dewisiadau pobl ar gyfer bwydydd llai iach, yn enwedig prisiau. Er mwyn cael effaith gadarnhaol ar ansawdd deiet a BMI, byddai angen polisïau sy'n effeithio ar y galw hwn, e.e. polisïau sy'n ceisio hybu incwm aelwydydd, lleihau cymarebau prisiau bwyd iach-afiach, ymestyn cymorthdaliadau bwyd i siopa ar-lein (e.e. fel y treialwyd gyda stampiau bwyd SNAP yn yr Unol Daleithiau, a drafodir yn yr adran ganlynol), a gwella addysg a sgiliau (Zhen, 2021). Mae nifer o ymyriadau yn y gymuned (a archwilir ymhellach isod) wedi'u mabwysiadu mewn llawer o wledydd hefyd (Loopstra, 2018), gyda rhaglenni'n darparu lleoedd amgen i gaffael bwyd iach (e.e. darpariaeth bwyd symudol, cost isel, a darparu lleoedd i dyfu bwyd yn y gymuned).

Mae canlyniadau cymysg polisïau sy'n ymwneud ag anialwch bwyd yn awgrymu y gallai effaith cyflwyno bwydydd iachach mewn cymdogaeth gael ei chyfyngu gan y ffaith bod bwydydd afiach ar gael o hyd (Cooksey-Stowers, 2017). Mae llenyddiaeth gysylltiedig yn archwilio effeithiau ardaloedd gormodedd bwyd, lle y ceir crynodiad uchel o sefydliadau sy'n gwerthu bwyd cyflym sy’n cynnwys llawer o galorïau o gymharu ag opsiynau bwyd iachach. Mae'r cynnydd mewn cynhyrchion bwyd wedi’u prosesu sy'n ddwys o ran egni wedi cyfrannu at gynyddu cyfraddau gordewdra dros y degawdau diwethaf mewn llawer o wledydd – dangoswyd bod y cynhyrchion hyn yn rhatach na dewisiadau amgen iachach ac mae gwahaniaethau o’r fath mewn prisiau wedi bod yn gysylltiedig â thebygrwydd is o ddeiet o ansawdd uchel (Kern et al., 2017). Mae adroddiad diweddar gan Unicef wedi rhybuddio am yr heriau a achosir gan ormodedd bwyd yn y Deyrnas Unedig (UNICEF, 2019) ac er nad ydynt yn cael eu galw’n ‘ardaloedd gormodedd bwyd’, mae pryderon ynghylch y llu o siopau bwyd afiach mewn rhai ardaloedd wedi bod yn rhan o ymgynghoriad diweddar gan Lywodraeth y Deyrnas Unedig ar ordewdra ymhlith plant (DHSC, 2019).

Mae tystiolaeth ryngwladol – er enghraifft, o'r Unol Daleithiau (Reitzel et al., 2014) a Seland Newydd (Sushil et al., 2017) – sy'n dangos bod siopau bwyd afiach yn ffurfio clwstwr mewn ardaloedd mwy difreintiedig neu mewn ardaloedd â chrynodiadau uwch o grwpiau lleiafrifoedd ethnig penodol. Mae presenoldeb ardal gormodedd bwyd yn rhagfynegydd cryfach o ordewdra nag ardal anialwch bwyd ac mae effaith ardal gormodedd bwyd yn gryfach mewn ardaloedd llai symudol (e.e. lle mae gan bobl fynediad cyfyngedig at drafnidiaeth breifat neu gyhoeddus) (Cooksey-Stowers, 2017). Mae'r astudiaethau hyn yn awgrymu bod lle i reoleiddio'r mannau hyn, ond os na ddarperir dewisiadau amgen iach a fforddiadwy fe allai hynny leihau mynediad at fwyd. Creu parthau gwarchod (e.e. o amgylch ysgolion); cymell manwerthwyr iach i agor; gwella gwasanaethau trafnidiaeth; a chynyddu mynediad i farchnadoedd ffermwyr (gan gynnwys cefnogi'r defnydd o gymorthdaliadau bwyd) yw'r mathau o fentrau sydd wedi cael eu hargymell ac y mae angen gwerthuso eu heffeithiolrwydd ar hyn o bryd.

Polisïau amddiffyn cymdeithasol

Mae tystiolaeth dda bod polisïau amddiffyn cymdeithasol, gan gynnwys trosglwyddiadau arian parod ac ymyriadau nawdd cymdeithasol sy'n benodol i fwyd, megis cymorthdaliadau bwyd, yn lleihau ansicrwydd bwyd aelwydydd (Loopstra, 2018) – mae hyn yn cyd-fynd ag ymchwil sylweddol ar y pwnc o wledydd sy'n datblygu (Hidrobo et al., 2018). Mae cymariaethau syml rhwng cyfranogwyr a rhai nad ydynt yn cymryd rhan yn y rhaglenni hyn yn bychanu eu heffeithiolrwydd, oherwydd bod aelwydydd agored i niwed sy'n cymryd rhan yn y rhaglenni hyn yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd yn y lle cyntaf – felly, mae'n bwysig canolbwyntio ar astudiaethau sy'n cyfrif am y duedd hon o ran dethol.

Mae llenyddiaeth gyfoethog ar effeithiau Rhaglen Cymorth Maeth Atodol (SNAP) yr Unol Daleithiau – rhaglen cymorth bwyd ffederal fwyaf yr Unol Daleithiau, sy'n darparu budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd trwy gerdyn Trosglwyddo Budd-daliadau Electronig (EBT) i brynu bwyd cymwys mewn manwerthwyr awdurdodedig. **Gwelir bod y rhaglen yn effeithiol o ran lleihau difrifoldeb a mynychder ansicrwydd bwyd** ymhlith derbynwyr ond nid yw'n ei ddileu na'i atal yn llwyr – gweler Loopstra (2018) am adolygiad. Amcangyfrifodd Nord (2012) fod effaith leddfol SNAP yn creu gostyngiad o oddeutu 20-50% yn nifer yr achosion o ansicrwydd bwyd difrifol. Ceir tystiolaeth hefyd bod SNAP yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd plant ac oedolion (Miller a Morrissey, 2017; Keith-Jenkins, 2019).

Cymharodd Schmid et al. (2016) effeithiau cymorth ariannol, yswiriant iechyd cyhoeddus a chymorth bwyd (gan gynnwys SNAP ond hefyd rhaglenni sy'n darparu cinio am ddim neu â chymhorthdal ar gyfer plant ysgol a phecynnau bwyd ar gyfer menywod beichiog ac ôl-enedigol a phlant ifanc) ymhlith unig rieni. Canfuwyd bod arian parod a bwyd yn effeithiol o ran lleihau ansicrwydd bwyd ac ni chanfuwyd **unrhyw dystiolaeth bod cymorth bwyd yn fwy effeithiol na rhaglenni arian parod**. Mae Astudiaeth Achos 1 yn archwilio tystiolaeth ynghylch effeithiolrwydd strategaethau tlodi cynhwysfawr yng Nghanada.

Yn ei dro, mae tystiolaeth bod cwtogi nawdd cymdeithasol a mwy o ddefnydd o sancsiynau ac amodoldeb yn cael effaith negyddol ar ddiogelwch bwyd. Mewn astudiaeth draws-gymharol yn yr Undeb Ewropeaidd, canfu Loopstra et al. (2016) fod ansicrwydd bwyd wedi cynyddu mewn gwledydd a welodd lefelau isel o fuddsoddiad y pen mewn gwariant ar amddiffyn cymdeithasol yn dilyn yr argyfwng ariannol, tra'i bod yn ymddangos bod buddsoddiadau cryf mewn rhaglenni amddiffyn cymdeithasol wedi cael effaith amddiffynnol ac wedi diogelu'r gwledydd hyn rhag cynnydd mewn ansicrwydd bwyd yn wyneb cynnydd mewn diweithdra a gostyngiad mewn cyflogau. Mae hyn yn cyd-fynd â thystiolaeth a ganfu fod ansicrwydd bwyd yn

y Deyrnas Unedig wedi cynyddu yn dilyn toriadau i wariant lles cymdeithasol (Loopstra et al., 2019; Cooper a Hills, 2021; Jenkins et al., 2021).

Astudiaeth Achos 1. Diwygiadau nawdd cymdeithasol a strategaeth lleihau tlodi ranbarthol yng Nghanada

Mae ansicrwydd bwyd wedi cael ei fonitro yng Nghanada ers 2005 ac mae rhai astudiaethau cadarn wedi archwilio effeithiau diwygiadau nawdd cymdeithasol a gynhaliwyd yn 2005 a 2007. Cyflwynwyd Budd-dal Gofal Plant Cyffredinol yn 2006 a roddodd $100 y mis i rieni ar gyfer pob plentyn (iau na chwe blwydd oed). Gostyngodd y polisi gyfran yr ymatebwyr a adroddodd am ansicrwydd bwyd 2.4 pwynt canran, sy'n cyfateb i ostyngiad o tua 25% yn lefel ansicrwydd bwyd cyn y polisi, a chafwyd effeithiau hyd yn oed yn fwy ymhlith aelwydydd incwm isel ac un rhiant (4.3 a 5.4 pwynt canran yn y drefn honno). Canfu gwerthusiadau o ddiwygiadau mwy diweddar i Fudd-daliadau Plant Canada (cynllun cymorth ariannol di-dreth ar sail incwm) ostyngiad sylweddol hefyd mewn ansicrwydd bwyd difrifol, yn enwedig ymhlith aelwydydd incwm isel (Brown a Tarasuk, 2019).

Mae astudiaeth achos o Newfoundland a Labrador yn dangos effaith strategaeth dlodi eang ar ansicrwydd bwyd (Loopstra et al. 2015). Cynhaliwyd sawl diwygiad o 2006 ymlaen fel rhan o strategaeth dlodi'r rhanbarth: o bolisïau tai sy'n lleihau costau byw i gynnydd cynyddrannol yn yr isafswm cyflog a newidiadau sy'n mynd i'r afael ag incwm annigonol a natur ariannol fregus aelwydydd sy'n cael cymhorthdal incwm (e. e. mwy o haelioni; mynegeio i chwyddiant, gwell cymorth gofal plant). Gostyngodd nifer yr achosion o ansicrwydd bwyd aelwydydd yn gyffredinol yn y rhanbarth rhwng 2007 a 2011 ac fe'i sbardunwyd gan ddirywiad dramatig ymhlith yr aelwydydd hynny sy'n cael cymorth cymdeithasol. Hyd yn oed pan gododd ansicrwydd bwyd yn gyffredinol yn 2012, parhaodd i ostwng ymhlith aelwydydd sy'n cael cymorth cymdeithasol, gan awgrymu bod y diwygiadau o dan strategaeth lleihau tlodi'r rhanbarth wedi cael effaith gronnol o ran gwella adnoddau aelwydydd a'u diogelu rhag ansicrwydd bwyd.

Ochr yn ochr â lefel incwm, mae ansefydlogrwydd incwm hefyd yn rhagfynegydd allweddol o ansicrwydd bwyd (Leete a Bania, 2010). Gall ysgytwadau negyddol i incwm aelwydydd fod yn fwy niweidiol i aelwydydd sy'n wynebu cyfyngiadau llif arian neu hylifedd, a gall cronni asedau gael ei ddefnyddio fel strategaeth ymdopi i osgoi ansicrwydd bwyd. Dangoswyd pwysigrwydd asedau ariannol hylifol fel ffactor amddiffynnol yn erbyn ansicrwydd bwyd, er enghraifft, mewn perthynas â phobl ag anableddau (Huang et al., 2010). Mae aelwydydd sy'n agored i ansicrwydd bwyd sy'n

dibynnu ar gymorth cymdeithasol yn debygol o fod â chynilion neu asedau cyfyngedig neu'n brin ohonynt (yn rhannol oherwydd meini prawf cymhwysedd ar gyfer cymorth cymdeithasol) – rhywbeth sy'n eu gwneud yn fwy agored fyth i ansicrwydd bwyd y tu hwnt i'w lefelau incwm.

Mae is-adran o gymorthdaliadau bwyd yn targedu grwpiau penodol (e.e. menywod neu blant) ac yn cefnogi mynediad at gynhyrchion penodol, e.e. ffrwythau a llysiau neu nwyddau hanfodol fel llaeth. Menywod sy'n derbyn y talebau hyn yn uniongyrchol yn aml, a gall hyn gyfrannu at ddosbarthu adnoddau o fewn yr aelwyd a lleihau'r risg bod rhai aelodau o'r cartref yn cael llai o fwyd nag eraill. At hynny, mae tystiolaeth bod neilltuo rhan o gyllideb y cartref at ddefnydd penodol yn ffurfio'r ffordd y caiff ei gwario (Abeler a Marklein, 2017), a dangoswyd hyn mewn perthynas â chymorthdaliadau bwyd, er enghraifft yn yr Unol Daleithiau (Hastings a Shapiro, 2018). Ceir tystiolaeth o'r Unol Daleithiau, Ewrop a Seland Newydd sy'n dangos **effaith gadarnhaol talebau bwyd penodol ar gynyddu faint o gynhyrchion a hyrwyddir sy'n cael eu prynu a'u bwyta ymhlith aelwydydd difreintiedig** (USDA, 2013; An, 2013; Carlson a Neubergern, 2021; Bihan et al., 2012). Mae hyn yn cyd-fynd â thystiolaeth y Deyrnas Unedig o'r Rhaglen Cychwyn Iach (Griffith et al., 2018).

Mae tystiolaeth sy'n mynd i'r afael yn uniongyrchol â'r effaith ar ddiogelwch bwyd yn brinnach. Mewn astudiaeth beilot a oedd yn asesu effaith talebau ffrwythau a llysiau ymhlith teuluoedd incwm isel yn Ffrainc, canfu Buscail et al. (2019) fod yr ymyriad yn lleddfu'r ansicrwydd bwyd a brofwyd gan aelwydydd a oedd yn cymryd rhan. Yn yr Unol Daleithiau, mae tystiolaeth bod y Rhaglen Maeth Atodol Arbennig ar gyfer Menywod, Babanod a Phlant yn cael effaith gadarnhaol ar ansicrwydd bwyd i blant a mamau (Kreider et al., 2016; Metallinos-Katsaras, 2011; Herman, 2004), yn ogystal â thystiolaeth anuniongyrchol sy'n dangos cynnydd mewn ansicrwydd bwyd wrth i blant heneiddio allan o'r rhaglen (Arteaga et al., 2016). Mae tystiolaeth fwy diweddar yn dangos bod y rhaglen yn ategu SNAP a bod cyfranogiad ar y cyd yn helpu i leihau ansicrwydd bwyd (Jensen et al., 2019).

Mae amrywiaeth o ffactorau a all gyfyngu ar effeithiolrwydd y rhaglenni cymhorthdal bwyd hyn (McFadden et al., 2014):

- Defnydd ac ymwybyddiaeth isel - a ddangoswyd mewn perthynas â grwpiau penodol ar gyfer Rhaglen Cychwyn Iach y Deyrnas Unedig (Browne et al., 2016);
- Prisiau bwyd cynyddol sy'n lleihau gwerth talebau;
- Gweithdrefnau cofrestru cymhleth;
- Meini prawf cymhwysedd gwaharddol; a
- Materion cyflenwi (e.e. pellter neu gofrestriad isel ymhlith cyflenwyr sy'n gwasanaethu cymunedau sy'n ddiwylliannol amrywiol).

Banciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned

Mae effeithiolrwydd banciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned (megis 'cypyrddau cymunedol') wrth atal pobl rhag mynd yn llwglyd a phrofi ansicrwydd bwyd difrifol wedi denu cryn dipyn o sylw oherwydd bod llawer o wledydd (e.e. Canada, yr Unol Daleithiau, Awstralia yn ogystal â nifer o wledydd yn Ewrop, gan gynnwys y Deyrnas Unedig) wedi gweld cynnydd yn y mathau hyn o gymorth elusennol.

Mae Loopstra (2018) yn cynnig adolygiad cynhwysfawr o'r dystiolaeth o'u heffeithiolrwydd, gan nodi diffyg astudiaethau effaith cadarn. Mewn perthynas â banciau bwyd**, mae'n ymddangos er bod y gwasanaethau hyn yn gallu lleddfu amddifadedd bwyd difrifol ar unwaith (Bazerghi et al., 2016), mae llawer o ansicrwydd bwyd difrifol yn parhau, hyd yn oed ymhlith y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn yn rheolaidd (Loopstra, 2018). Mae rhai astudiaethau manwl yn taflu goleuni ar y ffactorau a allai esbonio eu heffeithiolrwydd cyfyngedig: mae dibyniaeth ar roddion, diffyg adnoddau, amseroedd gweithredu cyfyngedig, annigonolrwydd maethol y bwydydd a ddarperir a gofynion mynediad oll yn cyfyngu ar allu banciau bwyd i ddiwallu anghenion aelwydydd sy'n profi ansicrwydd bwyd (Bazerghi et al., 2016; Loopstra, 2018). Mae'r stigma sy'n gysylltiedig â defnyddio banc bwyd (a drafodir uchod) yn cyfyngu ymhellach ar fynediad at ddarpariaeth fwyd o'r math hwn.**

Gweithrediadau banc bwyd sy'n pennu nodweddion y defnyddwyr maen nhw'n eu gwasanaethu: er enghraifft, gall oriau agor, meini prawf cymhwysedd a stigma atal pobl sy'n gweithio rhag eu defnyddio (Loopstra a Tarasuk, 2015). Dyma hefyd pam mae'r defnydd o fanciau bwyd yn tanamcangyfrif mynychder ansicrwydd bwyd yn sylweddol ac nid yw'n ddangosydd dibynadwy o natur y ffactorau risg a brofir gan y boblogaeth fwy sy'n profi ansicrwydd bwyd (Loopstra a Tarasuk, 2015). Yn gyffredinol, **nid yw banciau bwyd yn mynd i'r afael â sbardunwyr ansicrwydd bwyd** – mae angen ymyriadau uwch er mwyn sicrhau bod gan aelwydydd y modd ariannol o ddiwallu eu hanghenion sylfaenol.

O ran ymyriadau yn y gymuned (gan gynnwys ceginau cymunedol, blychau bwyd, rhaglenni sy'n cynnig bwyd yn ogystal â maeth, cyllidebu ac addysg ffordd o fyw), canfu Loopstra (2018) dystiolaeth ychydig yn fwy cadarn, ond cyfyngedig o hyd, ynghylch eu heffeithiolrwydd. Mae rhywfaint o dystiolaeth o fanteision ymhlith cyfranogwyr – yn arbennig, **gall rhai o'r rhaglenni hyn liniaru profiadau andwyol ac ysgytwadau economaidd a fyddai'n ymwreiddio ansicrwydd bwyd aelwydydd ymhellach**. Fodd bynnag, mae tystiolaeth hefyd bod pobl y mae eu hamgylchiadau'n dirywio yn aml yn ei chael hi'n anodd aros yn y rhaglenni

cymunedol hyn. Yn gyffredinol, **nid oes gan fanciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned ddigon o gyrhaeddiad i gael effaith sylweddol ar fynychder a nifer yr achosion o ansicrwydd bwyd ar raddfa eang** oherwydd dim ond cyfran fach o'r boblogaeth sy’n profi ansicrwydd bwyd sy'n dueddol o gynnal cyfranogiad parhaus yn y rhaglenni hyn neu’n gallu gwneud hynny. At hynny, mae mwy o ddefnydd o fanciau bwyd a rhaglenni bwyd yn y gymuned ymhlith y rhai sy'n cael cymorth cymdeithasol yn dangos nad yw'r cymorth a gânt yn ddigonol i ddiwallu anghenion sylfaenol. Mae pryder bod dibyniaeth ar y mathau hyn o raglenni rhyddhad yn cyd-fynd â thoriadau pellach i wariant nawdd cymdeithasol a chymorth cymdeithasol (Tarasuk, et al., 2014), yn hytrach na chanolbwyntio ar ehangu cwmpas a haelioni rhwydi diogelwch annigonol.

Prydau ysgol am ddim neu am bris gostyngol

Dangoswyd bod prydau ysgol am ddim neu am bris gostyngol yn lleddfu ansicrwyddbwyd. Mae corff cyfoethog o dystiolaeth ryngwladol, yn enwedig o'r Unol Daleithiau, sy'n dangos effeithiau cadarnhaol – er hynny i raddau llai na rhaglenni ar lefel aelwydydd fel SNAP (Gundersen et al., 2012) – hyd yn oed wrth reoli'r ffaith bod plant yn y rhaglenni hyn yn profi lefelau uwch o ansicrwydd bwyd. Gweler Ralston (2017) am adolygiad. Ceir astudiaethau hefyd sy'n dangos effeithiolrwydd yn anuniongyrchol, er enghraifft sy’n dangos bod ansicrwydd bwyd yn cynyddu ymhlith derbynwyr yn ystod cyfnodau pan fo'r rhaglenni hyn yn absennol (Huang et al., 2015; Nord a Romig, 2006).

Mae’r rhaglenni hyn yn arwain at fanteision i aelodau eraill o’r aelwyd hefyd gan eu bod yn rhyddhau adnoddau a all helpu i wella diogelwch bwyd yr aelwyd (Bartfeld, et al., 2016). Gall gwahanol lefelau o ansicrwydd bwyd arwain at amrywiadau yng ngallu'r rhaglenni hyn i wneud gwahaniaeth: er enghraifft, o ran y Rhaglen Brecwast Ysgol yn yr Unol Daleithiau, canfu Bartfeld ac Ahn (2011) ei bod wedi llwyddo i leihau risg ansicrwydd bwyd ymylol yn sylweddol ond ni chanfuwyd unrhyw ganlyniadau arwyddocaol o ran lliniaru ansicrwydd bwyd difrifol. Mae astudiaethau sy'n edrych ar effaith rhaglenni haf yn canfod gostyngiadau mewn ansicrwydd bwyd ymhlith cyfranogwyr (Nord a Romig, 2006), ond hefyd cyfraddau cyfranogiad isel, ac felly cyrhaeddiad llai eang na rhaglenni fel y Rhaglen Cinio Ysgol Genedlaethol (Ralston, 2017). O ran effaith y rhaglenni hyn ar ddeiet a chanlyniadau iechyd (e.e. cyfraddau gordewdra), mae rhai yn canfod canlyniadau cadarnhaol (Ralston et al., 2017), mae rhai yn canfod canlyniadau cymysg a/neu wan (Gundersen, 2015), ac mae rhai yn canfod manteision tymor byr ond dim effeithiau tymor hir (Oostindjer et al., 2017).

Mae defnydd yn broblem i'r rhan fwyaf o fathau o gymorth wedi'u targedu. Nesaf at ddiffyg gwybodaeth, nodwyd bod stigma'n rhwystro llawer rhag manteisio ar brydau ysgol am ddim neu am bris gostyngol (Oostindjer et al., 2017). Mae hyn yn wir am y Rhaglen Cinio Ysgol Genedlaethol a'r Rhaglen Brecwast Ysgol Genedlaethol yn yr Unol Daleithiau ac mae amrywiaeth o ddatrysiadau i gynyddu cyfranogiad wedi cael eu mabwysiadu, o symud y ddarpariaeth i 'frecwast yn yr ystafell ddosbarth', i ddulliau seiliedig ar ardal fel y Ddarpariaeth Cymhwysedd Cymunedol (gweler Astudiaeth Achos 2).

Dangoswyd bod prydau ysgol am ddim cyffredinol yn cynyddu cyfraddau cyfranogiad, a chanfuwyd cysylltiadau cadarnhaol yn arbennig rhwng cinio ysgol am ddim a diogelwch bwyd, ansawdd deiet a pherfformiad academaidd, tra bod effeithiau cadarnhaol mwy petrus wedi'u canfod o ran BMI. Gweler Cohen (2021) am adolygiad systematig diweddar. Mae'r effeithiau hyn ar gyfranogiad yn gyson ag astudiaethau'r Deyrnas Unedig ar ymestyn mynediad at brydau ysgol am ddim (Holford, 2015), er enghraifft ar ôl cyflwyno prydau ysgol am ddim yn gyffredinol i fabanod yn Lloegr a'r Alban (Sellen et al., 2018; McAdams, 2016).

Astudiaeth Achos 2: Darpariaeth Cymhwysedd Cymunedol yn yr Unol Daleithiau

Mae Darpariaeth Cymhwysedd Cymunedol (CEP) yn caniatáu i ysgolion weini brecwast a chinio heb unrhyw gost i bob disgybl. Gall ysgolion neu ardaloedd ddewis optio i mewn i CEP os nodir bod 40% neu fwy o fyfyrwyr yn 'gymwys yn bendant' (e.e. yn seiliedig ar gymryd rhan yn SNAP neu Gymorth Dros Dro i Deuluoedd Anghenus). Daeth y rhaglen ar gael ledled y wlad ar ôl cael ei threialu am dair blynedd mewn deg talaith a Dosbarth Columbia – erbyn 2019, roedd 64.6% o ysgolion a oedd yn gymwys yn genedlaethol wedi mabwysiadu'r rhaglen.

Cynhyrchwyd gwerthusiadau cadarn yn ystod y cyfnod peilot ac mae tystiolaeth o'r broses gyflwyno genedlaethol yn dod i'r amlwg. O dan y cynllun, caiff prydau ysgol eu had-dalu ar gyfradd 'am ddim' neu gyfradd 'â thâl' is yn seiliedig ar ganran y myfyrwyr cymwys. Dangoswyd bod CEP yn gwella cyfranogiad yn sylweddol yn y Rhaglen Cinio Ysgol Genedlaethol a'r Rhaglen Brecwast Ysgol Genedlaethol (Ruffini, 2021; Hecht, 2020) ac mae'n gysylltiedig â gostyngiad mewn ansicrwydd bwyd myfyrwyr (Hecht et al., 2020; Ralston et al., 2017). Dangosodd astudiaeth efelychu gan Poblacion et al. (2017) fanteision i ddiogelwch bwyd yr aelwyd hefyd, gan fod CEP yn cynyddu pŵer prynu teuluoedd. Yn olaf, mae'n ymddangos bod manteision yn amlwg hefyd i fyfyrwyr anghymwys – sy'n dangos bod y rhaglen wedi hybu diogelwch bwyd

teuluoedd a allai fod wedi bod angen cymorth ond a gollwyd oherwydd y meini prawf cymhwysedd (Hecht et al., 2020).

Heriau a ffactorau hwyluso

Ceir crynodeb o'r heriau a'r ffactorau hwyluso sy'n ymwneud ag ymyriadau ansicrwydd bwyd a'u heffeithiolrwydd wrth fynd i'r afael â thlodi ac allgáu cymdeithasol yn Nhabl 1.

Tabl 1: Heriau a ffactorau hwyluso

Heriau	Ffactorau hwyluso
• Mae diffyg ewyllys ac ymrwymiad gwleidyddol, a ffocws ar ddatrysiadau ymylol nad ydynt yn gallu mynd i'r afael â sbardunwyr systematig uwch, yn achosi her i leddfu ansicrwydd bwyd yn effeithiol ac yn y tymor hir. • Mae dibyniaeth ar atebion lleol a chymorth elusennol yn golygu bod perygl o greu heriau hirdymor a pherthnasoedd sefydliadol sy'n anodd eu datod, gan ei gwneud yn anos symud oddi wrth y mathau hyn o gymorth. • Mae nodweddion dylunio'r system nawdd cymdeithasol, yn enwedig o ran Credyd Cynhwysol (e.e. oedi wrth dalu budd-daliadau, blaendaliadau budd-daliadau a dyled gysylltiedig, ad-daliadau, sancsiynau, gostyngiadau), yn tanseilio ei rôl amddiffynnol yn sylfaenol mewn perthynas ag ansicrwydd bwyd. Mae mwy o ddefnydd o fanciau bwyd a rhaglenni bwyd yn y gymuned ymhlith y rhai sy'n cael cymorth cymdeithasol yn dangos nad yw'r cymorth a gânt yn ddigonol i ddiwallu anghenion sylfaenol.	• Mae'r pandemig diweddar wedi ysgogi sylw a chefnogaeth y cyhoedd, yn enwedig o ran mynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd ymhlith plant. • Gall cydgysylltu a phartneriaethau rhwng ystod o wasanaethau hwyluso datblygu cymorth amrywiol (yn enwedig o ran tai, iechyd meddwl, rhyddhad rhag dyledion, a chymorth ariannol tymor byr). Mae'r berthynas rhwng ansicrwydd bwyd ac iechyd, er enghraifft, yn mynd i'r ddau gyfeiriad a gall cysylltiad agos rhwng cymorth cymdeithasol a gwasanaethau iechyd cyhoeddus hwyluso ymyrraeth gynnar. • Mae rhwydweithiau cymdeithasol yn cynnig cymorth anffurfiol allweddol y byddai llawer o deuluoedd yn anghenus hebddo. Gwelwyd hyn mewn canfyddiadau a ddangosodd fod tarfu ar y rhwydweithiau cymdeithasol ac anffurfiol hyn o ganlyniad i'r Coronafeirws wedi creu'r caledi mwyaf y tu hwnt i golli swyddi.

- Gall lleihau ansicrwydd bwyd ymhlith grwpiau sy'n arbennig o agored i niwed fod yn heriol oherwydd yr anfanteision croestoriadol a brofir gan y grwpiau hyn a'r angen am gymorth amrywiol wedi’i gydlynu.

Casgliad

Gall diffyg mynediad sefydlog at fwyd fforddiadwy o ansawdd da fod yn niweidiol iawn i amrywiaeth o ganlyniadau, gan ymwreiddio tlodi ac allgáu cymdeithasol. Mae lefelau incwm ac ansefydlogrwydd, yn ogystal ag amlygiad i brofiadau andwyol ac afiechyd yn cynyddu pa mor agored yw aelwydydd i ansicrwydd bwyd: mae pobl iau, pobl ag anableddau a phobl ag anghenion cymhleth yn profi mwy o risgiau. Mae banciau bwyd a gwasanaethau yn y gymuned wedi dod yn fwy cyffredin, ond mae eu heffeithiolrwydd yn gyfyngedig ac ni allant ddisodli polisïau sy'n mynd i'r afael â’r hyn sy’n sbarduno ansicrwydd bwyd. Gall prydau am ddim neu am bris gostyngol leddfu’r ansicrwydd bwyd a brofir gan blant a'u teuluoedd, tra bod polisïau nawdd cymdeithasol yn allweddol wrth amddiffyn rhag ysgytwadau personol a macro-economaidd ac wrth liniaru difrifoldeb ansicrwydd bwyd – ond mae eu rôl amddiffynnol wedi cael ei gwanhau yn ystod y degawd diwethaf.

Trosglwyddo i Gymru

Mae diwygio system nawdd cymdeithasol y Deyrnas Unedig y tu hwnt i bwerau Llywodraeth Cymru, ond mae sail dystiolaeth gref i ddadlau dros newid, er enghraifft mewn perthynas ag agweddau ar ddyluniad ac ad-daliadau Credyd Cynhwysol. Gall defnyddio'r grantiau sydd ar gael (e.e. y Gronfa Cymorth Dewisol), pwerau dros brydau ysgol am ddim a Thalebau Cychwyn Iach liniaru rhai o effeithiau'r sbardunwyr uwch hyn o ansicrwydd bwyd a lleihau natur fregus aelwydydd mewn perthynas ag ansicrwydd bwyd a thu hwnt. Mae'r pwerau cynllunio sydd ar gael yn berthnasol i fynd i'r afael ag ardaloedd gormodedd bwyd.

Camau gweithredu addawol

Daw'r adran hon i ben gyda **chamau gweithredu addawol** i'w hystyried yng nghyd-destun Cymru fel rhai sy'n deillio o'r dadansoddiad o'r llenyddiaeth ryngwladol:

1. **Dylai cymorth ar gyfer banciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned (e.e. 'pantrïoedd cymunedol', 'caffis cymunedol' ac ati) gydnabod eu cyfyngiadau** o ran cyrhaeddiad, effaith ar raddfa eang a'r gallu i fynd i'r afael â sbardunwyr ansicrwydd bwyd. Mae angen ymyriadau uwch i sicrhau bod gan aelwydydd y modd ariannol i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol.
    - Dylai atebion lleol **hyrwyddo cydgysylltu gwasanaethau a darparu cymorth amrywiol** (e.e. mewn perthynas â thai, iechyd meddwl, rhyddhad rhag dyledion).
    - Yr heriau allweddol i fynd i'r afael â nhw yw: darpariaeth anghyson, diffyg cynaliadwyedd, amseroedd gweithredu cyfyngedig, stigma, meini prawf cymhwysedd cyfyngol, a dewis ac argaeledd cyfyngedig o ran bwyd.
2. Dylid ystyried **ehangu prydau ysgol am ddim** yng ngoleuni tystiolaeth bod darpariaeth gyffredinol yn lleihau stigma ac yn cynyddu defnydd. Mae meini prawf cymhwysedd cyfyngol yn tanseilio eu rôl o ran gwella cymhellion gwaith ac adnoddau cyffredinol aelwydydd. Gellir gwerthuso ystod o gamau gweithredu o ran dichonoldeb (yn unigol neu ar y cyd), gan gynnwys:
    - **Diwygio meini prawf cymhwysedd** sy’n eithrio nifer fawr o aelwydydd agored i niwed ar hyn o bryd (e.e. cynnal estyniadau a fabwysiadwyd yn ystod argyfwng y Coronafeirws).
    - **Mabwysiadu prydau ysgol am ddim i bawb,** ar gyfer grŵp oedran cyfyngedig fel yn Lloegr a'r Alban, neu ar gyfer pob plentyn oedran ysgol. Gellid hefyd asesu **datrysiadau ategol wedi’u seilio ar ardaloedd**.

Cyfeirnodau

Abeler, J., a Marklein, F. (2017). **Fungibility, Labels, and Consumption.** Journal of the European Economic Association, 15(1), 99–127.

An, R. (2013). **Effectiveness of subsidies in promoting healthy food purchases and consumption: a review of field experiments**. Public Health Nutrition, 16(7):1215-28.

Arteaga, I., Heflin, C., a Gable, S. (2016). **The impact of aging out of WIC on food security in households with children**. Children and Youth Services Review, 69:82-96.

Bartfeld, J. (2016). **SNAP and the School Meal Programs,** yn Bartfeld, J., Gundersen, C., Smeeding, T.M. a Ziliak, J.P. (goln) *SNAP Matters: How Food Stamps Affect Health and Well-Being*. Gwasg Prifysgol Stanford: Stanford, CA.

Bartfeld, J., ac Ahn, H. (2011). **The School Breakfast Program Strengthens Household Food Security among Low-Income Households with Elementary School Children**. The Journal of Nutrition, 141(3), 470-475.

Bhattacharya, J., Currie, J., a Haider, S. (2004). **Poverty, food insecurity, and nutritional outcomes in children and adults.** Journal of Health Economics, 23, 839-86.

Bazerghi, C., McKay, F.H., a Dunn, M. (2016). **The role of food banks in addressing food insecurity: a systematic review**. Journal of Community Health, 41(4), 732-740.

Beatty, T., Blow, L., a Crossley, T. (2014). **Is there a 'heat-or-eat' trade-off in the UK?** Journal of the Royal Statistical Society, 177(1), 281-294.

Begley, A., Paynter, E., Butcher, L.M., a Dhaliwal, S. S. (2019). **Examining the Association between Food Literacy and Food Insecurity.** Nutrients, 11(2), 445.

Bihan, H., Méjean, C., Castetbon, K., Faure, H., Ducros, V., Sedeaud, A., Galan, P., Le Clésiau, H., Péneau, S., a Hercberg, S. (2021). **Impact of fruit and vegetable vouchers and dietary advice on fruit and vegetable intake in a low-income population.** European Journal of Clinical Nutrition, 66(3), 369-75.

Bramley, G., Treanor, M., Sosenko, F., a Littlewood, M. (2021). **State of Hunger. Building the evidence on poverty, destitution, and food insecurity in the UK**.

Prif adroddiad blwyddyn dau. Wedi'i adfer o: **https://www.trusselltrust.org/wp-content/uploads/sites/2/2021/05/State-of-Hunger-2021-Report-Final.pdf**

Breiding, M.J., Basile, K.C., Klevens, J., a Smith, S.G. (2017). **Economic Insecurity and Intimate Partner and Sexual Violence Victimization**. American Journal of Preventive Medicine, 53(4), 457-464.

Brown, E., a Tarasuk, V. (2019). **Money speaks: Reductions in severe food insecurity follow the Canada Child Benefit.** Preventive Medicine, 129, 105876.

Browne, S., Dundas, R., a Wight, D. (2016). **Assessment of the Healthy Start Voucher scheme: a qualitative study of the perspectives of low income mothers.** Lancet, 388(S12).

Buscail, C., Gendreu, J., Daval, P., Lombrail, P., Hercberg, S., Latino-Martel, P., a Julia, C. (2019). **Impact of fruits and vegetables vouchers on food insecurity in disadvantaged families from a Paris suburb**. BMC Nutrition, 4(5), 26

Byker Shanks, C., Calloway, E.E., Parks, C.A., a Yaroch, A.L. (2020). **Scaling up measurement to confront food insecurity in the USA**. Translational Behavioral Medicine, 10(6), 1382–1389

Carlson, S., a Neubergern, Z. (2021). **WIC Works: Addressing the Nutrition and Health Needs of Low-Income Families for More Than Four Decades.** Canolfan Blaenoriaethau'r Gyllideb a Pholisi, Washington.

Casey, P. H., Szeto, K., Lensing, S., Bogle, M., a Weber, J. (2001). **Children in food-insufficient, low-income families. Prevalence, health, and nutrition status**. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 155, 508–514.

Casey, P. H., Szeto, K. L., Robbins, J.M., Stuff, J. E., Connell, C., Gossett, J.M., a Simpson, P.M. (2005). **Child health-related quality of life and household food security**. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 159, 51–56.

Carter, I. (2022a). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Carter, I. (2022b). **Tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru: Adolygiad o dystiolaeth profiad bywyd.** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

Rhaglen Mesur Plentyndod. (2021). **Pob Plentyn:** Rhaglen Mesur Plentyndod (2018/19). 2021 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cohen, J., Hecht, A., McLoughlin, G., Turner, L., a Schwartz, M. (2021). **Universal School Meals and Associations with Student Participation, Attendance, Academic Performance, Diet Quality, Food Security, and Body Mass Index: A Systematic Review.** Nutrients, 13(3): 91

Connell, C.L., Lofton, K.L., Yadrick, K., a Rehner, T. (2005). **Children's Experiences of Food Insecurity Can Assist in Understanding Its Effect on Their Well-Being.** The Journal of Nutrition, 135(7), 1683–1690.

Cooksey-Stowers, K., Schwartz, M., a Brownell, K. (2017). **Food Swamps Predict Obesity Rates Better Than Food Deserts in the United States**. International journal of environmental research and public health, 14(11), 1366.

Connors, C., Malan, L., Canavan, S., Sissoko, F., Carmo, M., Sheppard, C., a Cook, F. (2020). **The lived experience of food insecurity under Covid-19.** Adroddiad ar y Cyd â Bright Harbour ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd. Wedi'i adfer o: **https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/fsa-food-insecurity-2020_-report-v5.pdf**

Cummins, S., Fflint, E., a Matthews, S.A. (2014). **New neighborhood grocery store increased awareness of food access but did not alter dietary habits or obesity**. Health Affairs, 33(2), 283-91.

Davies, S., Finney, A., a Hartfree, Y. (2016). **Paying to be poor. Uncovering the scale and nature of the poverty premium. Canolfan Ymchwil Cyllid Personol: Bryste.** Wedi'i adfer o: **http://www.bristol.ac.uk/media-library/sites/geography/pfrc/pfrc1615-poverty-premium-report.pdf**

Yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol. (2019). **Government Response to the House of Commons Health and Social Care Select Committee report on Childhood obesity: Time for action, Eighth Report of Session 2017–19.** CP 23. Wedi'i adfer o: **https://www.gov.uk/government/publications/childhood-obesity-time-for-action-report-government-response**

DeVault M. (1991). **Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work**. Chicago, IL: Gwasg Prifysgol Chicago.

Dollahite, J., Olsen, C., a Scott-Pierce, M. (2007). **The impact on nutrition education on food insecurity among low-income participants in EFNEP.** Family and Consumer Science Research Journal. 32, 127–139.

Sefydliad Bwyd ac Amaeth. (2016). **An introduction to the basic concepts of food security, Food Security Information for Action Practical Guides**. Wedi'i adfer o: **http://www.fao.org/3/al936e/al936e.pdf**

Sefydliad Bwyd ac Amaeth. (2020). **The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets**. Rhufain, y Sefydliad Bwyd ac Amaeth.

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd. (2018). **Diogelwch Bwyd yng Nghymru**. Bwyd a Chi Cylchoedd 1-4 Papur briffio. Wedi'i adfer o: **https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/foodsecurityinwales_0.pdf**

Gallegos, D. (2016). **The nexus between food literacy, food security and disadvantage**, yn Vidgen, H. (gol.) *Food literacy: Key concepts for health and education.* Routledge, y Deyrnas Unedig, 134-150.

Garthwaite K.A., Collins P.J., a Bambra, C. (2015). **Food for thought: an ethnographic study of negotiating ill health and food insecurity in a UK foodbank**. Social Science and Medicine, 132, 38–44.

Gitterman B.A., Chilton L.A., Cotton W.H., Duffee J.H., Flanagan P., a Keane V.A. (2015). **Promoting food security for all children.** Pediatrics, 136, 1431–1438.

Gundersen, C. (2015). **Food Assistance Programs and Child Health**. The Future of Children, 25(1), 91-109

Gundersen, C., Kreider, B., a Pepper, J. (2012). **The Impact of the National School Lunch Program on Child Health: A Nonparametric Bounds Analysis**. Journal of Econometrics, 166(1), 79-91.

Ionescu-Ittu, R., Glymour, M.M., a Kaufman, J.S. (2015). **A difference-in-differences approach to estimate the effect of income-supplementation on food insecurity**. Preventive Medicine, 70,108-16.

Hastings, J., a Shapiro, J.M. (2018). **How Are SNAP Benefits Spent? Evidence from a Retail Panel**. American Economic Review, 108 (12), 3493-3540.

Hecht, A.A., Pollack Porter, K.M., a Turner, L. (2020). **Impact of The Community Eligibility Provision of the Healthy, Hunger-Free Kids Act on Student Nutrition, Behavior, and Academic Outcomes: 2011-2019**. American Journal of Public Health, 110(9), 1405-1410.

Hendriks, S.L. (2015). **The food security continuum - A novel tool for understanding food insecurity as a range of experiences.** Food Security, 7(3), 609–619.

Herman, D. R., Harrison, G. G., Affifi, A. A., a Jenks, E. (2004). **The effect of the WIC program on food security status of pregnant, first-time participants.** Family Economics & Nutrition Review, 16(1), 21–29.

Hidrobo, M., Hoddinott, J., Kumara, N., ac Oliviera, M. (2018). **Social Protection, Food Security, and Asset Formation**. World Development, 101, 88-103.

Holford, A., (2015). **Take-Up of Free School Meals: Price Effects and Peer Effects**. Economica, 82(328), 976-993.

Huang, J., Barnidge, E., a Kim, Y. (2015). **Children Receiving Free or Reduced-Price Meals Have Higher Food Insufficiency Rates in Summer.** The Journal of Nutrition, 145, 2161-2168.

Huang, J., Guo, B., a Kim, Y. (2010). **Food insecurity and disability: Do economic resources matter?** Social Science Research, 39(1), 111-124.

Huisken A., Orr, S.K., a Tarasuk, V. (2017). **Adults' food skills and use of gardens are not associated with household food insecurity in Canada**. Canadian Journal of Public Health, 107, 526–532.

Jaravel, X., ac O'Connel, M. (2020). **Grocery prices and promotions during the COVID-19 pandemic.** Nodyn Briffio, y Sefydliad Astudiaethau Cyllidol. Wedi'i adfer o: https://www.ifs.org.uk/publications/15113

Jenkins, R., Aliabadi, S., Vamos, E., Taylor-Robinson, D., Wickham, S., Millett, C., a Laverty, A. (2021). **The relationship between austerity and food insecurity in the UK: A systematic review**. EClinicalMedicine, 33, 100781

Jensen, H., Kreider, B., a Zhylyevskyy. O. (2019). **Investigating Treatment Effects of Participating Jointly in SNAP and WIC when the Treatment Is Validated Only for SNAP.** Southern Economic Journal, 86(1), 124-155.

Ke, J., a Lee Ford-Jones, E. (2015). **Food insecurity and hunger: A review of the effects on children's health and behaviour**. Paediatrics & child health, 20(2), 89-91.

Keith-Jennings, B., Llobrera, J., a Dean, S. (2019). **Links of the Supplemental Nutrition Assistance Program With Food Insecurity, Poverty, and Health: Evidence and Potential.** American Journal of Public Health, 109(12), 1636-1640.

Kenway, P., Ayrton, C., Chandran, C., a Tortajada, I. (2022). **What makes an anti-poverty strategy effective?** Llundain: Sefydliad Polisi Newydd.

Kern, D.M., Auchincloss, A.H., Stehr, M.F., Diez Roux, A.V., Moore, L.V., Kanter, G.P., a Robinson, L.F. (2017). **Neighborhood Prices of Healthier and Unhealthier Foods and Associations with Diet Quality: Evidence from the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis**. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(11), 1394.

King, G., Lee-Woolf, C., Kivinen, E., Hrabovszki, G., a Fell, D. (2015). **Understanding Food in the Context of Poverty, Economic Insecurity and Social Exclusion**. Brook Lyndhurst ar gyfer yr Asiantaeth Safonau Bwyd yng Ngogledd Iwerddon.

Li, N., Dachner, N., a Tarasuk, V. (2016). **The impact of changes in social policies on household food insecurity in British Columbia, 2005–2012.** Preventive Medicine, 93, 151-158.

Loopstra, R. (2018). **Interventions to address household food insecurity in high-income countries**. Trafodion y Gymdeithas Faeth, 77(3), 270-281.

Loopstra, R., Dachner, N., a Tarasuk, V. (2015). **An Exploration of the Unprecedented Decline in the Prevalence of Household Food Insecurity in Newfoundland and Labrador, 2007-2012.** Polisi Cyhoeddus Canada / Analyse De Politiques, 41(3), 191-206.

Loopstra, R., Reeves, A., McKee, M., a Stuckler, D. (2016). **Food insecurity and social protection in Europe: quasi-natural experiment of Europe's great recessions 2004–2012.** Preventive Medicine, 89, 44-50.

Loopstra, R., Reeves, A., a Tarasuk, V. (2019). **The rise of hunger among low-income households: an analysis of the risks of food insecurity between 2004 and 2016 in a population-based study of UK adults.** Journal of Epidemiology and Community Health, 73(7), 668-673.

Loopstra, R., a Tarasuk, V. (2015). **Food Bank Usage Is a Poor Indicator of Food Insecurity: Insights from Canada**. Social Policy and Society, 14(3), 443-455.

McAdams, R. (2016). **Evaluation of Universal Infant Free School Meals in Scotland: Second monitoring report of changes in school-meal uptake**. Iechyd y GIG yr Alban. Wedi'i adfer o: **http://www.healthscotland.scot/media/1186/28354-universal-free-school-meals-report_oct_english.pdf**

Metallinos-Katsaras, E., Gorman, K.S., Wilde, P., a Kallio, J. (2011). **A longitudinal study of WIC participation on household food insecurity**. Journal of Maternal and Child Health, 15(5), 627-633.

Miller, D.P., a Morrissey, T.W. (2017). **Using Natural Experiments to Identify the Effects of SNAP on Child and Adult Health.** Cyfres Papurau Trafod Canolfan Ymchwil Tlodi Prifysgol Kentucky 105.

Nord, M. (2012). **How Much Does the Supplemental Nutrition Assistance Program Alleviate Food Insecurity? Evidence from Recent Programme Leavers**. Public Health Nutrition, 15, 5, 811–17.

Nord, M., a Romig, K. (2006). **Hunger in the Summer**. Journal of Children and Poverty, 12(2), 141-158.

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol. (2021). **Consumer price inflation, UK: Ebrill 2021**. Wedi'i adfer o: **https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/consumerpriceinflation/april2021**

Olson, C. M. (2005). **Food insecurity in women: A recipe for unhealthy trade-offs**. Topics in Clinical Nutrition, 20(4), 321–328

Olstad, D.L., Ancilotto, R., Teychenne, M., Minaker, L.M., Taber, D,R., Raine, K.D., Nykiforuk, C.I.J., a Ball, K. (2017). **Can targeted policies reduce obesity and improve obesity-related behaviours in socioeconomically disadvantaged populations? A systematic review**. Obesity Reviews, 18(7): 791-807.

Oostindjer, M., Aschemann-Witzel, J., Wang, Q., Skuland, S.E. Egelandsdal., B., Amdam, G.V., Schjøll, A., Pachucki, M.C., Rozin, P., Stein, J., Lengard Almli, V., a Van Kleef, E. (2017). **Are school meals a viable and sustainable tool to improve the healthiness and sustainability of children´s diet and food consumption? A cross-national comparative perspective**. Adolygiadau Beirniadol yn Food Science and Nutrition, 57(18), 3942-3958.

Perry, J., Williams, M., Sefton, T., a Haddad, M. (2014). **Emergency Use Only. Understanding and reducing the use of food banks in the UK**. Y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant, Eglwys Loegr, Oxfam Prydain Fawr ac Ymddiriedolaeth Trussell.

Poblacion, A., Cook, J., Ettinger de Cuba, S., Bovell, A., Sheward, R., Pasquariello, J., a Cutts, D. (2017). **Can food insecurity be reduced in the United States by improving SNAP, WIC, and the community eligibility provision?** World Medical & Health Policy, 9(4), 435-455.

Power, E.M., 2006. **Economic Abuse and Intra-household Inequities in Food Security.** Canadian Journal of Public Health, 97, 258–260.

Ralston K., Treen, K., Coleman-Jensen, A., a Guthrie, J. (2017). **Children's Food Security and USDA Child Nutrition Programs**. EIB-174, U.S. Yr Adran Amaethyddiaeth, y Gwasanaeth Ymchwil Economaidd.

Reitzel, L.R., Regan, S., Nguyen, N., Cromley, E., Strong, L., Wetter, D., a McNeill, L. (2014). **Density and proximity of fast food restaurants and body mass index among African Americans**. American Journal of Public Health, 104(1), 110–11.

Ricks, J., Cochran, S., Arah, O., Williams, J., a Seeman, T. (2016**). Food insecurity and intimate partner violence against women: Results from the California Women's Health Survey**. Public Health Nutrition, 19(5), 914-923

Rigdon, J., Berkowitz, S.A., Seligman, H.K., Basu, S. (2017). **Re-evaluating associations between the Supplemental Nutrition Assistance Program participation and body mass index in the context of unmeasured confounders**. Social Science and Medicine, 192, 112–24.

Rose, D. (1999). **Economic Determinants and Dietary Consequences of Food Insecurity in the United States.** The Journal of Nutrition, 129(2), 517–520.

Rose, D., ac Oliveria, V. (1997). **Nutrient intakes of individuals from food-insufficient households in the United States**. American Journal of Public Health, 87(12), 1956-1961

Ruffini, K. 2021. **Universal Access to Free School Meals and Student Achievement: Evidence from the Community Eligibility Provision**. Ann Arbor, MI: Consortiwm Rhyng-brifysgol ar gyfer Ymchwil Gwleidyddol a Chymdeithasol.

Schmid, L., Shore-Sheppard, L., a Watson, T. (2016). **The effect of safety-net programs on food insecurity**. Journal of Human Resources, 51(3), 589-614.

Scott, C., Sutherland, J., a Taylor, A. (2018). **Affordability of the UK's Eatwell Guide, Food Foundation**. Wedi'i adfer o: **https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2018/09/Affordability-of-the-Eatwell-Guide_Final_EMBARGOED-Version.pdf**

Sellen, P., Huda, N., Gibson, S., ac Oliver, L. (2018). **Evaluation of Universal Infant Free School Meals***.* Sefydliad Polisi Addysg.

Sefydliad y Farchnad Gymdeithasol. (2018). **Can everyone access, affordable, nutritious food?** Wedi'i adalw o: **https://www.kelloggs.co.uk/content/dam/europe/kelloggs_gb/pdf/Kelloggs_Food_Desert_ Brochure.pdf**

Cynghrair Tlodi Bwyd De Cymru. (2019). **Tlodi Bwyd yn Ne Cymru: Galwad i weithredu**. Wedi'i adfer o: **https://www.sustainweb.org/foodpower/map/south_wales_food_poverty_alliance/**

Sushil, Z., Vandevijvere, S., Exeter, D.J., a Swinburn, B. (2017). **Food swamps by area socioeconomic deprivation in New Zealand: a national study.** International Journal of Public Health, 62, 869–877.

Tarasuk, V., Dachner, N., Hamelin, A.M., Ostry, A., Williams, P., Bosckei, E., Poland, B., a Raine, K. (2014). **A survey of food bank operations in five Canadian cities**. BMC Public Health 14, 1234

Tarasuk, V., McIntyre, L., a Li, J. (2007). **Low-Income Women's Dietary Intakes Are Sensitive to the Depletion of Household Resources in One Month**. The Journal of Nutrition, 137(8), 1980–198.

Testa, A., a Jackson, D.B. (2019). **Food Insecurity, Food Deserts, and Waist-to-Height Ratio: Variation by Sex and Race/Ethnicity.** Journal of Community Health, 44**,** 444-450.

Thompson, C., Smith, D., a Cummins, S. (2018). **Understanding the health and wellbeing challenges of the food banking system: A qualitative study of food bank users, providers and referrers in London.** Social Science and Medicine, 211, 95-101.

Ymddiriedolaeth Trussell. (2021). **Ystadegau Diwedd Blwyddyn.** Wedi'i adfer o: **https://www.trusselltrust.org/news-and-blog/latest-stats/end-year-stats/#total**

Tseng, E., Zhang, A., Shogbesan, O. et al. (2018). **Effectiveness of Policies and Programs to Combat Adult Obesity: a Systematic Review**. Journal of General Internal Medicine, 33, 1990–2001.

UNICEF. (2019). **Poor Diets damaging Children's Health, warns UNICEF**. Datganiad i'r Wasg. Wedi'i adfer o: **https://www.unicef.org.uk/press-releases/poor-diets-damaging-childrens-health-warns-unicef/**

USDA. (2013). **United States Department of Agriculture Healthy Incentive Pilot: Interim Report.** Wedi'i adfer o: **https://www.fns.usda.gov/snap/hip/interim-report**

Gwasanaeth Ymchwil Economaidd USDA. (2020). **Definitions of Food Security**. Wedi'i adfer o: **https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-us/definitions-of-food-security.aspx**

Walker, S. P., et al. (2011). **Inequality in early childhood: risk and protective factors for early child development**. The Lancet, 378(9799), 1325-1338.

Llywodraeth Cymru. (2020). **Tlodi plant: cynllun gweithredu pwyslais ar incwm 2020 i 2021**. Llywodraeth Cymru: Caerdydd. Wedi'i adfer o: **https://gov.wales/child-poverty-income-maximisation-action-plan-2020-2021-html**

Zhen, C. (2021). **Food Deserts: Myth or Reality?** Annual Review of Resource Economics, 13.

Atodiad: Methodoleg

Diffiniad o dlodi ac allgáu cymdeithasol

At ddibenion y prosiect hwn, cytunwyd y byddai cysyniad aml-ddimensiwn o anfantais, gan gynnwys dimensiynau cymdeithasol yn ogystal ag economaidd, yn cael ei fabwysiadu. Mae Matrics Allgáu Cymdeithasol Bryste (B-SEM) (Levitas et al., 2007) yn darparu'r strwythur damcaniaethol sy'n sail i ddethol meysydd polisi. Mae'r B-SEM yn defnyddio'r diffiniad ymarferol canlynol o allgáu cymdeithasol:

> **"Proses gymhleth ac aml-ddimensiwn yw allgáu cymdeithasol. Mae'n cynnwys diffyg neu wrthod adnoddau, hawliau, nwyddau a gwasanaethau, a'r analluu i gymryd rhan yn y berthynas a'r gweithgareddau arferol, sydd ar gael i'r rhan fwyaf o bobl mewn cymdeithas, boed hynny mewn meysydd economaidd, cymdeithasol, diwylliannol neu wleidyddol. Mae'n effeithio ar ansawdd bywyd unigolion a thegwch a chydlyniant cymdeithas gyfan."**(Levitas et al., 2007, tud.9).

Mae wedi'i strwythuro o amgylch tri phrif faes a deg is-faes (gweler Tabl A1).

Tabl A1: Meysydd ac is-feysydd B-SEM

A. Adnoddau:	
A1: Adnoddau materol/economaidd	Mae hyn yn cynnwys allgáu mewn perthynas ag incwm, hanfodion sylfaenol (fel bwyd), asedau, dyled ac allgáu ariannol.
A2: Mynediad at wasanaethau cyhoeddus a phreifat	Mae hyn yn ymwneud ag allgáu o wasanaethau cyhoeddus a phreifat oherwydd bod gwasanaethau'n annigonol, yn anfforddiadwy neu nad ydynt ar gael. Mae'r ystod o wasanaethau yn cwmpasu gwasanaethau cyhoeddus, cyfleustodau, trafnidiaeth a gwasanaethau preifat (gan gynnwys gwasanaethau ariannol).
A3: Adnoddau cymdeithasol	Mae hyn yn adlewyrchu ymwybyddiaeth gynyddol o bwysigrwydd rhwydweithiau cymdeithasol a chymorth cymdeithasol ar gyfer lles unigolion. Mae agwedd

	allweddol yn ymwneud â phobl sydd wedi'u gwahanu oddi wrth eu teulu a'r rhai sydd wedi'u sefydliadoli.

B. Cyfranogiad:	
B1: Cyfranogiad economaidd	Mae hyn yn cynnwys cymryd rhan mewn cyflogaeth – sydd nid yn unig yn bwysig ar gyfer cynhyrchu adnoddau ond sydd hefyd yn agwedd ar gynhwysiant cymdeithasol ynddo'i hun. Mae p'un a yw gwaith yn brofiad cadarnhaol, cynhwysol yn dibynnu'n rhannol ar y gwobrau ariannol a ddaw yn ei sgil, ac yn rhannol ar natur ac ansawdd y gwaith. Deëllir gwaith yn fras ac mae'n cynnwys gweithgareddau gofalu a gwaith di-dâl.
B2: Cyfranogiad cymdeithasol	Mae hyn yn cynnwys cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol cyffredin yn ogystal â chydnabod pwysigrwydd cyflawni rolau ystyrlon (e.e. fel rhieni, neiniau a theidiau, plant).
B3: Diwylliant, addysg a sgiliau	Mae hyn yn cwmpasu cyfalaf diwylliannol a chyfranogiad diwylliannol. Mae'n cynnwys caffael cymwysterau ffurfiol, sgiliau a mynediad at wybodaeth yn ehangach, er enghraifft cynhwysiant llythrennedd digidol. Mae hefyd yn cynnwys gweithgareddau diwylliannol a hamdden.
B4: Cyfranogiad gwleidyddol a dinesig	Mae hyn yn cynnwys cymryd rhan mewn prosesau gwleidyddol ffurfiol yn ogystal â mathau o weithgarwch gwleidyddol distrwythur ac anffurfiol, gan gynnwys ymgysylltu dinesig a chyfranogiad cymunedol.
C. Ansawdd bywyd:	
C1: Iechyd a lles	Mae hyn yn ymdrin ag agweddau ar iechyd. Mae hefyd yn cynnwys agweddau eraill sy'n ganolog i les unigolion megis boddhad bywyd, datblygiad personol, hunan-barch, a bod yn agored i stigma.
C2: Amgylchedd byw	Mae hyn yn canolbwyntio ar nodweddion yr amgylchedd byw 'dan do', gyda dangosyddion ansawdd tai, tai annigonol ac allgáu ar ffurf digartrefedd; a'r amgylchedd byw 'awyr agored', sy'n cynnwys nodweddion cymdogaeth.
C3: Troseddu, niwed a throseddoleiddio	Mae hyn yn cynnwys amlygiad i niwed, diogelwch gwrthrychol/goddrychol a throseddu a throseddoleiddio. Mae'n adlewyrchu natur waharddol bosibl bod yn destun

	niwed, yn ogystal ag allgáu, stigmateiddio a throseddoleiddio'r cyflawnwyr.

Nodiadau: y disgrifiadau o'r is-feysydd yw dealltwriaeth yr awduron o'r hyn y mae pob is-faes yn ei gynnwys yn seiliedig ar Levitas et al. (2007).

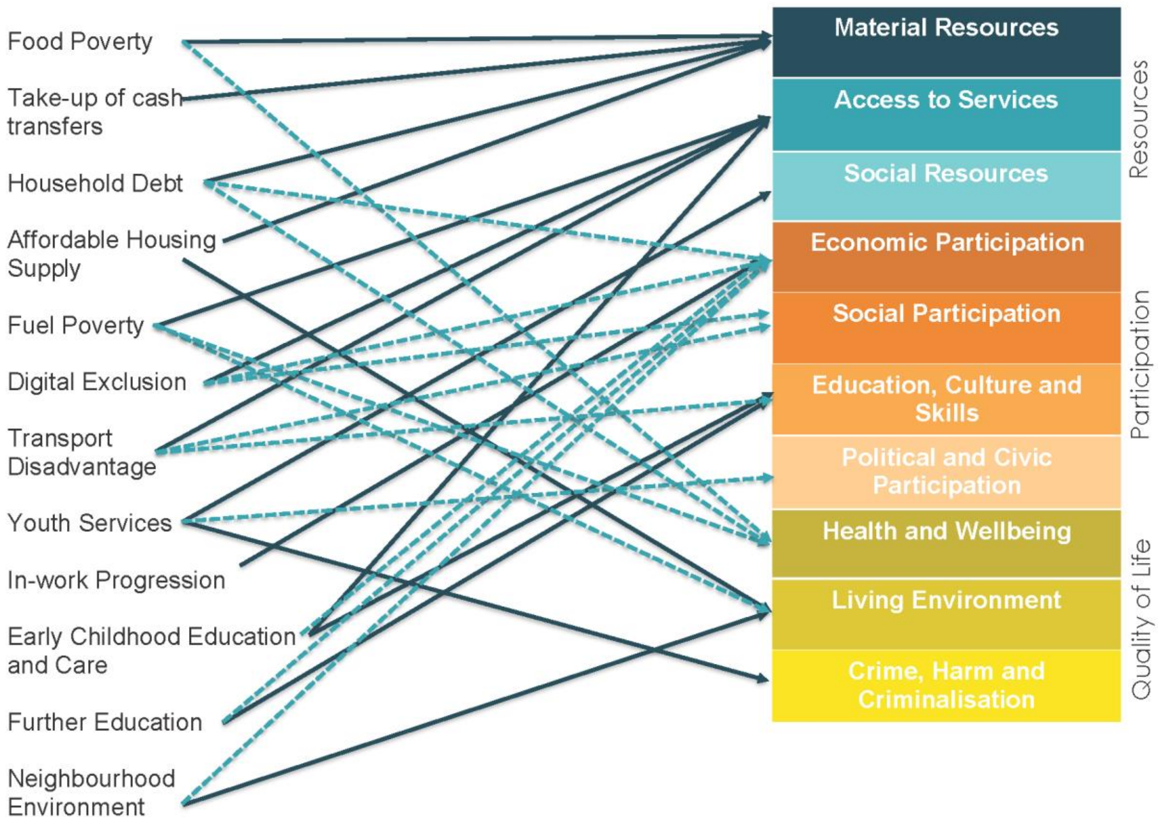
Dewis meysydd polisi

I ddechrau, nododd y tîm ymchwil restr hir o 40 o feysydd polisi gan gyfeirio at feysydd ac is-feysydd y B-SEM. Llywiwyd y rhestr hir, yn rhannol, gan adolygiad o dueddiadau allweddol mewn tlodi ac allgáu cymdeithasol yng Nghymru, ar draws y deg is-faes, a gynhaliwyd gan WCPP (Carter, 2022a); ystyried pwerau datganoledig Llywodraeth Cymru ar draws meysydd polisi; a chyfarfodydd ag arbenigwyr. O'r rhestr hir hon, cytunwyd ar restr fer o 12 maes polisi. Wrth lunio’r rhestr fer, ystyriwyd cyngor ar feysydd blaenoriaeth a nodwyd gan grŵp ffocws o arbenigwyr, ond yn y pen draw dewiswyd y rhestr derfynol o 12 polisi gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r set derfynol o 12 maes polisi yn cwmpasu sbectrwm eang o fewn y B-SEM, ac mae'r rhan fwyaf yn gysylltiedig â mwy nag un is-faes o fewn y B-SEM (Ffigur A1). Fodd bynnag, ni ddylid ystyried bod y detholiad terfynol yn gynhwysfawr o safbwynt polisi tlodi ac allgáu cymdeithasol. Y rheswm am hyn yw nad yw rhai meysydd polisi pwysig wedi'u datganoli i Lywodraeth Cymru ac, felly, ni chawsant eu cynnwys. Er enghraifft, er bod digonolrwydd nawdd cymdeithasol yn sbardun allweddol i dlodi, nid oes gan Lywodraeth Cymru bwerau ar hyn o bryd i bennu elfennau allweddol o bolisi nawdd cymdeithasol (e.e. cyfraddau a meini prawf cymhwysedd ar gyfer y prif fudd-daliadau mewn gwaith a di-waith). Dyma'r rheswm pam rydym yn canolbwyntio ar un agwedd ar nawdd cymdeithasol, sef y nifer sy'n manteisio ar drosglwyddiadau arian parod, y mae gan Lywodraeth Cymru bŵer i ddylanwadu arni.

Ffactor arall oedd cwmpas a graddfeydd amser y prosiect, a oedd yn cyfyngu'r dewis i 12 maes polisi ac yn golygu bod rhaid eithrio meysydd pwysig eraill (er enghraifft, gofal cymdeithasol, gofal iechyd a throseddu). Er mwyn sicrhau bod modd rheoli'r adolygiadau, roedd hefyd angen nodi ffocws ar gyfer pob un o'r 12 maes polisi. Nododd y tîm ymchwil ffocws ar gyfer pob un o'r adolygiadau ar sail cwmpas cychwynnol byr o'r dystiolaeth ymchwil a thrafod â WCPP, a ymgynghorodd ag arbenigwyr sector a pholisi lle y bo'n berthnasol. Mae hyn yn golygu ei bod yn debygol y bydd polisïau ychwanegol y gellid eu cynnwys mewn strategaeth tlodi ac allgáu cymdeithasol gan Lywodraeth Cymru *o fewn* y 12 maes polisi ac *yn ogystal â’r* 12 maes polisi a adolygwyd.

Ffigur A1. Y meysydd polisi a ddewiswyd wedi'u mapio i is-feysydd B-SEM perthnasol



Ffynhonnell: paratowyd gan yr awduron

Nodiadau: Mae'r ffigur yn amlinellu sut mae'r 12 maes polisi a ddewiswyd yn cysylltu â'r matrics B-SEM: mae llinellau trwm yn dangos y berthynas rhwng pob maes polisi a’r prif is-faes/is-feysydd B-SEM, mae llinellau toredig ysgafn yn nodi is-feysydd B-SEM eilaidd a ddewiswyd y mae'r polisïau'n gysylltiedig â nhw (mae rhestr lawn o'r 'is-feysydd eilaidd' hyn wedi'i chynnwys yn yr adolygiadau penodol).

Camau adolygu

Yn yr adran 'tystiolaeth o effeithiolrwydd polisi', er nad oedd yn bosibl cynhyrchu adolygiad systematig llawn (er bod tystiolaeth o adolygiadau systematig presennol a dadansoddiadau meta-lefel wedi'u cynnwys pan oeddent ar gael), mabwysiadwyd dull strwythuredig. I ddechrau, roedd hyn yn cynnwys gwerthuso cyflwr y llenyddiaeth berthnasol, gan ganolbwyntio ar b’un a aseswyd effeithiolrwydd drwy ddulliau yr ystyrir yn gyffredinol eu bod yn fwy addas i sefydlu achosoldeb (e.e. ar sail cynlluniau graddio hierarchaidd fel Graddfa Dull Gwyddonol Maryland (Sherman et al., 1997) neu lefelau tystiolaeth Canolfan Rhydychen ar gyfer Meddygaeth seiliedig ar Dystiolaeth (OCEBM) (Howick et al., 2011)), megis hapdreialon rheoledig, meta-ddadansoddiadau o hapdreialon rheoledig ac astudiaethau lled-arbrofol eraill. Er bod hapdreialon rheoledig yn arbennig o effeithiol wrth nodi a yw ymyriad penodol wedi

cael effaith mewn cyd-destun penodol, gallai mathau eraill o dystiolaeth, fel astudiaethau lled-arbrofol ac arsylwadol gyda rheolaethau priodol, fod yn fwy addas, yn dibynnu ar y math o ymyriad, i sefydlu'r ystod o ganlyniadau a gyflawnwyd yn ogystal â rhoi dealltwriaeth o effeithiau dosbarthiadol a chaniatáu ar gyfer dadansoddi is-grwpiau (h.y. 'i bwy' y gweithiodd yr ymyrraeth). Wrth asesu’r dystiolaeth, dewiswyd astudiaethau achos i ymhelaethu ymhellach ar rai o'r canfyddiadau allweddol a ddeilliodd o'r adolygiad ac i nodi enghreifftiau penodol o ymyriadau polisi addawol.

Mewn ambell faes, tynnodd yr adolygiad o lenyddiaeth sylw at ddiffyg gwerthusiadau cadarn – mae'r adolygiadau'n tanlinellu hyn ac yn cyflwyno'r dystiolaeth orau a ganfuwyd ynghyd ag asesiad o gryfder y dystiolaeth. Lle y bo'n bosibl, ystyriwyd gwerthusiad o'r mecanweithiau newid sylfaenol hefyd, gan ganiatáu ar gyfer esbonio nid yn unig a yw ymyriad penodol yn gweithio, ond hefyd pam, gan felly hefyd hwyluso'r gwaith o nodi heriau a ffactorau hwyluso, sy'n hanfodol wrth feddwl nid yn unig am 'beth' y dylid ei wneud ond hefyd 'sut' y gellir ei weithredu orau.

Diolchiadau

Rydym yn ddiolchgar i nifer o arbenigwyr a fynychodd gyfres o grwpiau ffocws yr oedd eu mewnbwn wedi:

- helpu i lywio'r broses o nodi meysydd polisi allweddol;
- gwella ein dealltwriaeth o drosglwyddo polisïau i Gymru; a
- llywio ein hystyriaeth o heriau gweithredu a ffactorau hwyluso.

Hoffem ddiolch hefyd i'r bobl ganlynol am gynnal adolygiad cymheiriaid o'r adolygiadau polisi: Dr Rod Hick, Prifysgol Caerdydd; Dr Victoria Winckler, Sefydliad Bevan; a Gwennan Hardy; y Ganolfan Cyngor ar Bopeth. Helpodd Amanda Hill-Dixon, Dan Bristow, Manon Roberts ac Isabelle Carter yn WCPP i lywio'r prosiect a rhoesant adborth amhrisiadwy a sylwadau manwl ar ddrafftiau o'r adolygiadau polisi.

Manylion am yr Awduron

Mae Dr Irene Bucelli yn swyddog ymchwil yn y Ganolfan Dadansoddi Allgáu Cymdeithasol yn Ysgol Economeg a Gwyddor Wleidyddol Llundain.

Mae Dr Abigail McKnight yn Gyfarwyddwr y Ganolfan Dadansoddi Allgáu Cymdeithasol a Chymrawd Ymchwil Athrawol Cyswllt yn Ysgol Economeg a Gwyddor Wleidyddol Llundain.

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â:
Dan Bristow
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru
+44 (0) 29 2087 5345
info@wcpp.org.uk

OGL Mae'r adroddiad hwn wedi'i drwyddedu o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored

Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru