Wales Centre for Public Policy
Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Briff Polisi
Medi 2022

# Tlodi ac allgáu cymdeithasol: Adolygiad o ansicrwydd bwyd

## Cefndir

Comisiynwyd Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru gan Lywodraeth Cymru i adolygu strategaethau, rhaglenni ac ymyriadau tlodi ac allgáu cymdeithasol ledled y byd. Yn rhan o'r gwaith hwn, comisiynwyd y Ganolfan Dadansoddi Allgáu Cymdeithasol (CASE) yn Ysgol Economeg Llundain (LSE) 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 papur briffio hwn yn crynhoi'r canfyddiadau ar ansicrwydd bwyd.

## Cyflwyniad

Mae ansicrwydd bwyd yn cyfeirio at argaeledd cyfyngedig neu ansicr mewn perthynas â bwydydd diogel sy'n ddigonol o ran maeth, neu allu cyfyngedig neu ansicr i gaffael bwydydd derbyniol mewn ffyrdd sy'n dderbyniol yn gymdeithasol. Gall ansicrwydd bwyd effeithio ar ansawdd deiet mewn ffyrdd gwahanol, gan arwain, o bosibl, at ddiffyg maeth, yn ogystal â gorbwysedd a gordewdra.

Felly, mae ansicrwydd bwyd yn ymwneud â swm ac ansawdd y bwyd, ac mae'n cwmpasu agweddau seicolegol a chymdeithasol a brofir gan bobl y mae eu sicrwydd bwyd yn isel. 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 anwadalrwydd, yn ogystal â phrofiadau 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.

> **Dylai cymorth i fanciau bwyd gydnabod eu cyfyngiadau o ran cyrhaeddiad, effaith eang a'r gallu i fynd i'r afael â sbardunau ansicrwydd bwyd.**

## Tystiolaeth o effeithiolrwydd polisi

O'r pedwar 'piler' sicrwydd bwyd (argaeledd, mynediad, defnydd a sefydlogrwydd), mae mynediad a sefydlogrwydd yn arbennig o bwysig mewn perthynas â sbardunau cyd-destunol ansicrwydd bwyd.

Nid yw argaeledd bwyd, yn gyffredinol, yn broblem, i raddau helaeth, mewn gwledydd incwm uchel. Mae'n rhaid wrth fynediad i allu defnyddio, ond gall ansawdd deietegol 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.

Gall rhaglenni sy'n anelu at wella sgiliau dewis bwyd a rheoli adnoddau teuluoedd incwm isel leihau'r risg o ansicrwydd bwyd. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dangos nad yw gwahaniaethau mewn cyllidebu na sgiliau bwyd yn sbardunau sylweddol i ansicrwydd bwyd.

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. Felly, dim ond rôl ategol y gall rhaglenni llythrennedd bwyd ei chwarae, ac mae angen mesurau i wella mynediad at fwyd iddynt fod yn fwy effeithiol.

Mae'r adolygiad yn mynd i'r afael â pholisïau sy'n anelu at hwyluso mynediad sefydlog at fwyd o ansawdd trwy: a) anialwch bwyd a chorsydd 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 ‘chorsydd bwyd’

Mae adnoddau ariannol a gwahaniaethau daearyddol, fel ei gilydd, yn llywio mynediad at fwyd. Mae anialwch bwyd yn ardal nad yw’n cael ei gwasanaethu'n ddigonol gan fanwerthwyr sy'n cynnig bwyd fforddiadwy, maethlon. Gall anialwch bwyd olygu bod aelwydydd yn gwario mwy ar drafnidiaeth i gael gafael ar fwyd, ac mae yna hefyd gysylltiad rhwng anialwch bwyd â deiet gwael sy’n seiliedig ar fwyta bwydydd rhad, prin mewn maethynnau, a risgiau uwch o ordewdra.

Fodd bynnag, nid yw agor manwerthwyr bwyd iach mewn anialwch bwyd wedi amlygu fawr ddim tystiolaeth, os o gwbl, fod hyn yn gwella ansawdd deiet a mynegai màs y corff (BMI). Efallai na fydd y mentrau hyn yn newid ffactorau galw pwysig, yn enwedig prisiau. Felly, byddai angen polisïau sy'n effeithio ar y galw hwn, e.e. polisïau sy'n anelu at hybu incwm aelwydydd, lleihau cymarebau prisiau bwyd iach-afiach, estyn cymorthdaliadau bwyd i siopa ar-lein, a gwella addysg a sgiliau.

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.

Mae llenyddiaeth gysylltiedig yn archwilio effeithiau corsydd bwyd, lle ceir crynodiad uchel o sefydliadau sy'n gwerthu bwyd cyflym ac ynddo lawer o galorïau, o gymharu ag opsiynau bwyd iachach. Dangoswyd bod cynhyrchion bwyd wedi’u prosesu sy'n ddwys o ran egni yn rhatach na dewisiadau iachach, ac mae gwahaniaethau o’r fath mewn prisiau wedi cael eu cysylltu â thebygrwydd is o ddeiet uchel ei ansawdd.

Ceir tystiolaeth ryngwladol sy'n dangos bod siopau bwyd afiach yn clystyru mewn ardaloedd mwy difreintiedig neu mewn ardaloedd â chrynodiadau uwch o grwpiau lleiafrifoedd ethnig penodol. Mae presenoldeb cors fwyd yn rhagfynegydd cryfach o ordewdra nag anialwch bwyd, ac mae effaith cors fwyd yn gryfach mewn ardaloedd llai symudol (e.e. lle mae mynediad pobl at drafnidiaeth breifat neu gyhoeddus yn gyfyngedig).

Mae'r astudiaethau uchod yn awgrymu bod yna le i reoleiddio'r safleoedd hyn, ond os na ddarperir dewisiadau amgen iach a fforddiadwy, gallai hynny leihau mynediad at fwyd. Mae 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) yn fathau o fentrau sydd wedi cael eu hargymell, ac mae’n ofynnol gwerthuso eu heffeithiolrwydd ar hyn o bryd.

> **Dylid ystyried ehangu prydau ysgol am ddim yng ngoleuni tystiolaeth fod darpariaeth gyffredinol yn lleihau stigma ac yn cynyddu’r nifer sy’n eu cymryd.**

## Polisïau amddiffyn cymdeithasol

Mae tystiolaeth dda ar gael fod polisïau amddiffyn cymdeithasol, gan gynnwys trosglwyddiadau arian parod ac ymyriadau

nawdd cymdeithasol bwyd-benodol (e.e. cymorthdaliadau bwyd), yn lleihau ansicrwydd bwyd aelwydydd.

Yr US Supplement Nutrition and Assistance Program (SNAP) yw rhaglen cymorth bwyd ffederal fwyaf UDA. Mae'n darparu budd-daliadau prawf modd i brynu bwyd cymwys o safleoedd manwerthwyr awdurdodedig. Canfuwyd bod y rhaglen yn effeithiol a'i bod yn lleihau nifer yr achosion o ansicrwydd bwyd difrifol 20-50%. Mae hefyd yn amlygu effeithiau cadarnhaol ar iechyd plant ac oedolion.

Canfu astudiaeth gymharu fod arian parod a chymorth bwyd yn effeithiol o ran lleihau ansicrwydd bwyd ymhlith rhieni unigol. Nid oedd yna unrhyw dystiolaeth fod cymorth bwyd yn fwy effeithiol na rhaglenni arian parod. Yn ei dro, mae yna dystiolaeth ar gael fod cwtogi nawdd cymdeithasol a gwneud mwy o ddefnydd o sancsiynau ac amodoldeb yn cael effaith negyddol ar sicrwydd bwyd. Dangosir hyn gan dystiolaeth yn y DU fod ansicrwydd bwyd wedi cynyddu yn dilyn toriadau mewn gwariant ar les cymdeithasol.

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 megis llaeth. Menywod, yn aml, yw derbynyddion uniongyrchol y talebau, a gall hyn gyfrannu at ddosbarthu adnoddau ar yr aelwyd a lleihau'r risg bod rhai aelodau o'r cartref yn cael llai o fwyd nag eraill. Ceir tystiolaeth hefyd fod labelu rhan o gyllideb y cartref at ddefnydd penodol yn llywio'r ffordd y caiff ei gwario.

Mae amrywiaeth o ffactorau'n gallu cyfyngu ar effeithiolrwydd y rhaglenni cymhorthdal bwyd hyn, gan gynnwys niferoedd isel yn eu defnyddio a diffyg ymwybyddiaeth; prisiau bwyd cynyddol sy'n erydu gwerth talebau; gweithdrefnau cofrestru cymhleth; meini prawf cymhwystra gwaharddol; a phroblemau gyda chyflenwadau.

## Banciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned

Mae yna ddiffyg tystiolaeth gadarn ar effeithiolrwydd banciau bwyd ac ymyriadau yn y gymuned (megis ceginau yn y gymuned, blychau bwyd, rhaglenni sy'n cynnig bwyd yn ogystal â maeth, cyllidebu ac addysg ffordd o fyw) o ran atal pobl rhag mynd heb fwyd a phrofi ansicrwydd bwyd difrifol.

Er y gall y gwasanaethau banciau bwyd ddarparu rhyddhad ar unwaith ar gyfer amddifadedd bwyd difrifol, mae nifer fawr o achosion o ansicrwydd bwyd difrifol yn parhau o hyd. Ymhlith y ffactorau a allai esbonio eu heffeithiolrwydd cyfyngedig y mae dibynnu ar roddion, diffyg adnoddau, amseroedd gweithredu cyfyngedig, annigonolrwydd maethol y bwydydd a ddarperir, gofynion mynediad a stigma.

Mae'r defnydd o fanciau bwyd yn tanamcangyfrif cyffredinrwydd ansicrwydd bwyd yn sylweddol, ac nid yw'n ddangosydd dibynadwy o natur y ffactorau risg a brofir gan y boblogaeth fwy sy'n destun ansicrwydd bwyd. Yn gyffredinol, nid yw banciau bwyd yn mynd i'r afael â sbardunau ansicrwydd bwyd, sy'n golygu bod angen ymyriadau ymhellach i fyny'r gadwyn.

Gall ymyriadau yn y gymuned liniaru profiadau andwyol a sioc economaidd, elfennau a fyddai'n ymwreiddio ansicrwydd bwyd ymhellach ar aelwydydd. Fodd bynnag, mae tystiolaeth yn dynodi hefyd fod 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 nac ymyriadau yn y gymuned y cyrhaeddiad i gael effaith sylweddol ar ansicrwydd bwyd ar raddfa eang, a hynny am mai dim ond cyfran fach o'r boblogaeth ansicr o ran bwyd y maent yn ei gwasanaethu. 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 yna bryder bod dibyniaeth ar y mathau hyn o raglenni rhyddhad

yn lleihau'r ffocws 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 ansicrwydd bwyd. Mae tystiolaeth ryngwladol, yn enwedig o'r Unol Daleithiau, yn amlygu effeithiau cadarnhaol – er i raddau llai na rhaglenni ar lefel aelwydydd, megis SNAP. 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 sicrwydd bwyd yr aelwyd.

Mae lefelau gwahanol o ansicrwydd bwyd yn effeithio ar allu'r rhaglenni hyn i wneud gwahaniaeth: er enghraifft, llwyddodd y Rhaglen Brecwast Ysgol yn yr Unol Daleithiau i leihau'r risg o ansicrwydd bwyd ymylol yn sylweddol, ond ni lwyddodd i liniaru ansicrwydd bwyd difrifol. Mae astudiaethau sy'n edrych ar effaith rhaglenni haf yn canfod gostyngiadau mewn ansicrwydd bwyd ymhlith cyfranogwyr, ond hefyd gyfraddau cyfranogi isel, ac felly gyrhaeddiad llai eang na rhaglenni megis y Rhaglen Cinio Ysgol Genedlaethol. Cymysg yw'r dystiolaeth o effaith y rhaglenni hyn ar ddeiet a chanlyniadau iechyd (e.e. cyfraddau gordewdra).

Mae ymgymryd â'r rhaglen yn broblem yn achos mwyafrif y mathau o gymorth targededig oherwydd diffyg gwybodaeth a stigma. Dangoswyd bod prydau ysgol am ddim cyffredinol yn cynyddu cyfraddau cyfranogi, gan gynnwys yn y DU, a chanfuwyd cysylltiadau cadarnhaol yn arbennig rhwng cinio ysgol am ddim a sicrwydd bwyd, ansawdd deiet a pherfformiad academaidd, tra bo effeithiau cadarnhaol mwy petrus wedi'u canfod o ran BMI.

## Camau gweithredu addawol

Daw'r adolygiad i ben gyda chamau gweithredu addawol i'w hystyried yng nghyd-destun Cymru, a'r rheiny'n 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.pantrïau cymunedol, caffis cymunedol, ac ati) gydnabod eu cyfyngiadau** o ran cyrhaeddiad, effaith ar raddfa eang a'r gallu i fynd i'r afael â sbardunau ansicrwydd bwyd. Mae angen ymyriadau ymhellach i fyny'r gadwyn i sicrhau bod gan aelwydydd y modd ariannol i ddiwallu eu hanghenion sylfaenol.
   - Dylai atebion lleol **hyrwyddo cydgysylltiad rhwng gwasanaethau a darparu cymorth amrywiol** (e.e. mewn perthynas â thai, iechyd meddwl, rhyddhad o ddyledion).
   - Yr heriau allweddol i fynd i'r afael â nhw yw darpariaeth anghyson, diffyg cynaliadwyedd, amseroedd gweithredu cyfyngedig, stigma, meini prawf cymhwystra cyfyngol, a dewis ac argaeledd cyfyngedig o ran bwyd.
2. Dylid ystyried **ehangu prydau ysgol am ddim** yng ngoleuni tystiolaeth fod darpariaeth gyffredinol yn lleihau stigma ac yn cynyddu nifer y rhai sy'n ymgymryd â'r gwasanaeth. Mae meini prawf cymhwystra cyfyngol yn tanseilio eu rôl o ran gwella cymhelliad gweithio ac adnoddau cyffredinol aelwydydd. Gellir gwerthuso amrywiaeth o gamau gweithredu o ran eu dichonoldeb, 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, megis yn Lloegr a'r Alban, neu ar gyfer pob plentyn oedran ysgol. Gellid hefyd asesu **datrysiadau ategol seiliedig ar ardaloedd**.

## Rhagor o wybodaeth

I gael yr adroddiad llawn, gweler Bucelli, I., a McKnight, A. (2022). ***Tlodi ac allgáu cymdeithasol: adolygiad o dystiolaeth ryngwladol ar ansicrwydd bwyd.*** Caerdydd: Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru.

## Ynghylch Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yma yn y Ganolfan, rydym yn cydweithio ag arbenigwyr polisi blaenllaw i roi tystiolaeth a chyngor annibynnol o ansawdd uchel i weinidogion, y gwasanaeth sifil a gwasanaethau cyhoeddus Cymru, sy'n eu helpu i wella penderfyniadau a chanlyniadau polisi.

Mae'r Ganolfan, sy'n cael ei hariannu gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol a Llywodraeth Cymru, yn rhan o Brifysgol Caerdydd ac yn aelod o What Works Network y Deyrnas Unedig.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

**Dan Bristow**

+44 (0)29 2087 5345

dan.bristow@wcpp.org.uk

**Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru**

Prifysgol Caerdydd, Sbarc/Spark, Ffordd Maindy, Caerdydd CF24 4HQ

www.wcpp.org.uk/cy | 029 2087 5345

info@wcpp.org.uk | @WCfPP

Cardiff University Prifysgol Caerdydd

UKRI Economic and Social Research Council

Llywodraeth Cymru Welsh Government