



Ymddygiad ffordd iach o fyw: Plant

Cyflwyniad

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion Llywodraeth Cymru bennu Dangosyddion Cenedlaethol i fesur cynnydd tuag at y saith nod llesiant cenedlaethol (Ffigur 1). Ar 16 Mawrth, 2016, gosodwyd set o 46 o [Ddangosyddion Cenedlaethol](#). Mae'r Ddeddf hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i Weinidogion bennu Cerrig Milltir Cenedlaethol ar gyfer 2050 sy'n 'nodi disgwyliadau o ran cynnydd, gan gynnwys maint a chyflymder y newid sydd ei angen' (Welsh Government, 2019b, p. 3) i asesu a yw Cymru ar y trywydd iawn i gyflawni'r nodau llesiant. Mae Llywodraeth Cymru yn y broses o ddatblygu'r don gyntaf o Gerrig Milltir erbyn diwedd 2021.



Ffigur 1: Y saith nod llesiant ar gyfer Cymru (Ffynhonnell: Llywodraeth Cymru, 2020)

Dangosydd cenedlaethol 5

Nod y papur briffio yw llywio'r broses o ddatblygu Carreg Ffilltir realistig ac uchelgeisiol ar gyfer Dangosydd Cenedlaethol 5: 'canran y plant sydd â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw'.¹ Yr 'ymddygiad ffordd o fyw iach' ar gyfer plant a nodir yn y Dangosydd yw:

- peidio ag ysmegu,
- bwyta pum ffrwyth/llysiau bob dydd,
- byth/prin yn yfed alcohol, a
- bodloni'r canllawiau bod yn gorfforol actif².

Yn yr hyn sy'n dilyn, rydym yn amlinellu penderfyniadau ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant (pobl dan 18 oed), cyd-destun polisi ac ysgogwyr, tueddiadau yn nata'r dangosydd, ac effaith pandemig y Coronafeirws ar iechyd plant a phenderfyniadau perthnasol, yn ogystal ag ystyriaethau allweddol ar gyfer datblygu'r Garreg Ffilltir ar gyfer Dangosydd 5. Mae'r papur briffio hwn yn seiliedig ar adolygiad cyflym o'r dystiolaeth sydd ar gael a'i fwriad yw llywio'r digwyddiad i randdeiliaid ar 25 Mehefin 2021. Fel y cyfryw, nid yw'n adolygiad cynhwysfawr na systematig o dystiolaeth berthnasol.

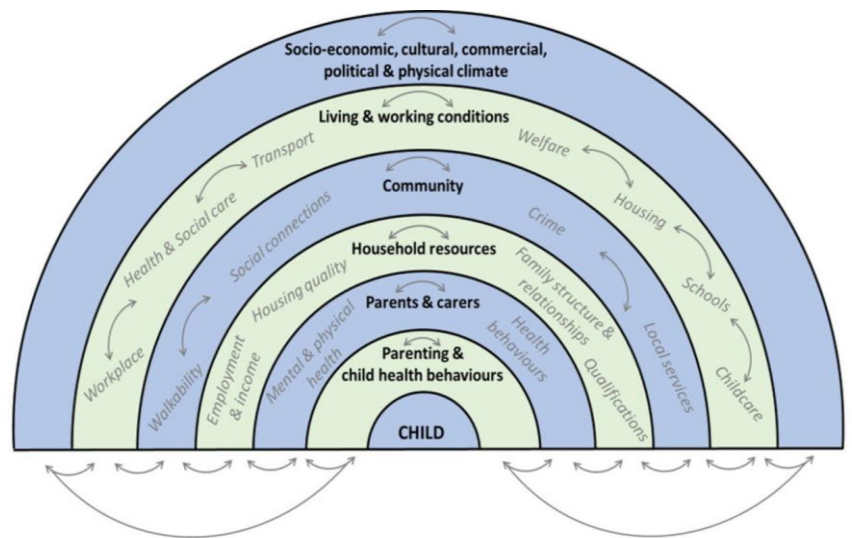
¹ Paratowyd y papur briffio hwn ar gyfer Mehefin 2021, ac ar yr adeg honno mynegwyd Dangosydd Cenedlaethol 5 fel y nodir yma ac mae'r holl gynnwys yn ymwneud â hyn. Fodd bynnag, y dyddiad cyhoeddi yw 2022 er mwyn rhannu sesiynau briffio Canolfan Polisi Cyhoeddus Cymru (CPCC) a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru ar sawl Carreg Ffilltir Genedlaethol gyda'i gilydd. Yn y cyfamser, mae Dangosydd Cenedlaethol 5 wedi'i ddiwygio gan Lywodraeth Cymru i 'ganran y plant sydd â dau neu fwy ymddygiad ffordd o fyw iach' (gweler: <https://llyw.cymru/llesiant-cenedlaethau-dyfodol-dangosyddion-cenedlaethol-2021.html>).

² Y canllaw gweithgaredd corfforol i blant a amlinellir yn nangosydd cenedlaethol 5 yw 'bod yn gorfforol actif am awr neu fwy, 7 diwrnod yr wythnos' (Welsh Government, 2019a).

Mae Llywodraeth Cymru yn ystyried diweddarau'r dangosydd presennol. Mae'n un o'r dangosyddion a amlygwyd fel rhai y gallai fod angen eu diwygio yn ymgynghoriad 2019 ar Gerrig Milltir Cenedlaethol (Llywodraeth Cymru, 2019b). Mae swyddogion yn archwilio'r posibilrwydd o ailfframio'r dangosydd i fesur canran y plant â *thri neu fwy* ymddygiad ffordd o fyw iach yn hytrach na'r rhai â llai na dau (hy, un neu ddim o gwbl). Mae'r papur briffio hwn yn canolbwyntio ar y dangosydd presennol yn y drafodaeth ond bydd hefyd yn amlygu'r posibiladau a'r materion sy'n ymwneud â'r newid arfaethedig i'r dangosydd lle bo hynny'n berthnasol.

Penderfynyddion ymddygiad ffordd iach o fyw

Mae penderfynyddion iechyd yn ffactorau sy'n dylanwadu ar ganlyniadau iechyd i unigolion a chymunedau. Gall y penderfynyddion hyn gynnwys ffactorau biolegol (ee risg genedig) a meddygol yn ogystal â phenderfynyddion cymdeithasol. Penderfynyddion cymdeithasol iechyd yw'r agweddau anfeddygol ar fywydau pobl sy'n dylanwadu ar eu hymddygiad a'u canlyniadau iechyd. Mae rhai o benderfynyddion allweddol iechyd plant, fel y'u nodwyd gan Dahlgren a Whitehead (1991) (a ddangosir yn ffigur 2), yn cynnwys ymddygiad o ran magu plant ac iechyd plant, rhieni a gofalwyr, adnoddau'r cartref, y gymuned, amodau byw a gweithio a'r hinsawdd gymdeithasol-economaidd, diwyllianol, masnachol, gwleidyddol a ffisegol ehangach. Yn y categorïau eang hyn mae penderfynyddion niferus sy'n effeithio ar iechyd plant ac ymddygiad iach.



Ffigur 2 – Penderfynyddion cymdeithasol iechyd plant o Pearce et al (2019), wedi'i addasu o Bronfenbrenner (1979) a Dahlgren a Whitehead (2006).

Bydd yr adran hon yn canolbwyntio ar benderfynyddion cymdeithasol allweddol ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant yng Nghymru.

Mae'r pedwar ymddygiad ffordd iach o fyw a fesurir gan y dangosydd Cenedlaethol eu hunain yn benderfynyddion iechyd plant (hy, mae cymryd rhan yn yr ymddygiadau hyn yn dylanwadu ar ganlyniadau iechyd) ac maent hefyd yn cael eu dylanwadu gan benderfynyddion iechyd ehangach.

Er bod llawer o ffactorau'n dylanwadu ar ymddygiad iechyd plant, mae rhai yn fwy perthnasol i ddatblygiad y Garreg Filtir genedlaethol nag eraill. Mae'r papur hwn yn cyfeirio at waith gan Sefydliad Iechyd y Byd sy'n nodi detholiad o benderfynyddion cymdeithasol sy'n arbennig o bwysig ar gyfer ymddygiad iechyd plant yn y DU ac Ewrop.

Gan ddefnyddio cyfuniad o fframwaith Sefydliad Iechyd y Byd a'r model penderfynyddion cymdeithasol iechyd ehangach, nodwyd nifer o benderfynyddion ymddygiad iechyd plant allweddol ar gyfer plant yng Nghymru mewn perthynas â'r ymddygiadau a nodir yn y Dangosydd Cenedlaethol. Mae'r rhain fel a ganlyn³:

- Amddifadedd a chyfoeth

³ Nid yw hon yn rhestr gyflawn o benderfynyddion sy'n dylanwadu ar iechyd plant ac ymddygiadau iechyd yng Nghymru. Yn hytrach, dyma grŵp o benderfynyddion allweddol y canfuwyd eu bod fwyaf perthnasol i'r ymddygiadau a nodir yn y Dangosydd Cenedlaethol 5 a'r Garreg Filtir gysylltiedig ar gyfer ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant.

- Ymddygiadau teulu⁴ a chymuned
- Addysg ac amgylchedd yr ysgol
- Pwysau grŵp cyfoedion
- Tai
- Y gymdogaeth
- Gwahaniaethau oedran a rhywedd

Mae'n bwysig deall y penderfyniadau hyn er mwyn ystyried pa ffactorau sy'n debygol o allu effeithio ar ymddygiad iechyd plant erbyn 2050, sy'n allweddol o ran meddwl am Garreg Filltir Genedlaethol addas.

Amddifadedd a/neu gyfoeth

Mae lefel amddifadedd a chyfoeth teuluol yn benderfyniadau ymddygiad iach ymhlith plant. Yn achos plant, mae statws amddifadedd a chyfoeth yn cyfeirio'n bennaf at lefel amddifadedd a/neu gyfoeth aelwyd y plentyn⁵. Mae'r penderfyniadau hwn felly yn agored i ystod eang o ddylanwadau sy'n effeithio ar oedolion ar yr aelwyd megis sefyllfa'r farchnad lafur, cyflogaeth, cyfoeth, mynediad at adnoddau a lefel incwm (World Health Organisation Europe, 2012). Yn 2019/20, roedd 31% o blant Cymru yn byw mewn tlodi. Mae hyn yn cyfateb i tua 180,000 o blant (Joseph Rowntree Foundation, 2020).

Mae bod yn ddifreintiedig neu'n meddu ar gyfoeth teuluol isel yn lleihau gallu rhieni i roi modd i blant gymryd rhan mewn ymddygiadau iach o ran eu ffordd o fyw. Er enghraifft, efallai na fyddai teuluoedd incwm isel yn gallu fforddio cost y bwyd sydd ei angen i ddarparu pum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd neu efallai na fyddant yn gallu fforddio ffioedd neu offer sydd yn ei dro yn eu hatal rhag cymryd rhan mewn chwaraeon. Mewn gwrthgyferbyniad, mae teuluoedd ag incwm uchel a chyfoeth uchel yn fwy tebygol o fod â'r adnoddau angenrheidiol i gefnogi ymddygiad iach eu plant (World Health Organisation Europe, 2012).

Mae amddifadedd hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o blant yn ymddwyn mewn ffordd sy'n effeithio'n negyddol ar eu hiechyd. Mae ymchwil gan Iechyd Cyhoeddus Cymru a data o arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr yn dangos bod lefelau ysmegu ac yfed (ac amlygiad i'r ymddygiad hwn gan eu teuluoedd) yn uwch ymhlith plant o deuluoedd cyfoeth isel yng Nghymru (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2010; Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2018; Page, et al., 2021). Mae plant o gartrefi â chyfoeth teuluol isel hefyd yn adrodd eu bod yn cymryd rhan yn yr ymddygiadau ffordd o fyw hyn a allai fod yn niweidiol yn gynharach mewn bywyd na'u cyfoedion mwy cefnog.

Agwedd bwysig arall ar amddifadedd a diffyg cyfoeth o ran ymddygiad iechyd plant yw effaith statws economaidd-gymdeithasol y tu hwnt i ddiffyg adnoddau materol, yn enwedig effaith statws economaidd-gymdeithasol ar lefelau straen, rheolaeth a phenderfyniadau hirdymor ar gyfer iechyd o fewn y cyddestun teuluol (Sefydliad Iechyd y Byd, 2003). Mae amddifadedd yn gysylltiedig â straen uwch ac effeithiau seicolegol negyddol eraill y gwyddys eu bod yn niweidiol i iechyd yn y tymor byr a'r hirdymor. Mae teuluoedd difreintiedig yn aml yn wynebu straen sylweddol yn eu bywydau bob dydd a all achosi rhwystrau difrifol i'r gallu i wneud penderfyniadau hirdymor o ran iechyd, gan gynnwys ymddygiadau iechyd plant yn y teulu (Sefydliad Iechyd y Byd, 2003).

⁴ Er bod y termau 'teulu' a 'rhiant' yn cael eu defnyddio yn y ddogfen hon i adlewyrchu confensiynau llenyddiaeth ar y pwnc hwn, rydym yn cydnabod bod sawl gwahanol math o deulu yn bod a gallant gynnwys ystod o wahanol berthnasoedd a threfniadau gofal, nad ydynt o reidrwydd yn seiliedig ar berthynas fiolegol.

⁵ Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn defnyddio Graddfa Cyfoeth Teuluol (FAS) i gategoreiddio plant yn ôl eu statws economaidd-gymdeithasol. Mae teuluoedd yn cael eu categorio fel teuluoedd â chyfoeth isel, canolig neu uchel ar sail perchnogaeth deuluol ar ddetholiad penodedig o adnoddau materol (Hartley, et al., 2016).

Ymddygiad teuluol a chymunedol

Gan fod plant yn gyffredinol yn byw gyda'u teuluoedd, sy'n gwneud llawer o'r penderfyniadau am eu bywydau, mae eu hymddygiad iechyd yn cael ei ddylanwadu gan yr ymddygiad y mae eu teulu a'u cymuned yn ei ganiatáu ac yn cymryd rhan ynddo. Gall hyn gael effeithiau cadarnhaol a negyddol ar ymddygiad iach plant (Hagell, et al., 2018).

Mae oedolion ar aelwyd sy'n gorfforol actif ac yn bwyta'n iach yn debygol o gefnogi ac annog yr ymddygiad hwn yn y plant maen nhw'n gyfrifol amdanynt a gallant annog plant i gymryd rhan yn yr ymddygiad hwn drwy osod esiampl a chreu cyfleoedd i wneud hynny (Blair, et al., 2010). Serch hynny, gall y berthynas hon hefyd weithio i leihau ymgysylltiad plant ag ymddygiad iach os yw'r oedolion yn eu bywydau yn ymddwyn mewn ffyrdd nad ydyn nhw'n iach, gan gynnwys ysmegu ac yfed yn drwm. Mae'n hysbys bod plant yn modelu eu hymddygiad ar ymddygiad yr oedolion pwysig yn eu bywydau sy'n gwneud ymddygiad teuluol yn benderfynydd iechyd (Norman, et al., 2015). Mae oedolion mewn teulu hefyd yn chwarae rhan bwysig wrth feithrin arferion ym mywydau plant, fel modelau rôl ac fel hwyluswyr cyfranogiad plant mewn gweithgareddau iach, sy'n parhau i ddylanwadu ar eu hymddygiad ffordd o fyw wrth iddynt dyfu.

Er mai teuluoedd sydd â'r dylanwad mwyaf uniongyrchol ar ymddygiad ffordd o fyw plant, mae'r cydestun cymunedol ehangach hefyd yn chwarae rhan wrth bennu ymddygiad iach mewn plant yn yr un ffordd fwy neu lai â'u teulu (Blair, et al., 2010). Os bydd ymddygiad a chyfleoedd cysylltiedig yn cael eu derbyn a'u bod yn gymdeithasol ddymunol o fewn cymuned, yna mae plant yn y gymuned hon yn fwy tebygol o ymgysylltu â nhw (Hagell, et al., 2018). Gall hyn, fel ymddygiad teuluol, gael effeithiau cadarnhaol a negyddol ar ymddygiad iechyd plant yn dibynnu ar yr ymddygiad iechyd yn eu cymuned.

Addysg ac amgylchedd yr ysgol

Mae addysg yn benderfynydd iechyd ar draws pob grŵp oedran. Mae'r rhai sydd â gwell mynediad at addysg a chyrhaeddiad addysg uwch yn tueddu i gael canlyniadau iechyd sy'n well yn gyffredinol (Guma, et al., 2019). Mae cyrhaeddiad addysgol uwch yn gysylltiedig â rhagolygon gyrfa gwell a'r gallu i gael gwaith o ansawdd uwch a chyflog uwch. Fel y nodwyd eisoes, mae bod â mwy o gyfoeth ac incwm yn cynyddu gallu pobl i gael mynediad at yr adnoddau sydd eu hangen i gefnogi ymddygiad iach.

I blant mae amgylchedd yr ysgol hefyd yn benderfynydd iechyd ac ymddygiad iach. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (2020) yn tynnu sylw at bwysigrwydd amgylchedd ysgol cefnogol i gynyddu'r tebygolrwydd y bydd plant yn cymryd rhan mewn ymddygiad ffordd iach o fyw. Gwyddys hefyd fod amgylchedd ysgol cefnogol yn gweithredu fel 'byffer' sy'n amddiffyn plant rhag ymddygiadau ffordd o fyw negyddol fel ysmegu ac yfed gormod. Yng nghyd-destun y pandemig, mae amgylchedd dysgu yn y cartref wedi dod yn fwyfwy pwysig fel penderfynydd canlyniadau addysgol (Institute for Fiscal Studies, 2020).

Mae addysg rhieni a gofalwyr hefyd yn ffactor pwysig wrth bennu ymddygiad iechyd y plant yn eu gofal. Mae gallu oedolion mewn teulu i wneud penderfyniadau gwybodus a chadarnhaol er budd iechyd plant ac ymddygiad iechyd yn bwysig ar gyfer hybu ymddygiad iechyd cadarnhaol ac atal ymddygiad negyddol yn ystod plentyndod ac yn ddiweddarach mewn bywyd (Sefydliad Iechyd y Byd, 2003).

Pwysau grŵp cyfoedion

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (2012) yn nodi ymddygiad cyfoedion, cefnogaeth a phwysau fel penderfynydd iechyd ac ymddygiad iach. Mae hwn yn benderfynydd sy'n cynyddu mewn pwysigrwydd wrth i blant fynd yn hŷn.

Gall derbynioldeb cymdeithasol a dymunoldeb ymddygiad penodol, gan gynnwys yr hyn sy'n cyfrannu at ffordd iach o fyw neu i'r gwrthwyneb, fod yn benderfynydd cryf o barodrwydd plant i gymryd rhan yn yr

ymddygiadau hyn. Mae hyn yn creu perthynas gymhleth rhwng dylanwad grŵp cyfoedion ac ymddygiad iach mewn plant (Hagell, et al., 2018).

Mae ymchwil gan Sefydliad Iechyd y Byd (2012; 2020) wedi canfod bod plant sydd â rhwydweithiau cymdeithasol cryf yn adrodd am well iechyd a llesiant ac yn fwy tebygol o ymwneud ag ymddygiad iach. Fodd bynnag, gall rhwydweithiau cymdeithasol hefyd fod yn ddylanwad negyddol ar ymddygiad ffordd o fyw plant. Er enghraifft, gall pwysau gan gyfoedion a'r canfyddiad cymdeithasol o ysmegu ac yfed fel rhywbeth 'cŵl' arwain at blant yn ymddwyn yn negyddol fel hyn oherwydd bod eu cyfoedion yn gwneud hynny (Mpousiou, et al., 2018). Yn yr un modd, mae'n hysbys hefyd fod pwysau gan gyfoedion a chanfyddiad cymdeithasol negyddol ymhlith cyfoedion yn cyfrannu at y gyfradd uchel o ferched yn eu harddegau sy'n rhoi'r gorau i chwaraeon, sy'n gysylltiedig â diffyg gweithgarwch corfforol yn ystod eu glasoed ac yn ddiweddarach yn eu bywydau.

Tai

Mae cyflwr ac ansawdd tai hefyd yn benderfynydd iechyd plant ac ymddygiad iechyd. Gall tai sy'n orlawn a/neu heb fannau gwyrdd, gyfyngu ar allu plant i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol gartref, sydd o ganlyniad yn effeithio ar eu hiechyd. Mae tai sydd heb ofod neu gyfleusterau lle gellir paratoi pryddau iach yn cyfyngu ar allu oedolion ar yr aelwyd i ddarparu diet iach i'r plant a thrwy hynny yn cyfyngu ar allu plant i fwyta'n iach (UNICEF, 2020).

Y tu hwnt i'r agweddau ffisegol ar dai a all effeithio ar iechyd plant ac ymddygiad ffordd o fyw, mae deiliadaeth tai a sicrwydd tai hefyd yn benderfynyddion iechyd ac ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant. Gall bod mewn sefyllfaoedd tai ansicr gyfyngu ar allu plant i gymryd rhan yn gyson mewn ymddygiad iach (er enghraifft, rhwystrau i fynediad cyson at gyfleoedd gweithgarwch corfforol) ac mae'n cyfrannu at salwch corfforol a meddyliol (Grŵp Gweithredu Tlodi Plant, 2017; Clair, 2018). Mae rhywfaint o dystiolaeth hefyd sy'n awgrymu y gall deiliadaeth tai effeithio ar iechyd plant yn y tymor hir gan fod pobl a gafodd eu magu mewn tai perchen-feddianwyr yn bennaf yn adrodd am well iechyd na'r rhai sydd wedi byw mewn tai rhent yn bennaf (Hagell, et al., 2018).

Y gymdogaeth

Gall amgylchedd y gymdogaeth lle caiff plant eu magu fod yn benderfynydd i'w hiechyd a'u hymddygiad iach. Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng cymdogaethau sy'n 'ysgogi lefelau uchel o gyfalaf cymdeithasol' (World Health Organisation Europe, 2016, p. 23) ac ymddygiadau ffordd o fyw iach, cadarnhaol mewn plant.

Mae plant sy'n cael eu magu mewn cymdogaethau o'r fath yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol a gwneud dewisiadau dietegol iach ac yn llai tebygol o ymddwyn mewn ffordd sy'n peri risgiau fel ysmegu ac yfed. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (2016) felly yn awgrymu bod potensial gan y broses o adeiladu cyfalaf cymdeithasol yn y gymdogaeth (hy, cydberthnasau lleol cryf) i helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd ymhlith plant.

Mae plant sy'n cael eu magu mewn cymdogaethau sydd â mynediad i fannau gwyrdd diogel hefyd yn fwy parod i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff.

Oedran, rhywedd, a nodweddion personol eraill

Mae'n ymddangos bod penderfynyddion ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant yn amrywio o ran pwysigrwydd rhwng grwpiau oedran.

I blant hŷn a'r glasoed, mae dylanwad eu cyfoedion yn aml yn dod yn bwysicach wrth iddynt ddechrau ymestyn y tu hwnt i'w teulu a gwneud mwy o benderfyniadau drostynt eu hunain. Mae perthynas deuluol gadarnhaol a chyfathrebu cadarnhaol â'r teulu yn parhau i fod yn benderfynydd pwysig o ran ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau a gall weithredu fel 'byffer' yn erbyn y pwysau gan

gyfoedion i gymryd rhan mewn ymddygiadau negyddol mae plant hŷn yn eu hwynebu (Hagell, et al., 2018).

Gall plant hŷn ddechrau ymuno â'r farchnad lafur ym mlynnyddedd olaf eu haddysg ysgol uwchradd neu ar ôl gadael yr ysgol yn 16 oed. Mae statws gwaith a chyflogaeth yn benderfynydd iechyd ymhlith oedolion, ac er bod ymchwil gyfyngedig i'w effaith ar iechyd ymhlith y glasoed, gall ddylanwadu ar ymddygiad iechyd a ffordd o fyw pobl sydd ar ddechrau eu gyrfa (Hergenrather, et al., 2015; Blanquet, et al., 2017). Mae pobl sy'n cael eu cyflogi ar gontractau dim oriau neu mewn rolau ag oriau anghymdeithasol yn adrodd bod eu hiechyd meddwl a chorfforol yn waeth na'u cyfoedion mewn addysg amser llawn a/neu mewn rolau 9-5 traddodiadol (UCL, 2017). Mae dogfennaeth helaeth yn bodoli ynghylch 'effeithiau creithio' sy'n gysylltiedig â diweithdra yng nghampau cynnar bywyd gwaith person. Mae'r rhai nad ydynt mewn cyflogaeth, addysg na hyfforddiant (NEET) yn wynebu risg uwch o iechyd corfforol ac iechyd meddwl gwael ac yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith neu mewn gwaith o ansawdd isel yn ddiweddarach mewn bywyd – gan effeithio ar eu hymddygiad a'u canlyniadau iechyd hirdymor (Feng, et al., 2018).

Gall rhywedd hefyd effeithio ar ymddygiad iechyd plant. Mae bechgyn a merched yn wynebu gwahanol bwysau cymdeithasol a disgwiliadau cymdeithasol a all yn eu tro ddylanwadu ar y dewisiadau iechyd a wnânt (Helfert & Warschburger, 2013).

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn amlygu'r ffaith bod y gwahaniaethau mewn nodweddion personol ymhlith plant, gan gynnwys oedran, rhywedd, ethnigrwydd a statws anabled, yn benderfynyddion pwysig o ran ymddygiadau iechyd sy'n cyfrannu at anghydraddoldebau iechyd ymhlith plant a hefyd yn ddiweddarach mewn bywyd (Sefydliad Iechyd y Byd 2012; 2016; 2020). Hefyd, gall cefndir a phrofiadau bywyd plentyn, yn enwedig Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynod, gael effaith barhaol ar eu hiechyd, ymddygiad iechyd a'r penderfyniadau a wnânt.

Mae hefyd yn bwysig nodi y gall yr hyn sy'n cyfrif fel 'iechyd' a 'ffordd iach o fyw' fod yn wahanol i wahanol blant. Er enghraifft, ar gyfer plant ag anabledau corfforol bydd ffordd iach o fyw o ran gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff yn debygol o edrych yn wahanol iawn i ffordd o fyw plentyn heb unrhyw anabledau corfforol (Gadsby & Jones, 2014).

Meithrin arferion tuag at fywyd fel oedolyn

Mater arall sy'n bwysig i'w nodi yw rôl ymddygiad plentynod wrth ffurfio arferion ffordd o fyw iach neu afiach wrth i blant dyfu. Gall sefydlu ymddygiad ffordd iach o fyw cadarnhaol yn gynnar ym mywyd plentyn eu helpu i feithrin arferion da wrth iddynt dyfu (Sotos-Prieto, et al., 2015). Er enghraifft, mae annog plant i gymryd rhan mewn lefelau uchel o weithgarwch corfforol fel plentyn, a chefnogi'r ymddygiad hwn yn ystod eu harddegau, yn helpu i sefydlu'r arferiad hwn drwy gydol eu hoes. Mae arferion, cefnogaeth ac agweddau rhieni a theuluoedd yn chwarae rhan allweddol wrth feithrin arferion plant sy'n debygol o ddynwared yr ymddygiad mae eu teulu yn rhoi gwerth arno (Norman, et al., 2015; Medd, et al., 2020). O'r herwydd, gellir ystyried meithrin arferion yn ystod plentynod fel penderfynydd allweddol iechyd ac ymddygiad ffordd iach o fyw pan fyddant yn oedolion.

Cyd-destun ac ysgogiadau polisi

Wrth ystyried Carreg Filtir Genedlaethol addas, yn ogystal â deall penderfynyddion ymddygiadau iechyd plant, mae'n ddefnyddiol ystyried y pwerau, yr ysgogiadau a'r polisiâu sydd ar gael i Lywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus Cymru i hyrwyddo newid yn y penderfynyddion hyn ac yn y pen draw yn y Dangosydd.

Mae iechyd yn faes polisi datganoledig yng Nghymru. Felly, mae gan Lywodraeth Cymru y pŵer i bennu ei pholisiâu a'i strategaethau iechyd ei hun yn annibynnol ar Lywodraeth y DU. Mae gan Lywodraeth

Cymru hefyd y pŵer i gynnig deddfau sy'n ymwneud ag iechyd yng Nghymru (Public Health Network Cymru, 2021a).

Y strategaeth iechyd drosfwaol sydd ar waith ar hyn o bryd yng Nghymru yw **Cymru iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol**. Amlinellwyd y cynllun hwn gan Lywodraeth Cymru yn 2019 ac mae'n 'gosod gweledigaeth hirdymor ar gyfer 'system gyfan iechyd a gofal cymdeithasol' yn y dyfodol, gan ganolbwyntio ar iechyd a llesiant ac atal salwch' (Welsh Government, 2019d, p. 3). Mae'n pwysleisio pwysigrwydd 'ffactorau bywyd' ymhlith oedolion a'r plant y maent yn gofalu amdanynt ac yn ymrwmo i 'ddull iechyd cyhoeddus cryf' i hybu ymddygiad iach (Welsh Government, 2019d, p. 7).

Mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021) yn amlygu bod natur iechyd a nifer y penderfyniadau sy'n dylanwadu ar ymddygiadau iechyd yn golygu bod ystod o feysydd polisi y tu hwnt i iechyd yn berthnasol i ddatblygiad strategaeth a pholisi iechyd effeithiol. Ymhlith y meysydd polisi ehangach a all effeithio ar iechyd y mae gan Lywodraeth Cymru bŵer sylweddol drostynt, mae addysg, sgiliau, bwyd, chwaraeon a hamdden, tai, adfywio, yr amgylchedd a chynllunio, trafnidiaeth, a rhai pwerau codi trethi, gan gynnwys y Dreth Trafodiadau Tir a'r Dreth Gwarediadau Tirlenwi, a rheolaeth rannol dros dreth incwm.

Mae Atodiad 1 yn dangos rhestr o bolisiau diweddar a chyfredol Llywodraeth Cymru sy'n berthnasol i ymddygiad iechyd plant.

Cyfyngiadau ar bwerau

Er bod gan Lywodraeth Cymru y pŵer i bennu ei pholisi iechyd ei hun, nid oes ganddi'r pŵer dros yr holl feysydd polisi a'r ysgogiadau a all effeithio ar ymddygiad iechyd plant.

Yn benodol, dim ond pwerau cyfyngedig sydd gan Lywodraeth Cymru dros les cymdeithasol neu nawdd cymdeithasol sy'n cyfyngu ar ei gallu i fynd i'r afael ag amddifadedd ac anghydraddoldeb (o ran cyllid ac adnoddau materol) – dylanwad pwysig ar iechyd ac ymddygiad iechyd. Mae pwerau codi trethi Llywodraeth Cymru hefyd yn gyfyngedig. Nid oes ganddi unrhyw reolaeth dros TAW na phrisiau gwahaniaethol gwahanol fwydydd.

Ysgogydd polisi cysylltiedig arall nad yw ar gael i Lywodraeth Cymru yw rheolaeth dros hawliau cyflogaeth. Er ei bod yn bosibl nad yw hawliau cyflogaeth yn ymddangos yn uniongyrchol gysylltiedig ag iechyd plant, gall hawliau ac amodau gwaith rhieni effeithio ar iechyd eu plant (Heinrich, 2014). Gall hawliau cyflogaeth hefyd effeithio ar iechyd ac ymddygiad iechyd plant hŷn sydd mewn gwaith o ran eu hamodau gwaith ac effaith gwaith ar iechyd corfforol a meddyliol (Blanquet, et al., 2017).

Wrth ystyried cyfyngiadau pwerau Llywodraeth Cymru mae'n bwysig nodi bod ymddygiad iach yn cael ei ddylanwadu gan nifer o ffactorau sy'n gweithredu dros ystod o raddfeydd o'r unigolyn i'r lleol, yn genedlaethol a hyd yn oed yn fyd-eang. O'r herwydd, mae'n amlwg y bydd rhai o'r ffactorau sy'n dylanwadu ar ymddygiad iechyd plant yng Nghymru bob amser yn parhau ymhell y tu hwnt i reolaeth Llywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus.

Llinellau sylfaen a thueddiadau

Er mwyn ystyried Carreg Filltir Genedlaethol addas, mae angen deall 'cyfeiriad y daith' ar hyn o bryd o ran ymddygiad iechyd plant a chyflymder a graddfa'r newid a welwyd yn flaenorol mewn perthynas â'r dangosydd hwn.

Cesglir data ar ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant yng Nghymru bob dwy flynedd drwy'r Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr. Mae arolwg rhyngwladol Sefydliad Iechyd y Byd o Ymddygiad Iechyd Plant

Oedran Ysgol (HBSC) bellach wedi'i ymgorffori yn yr Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr. Cynhelir arolwg HBSC bob pedair blynedd ac mae Cymru wedi cymryd rhan ers 1985.

Mae arolygon Iechyd a Llesiant Myfyrwyr ac arolwg HBSC yn cael eu cwblhau gan blant ym mlynnyddoedd 7-11 ysgolion uwchradd yng Nghymru. Mae plant yn y grwpiau blwyddyn hyn rhwng 11 ac 16 oed. O'r herwydd, dim ond i'r grŵp oedran hwn yn unig y bydd y data a ddefnyddir i fonitro cynnydd yn erbyn y dangosydd ymddygiad ffordd iach o fyw a'r Garreg Filltir, yn uniongyrchol berthnasol. Fodd bynnag, o ystyried bod cysylltiad agos rhwng ymddygiad iechyd yn ystod plentyndod cynnar ac ymddygiad iechyd yn ddiweddarach yn ystod plentyndod hŷn a glaslencyndod, bydd yn cynnig arwydd anuniongyrchol o gynnydd ar draws ymddygiad iechyd plant. Dylid nodi bod cydrannau unigol y Dangosydd ymddygiad iechyd plant (ac ymddygiad perthnasol arall) wedi'u cynnwys yn Fframwaith Canlyniadau Iechyd Cyhoeddus Cymru a gynhyrchir gan Iechyd Cyhoeddus Cymru lle cyfeirir atynt fel dangosyddion ymddygiad iechyd 'glasod' (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2016).

Ers 2010 mae un arolwg HBSC (2013/14), un arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr gan gynnwys arolwg HBSC (2017-18) ac un arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr heb arolwg HBSC (2019/20) wedi'u cwblhau yng Nghymru. Cwblhawyd y cyntaf o'r rhain yn 2013/14, cyn cyflwyno Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Er ei bod yn ymddangos bod data 2013/14 yn llinell sylfaen resymegol ar gyfer cymharu cynnydd, mae maint sampl bach set ddata 2013/14⁶ yn golygu y dylid bod yn ofalus wrth gymharu data 2013/14 ag arolygon diweddarach gan fod y cyfwng hyder ar gyfer 2013/14 a blynyddoedd dilynol yn gorgyffwrdd. Mae'r gorgyffwrdd yn y cyfyngau hyder yn golygu bod unrhyw newid a welir rhwng 2013/14 a'r blynyddoedd dilynol yn debygol o beidio â bod yn ystadegol arwyddocaol ac efallai nad yw'n adlewyrchu newid gwirioneddol mewn ymddygiad plant. Felly, gellir dadlau mai 2017/18 fyddai'r llinell sylfaen well ar gyfer mesur newid. Mae'r adrannau canlynol yn parhau i ddefnyddio 2013/14 fel blwyddyn gymharu ond yn amlygu unrhyw faterion a achosir gan faint y sampl lle bo'n berthnasol.

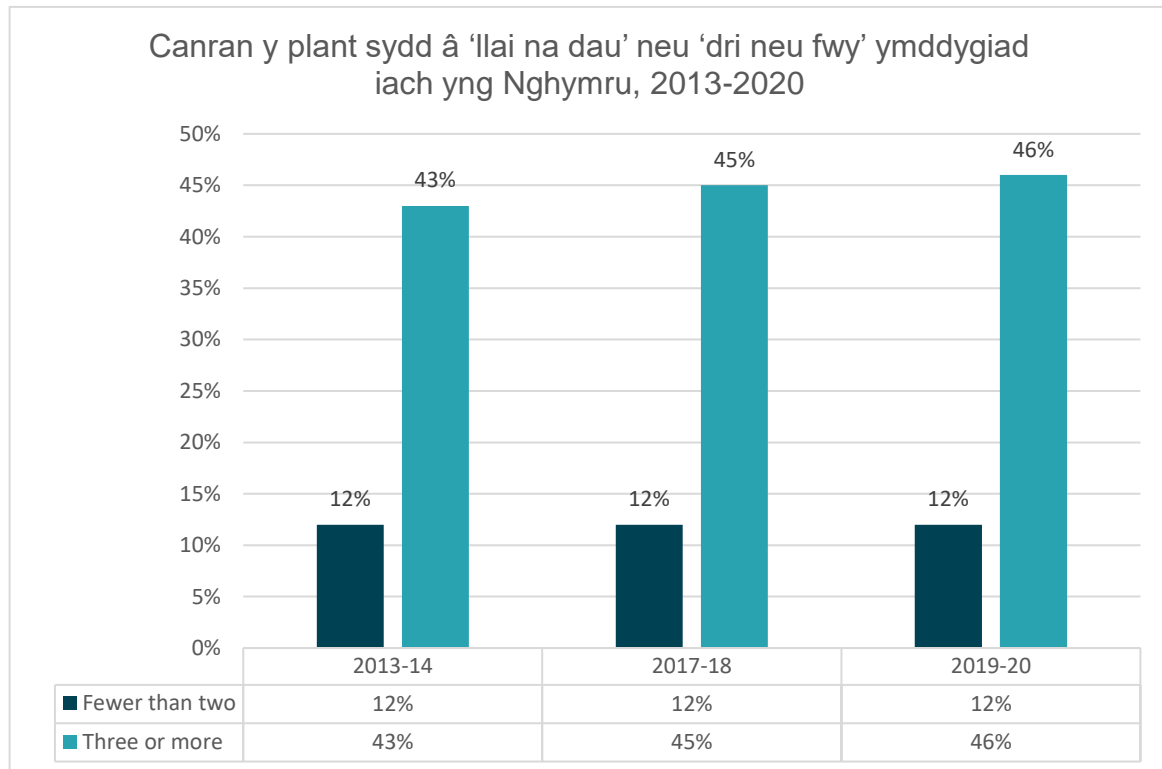
Ymddygiad iechyd cyffredinol

Canfu'r arolwg HBSC yn 2013/14 fod gan 12% o blant 11-16 oed yng Nghymru lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw (nid oedd gan 2% o blant unrhyw ymddygiadau iach ac roedd un gan 10% ohonynt). Dywedodd y gyfran fwyaf (46%) o blant fod ganddynt ddau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw, a dywedodd 36% fod ganddynt dri neu fwy. Dim ond 7% o blant a ddywedodd fod ganddynt bob un o'r pedwar ymddygiad ffordd o fyw iach.

Mae data 2017/18 a 2019/20 yn dangos bod canran y plant â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw wedi aros yn gyson ar 12% ers 2013/14.

⁶ Roedd meintiau'r samplau tua 9,000 yn 2013/14, 58,404 o ddisgyblion yn 2017/18 a 27,950 o ddisgyblion yn 2019/20.

Mae'n ymddangos bod ailfframio'r dangosydd i archwilio cyfran y plant â thri neu fwy ymddygiad iach yn dangos tueddiadau gwahanol yn y data hwn. Mae defnyddio'r dangosydd wedi'i ailfframio yn dangos bod gan 43% o blant Cymru dri neu fwy ymddygiad ffordd iach o fyw yn 2013/14. Roedd hyn i'w weld yn cynyddu ychydig i 45% yn 2017/18 ac eto i 46% yn 2019/20. Fodd bynnag, oherwydd maint bach y sampl ar gyfer data 2013/14, mae'r cyfyngau hyder ar gyfer 2013/14 a 2017/18 yn gorgyffwrdd. Mae hyn yn golygu ei bod yn debygol nad yw'r newid hwn yn ystadegol arwyddocaol a gall fod yn fater o hap a damwain yn hytrach na newid gwirioneddol mewn ymddygiad plant.



Ffigur 3 – Graff yn dangos canran y plant yng Nghymru sy'n cymryd rhan mewn gwahanol niferoedd o ymddygiadau iach, 2013-2020

Rhywedd

Roedd amrywiad bach yng nghyfran y bechgyn a'r merched a oedd yn cymryd rhan mewn llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw yn 2013/14 – dywedodd 13% o ferched fod ganddynt lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw o gymharu ag 11% o fechgyn. Nid oedd unrhyw wahaniaeth rhywedd yng nghyfran y plant â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw yn 2017/18 (12% ar gyfer bechgyn a merched fel ei gilydd).

Os defnyddir y dangosydd wedi'i ailfframio, mae yna ychydig o wahaniaeth rhwng y rhywiau yn nhuedd 2017/18 gan fod cyfran uwch o ferched (46%) wedi nodi bod ganddynt dri neu fwy ymddygiad ffordd o fyw iach na bechgyn (44%). Nid oedd gwahaniaeth rhwng y rhywiau yng nghanran y plant (43%) a gyrhaeddodd y safon tri neu uwch yn 2013/14.

Oedran

Cynyddodd canran y plant â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw gydag oedran/grŵp blwyddyn cynyddol; roedd plant hŷn yn llai tebygol o adrodd am ymddygiad iach na phlant iau.

Yn 2013/14, dim ond 2% o ddisgyblion blwyddyn 7 (11-12 oed) a ddywedodd fod ganddynt lai na dau ymddygiad iach. Cynyddodd hyn i 4% o ddisgyblion blwyddyn 8 (12-13 oed), 9% o ddisgyblion blwyddyn

9 (13-14 oed) ac 16% o ddisgyblion blwyddyn 10 (14-15 oed) . Y gyfran uchaf o ddisgyblion â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw oedd disgyblion blwyddyn 11 (15-16 oed) ar 27%.

Roedd yr un patrwm â 2013/14 i'w weld yng nghyfran y disgyblion ym mhob grŵp blwyddyn a adroddodd lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw yn 2017/18. Unwaith eto, roedd gan flwyddyn 7 y gyfran isaf o ddisgyblion yn adrodd am lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw (3%). Cynyddodd hyn i 5% o ddisgyblion blwyddyn 8, 10% o ddisgyblion blwyddyn 9 ac 19% o ddisgyblion blwyddyn 10. Unwaith eto, blwyddyn 11 oedd y grŵp gyda'r gyfran uchaf o ddisgyblion (28%) yn adrodd am lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw. O gymharu â 2013/14 bu cynnydd bychan iawn yng nghyfran y disgyblion (o ran pwyntiau canran) a nododd lai na dau ymddygiad iach ar draws yr holl grwpiau blwyddyn.

Gwelir patrwm i'r gwrthwyneb os defnyddir y dangosydd wedi'i ailfframio i dri neu fwy i archwilio tueddiadau sy'n ymwneud ag oedran. Yn 2013/14 y gyfran uchaf o blant a nododd dri neu fwy ymddygiad ffordd iach o fyw oedd disgyblion blwyddyn 7 (54%) gyda'r gyfran isaf yn cynrychioli 27% o ddisgyblion blwyddyn 11.

Gwelir yr un patrwm pan ddefnyddir y dangosydd wedi'i ailfframio ar gyfer 2017/18. Blwyddyn 7 oedd â'r gyfran uchaf o ddisgyblion yn nodi tri neu fwy ymddygiad ffordd iach o fyw (59%), ac yna 53% o ddisgyblion blwyddyn 8, 45% o ddisgyblion blwyddyn 9, 35% o ddisgyblion blwyddyn 10 a dim ond 28% o ddisgyblion blwyddyn 11. Unwaith eto, o gymharu â 2013/14, bu cynnydd bychan yng nghyfran y disgyblion a nododd dri neu fwy ymddygiad iach (o ran pwyntiau canran).

Cyfoeth teuluol

Yn 2013/14 roedd amrywiad bychan yng nghyfran y plant a ddywedodd fod ganddynt lai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw pan gawsant eu dosbarthu yn ôl lefel cyfoeth teuluol⁷. Dim ond 10% o blant sy'n cael eu categoreiddio fel rhai â 'chyfoeth teuluol isel' a nododd fod ganddynt lai na dau ymddygiad ffordd iach o fyw o gymharu â 13% o blant â 'chyfoeth teuluol canolig' a 12% o blant â 'chyfoeth teuluol uchel'.

Mae'n ymddangos bod rhywfaint o newid yn y duedd sy'n ymwneud â lefelau cyfoeth teuluol rhwng 2013/14 a 2017/18. Cynyddodd cyfran y plant yn y categori 'cyfoeth teuluol isel' a oedd â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw o 10% yn 2013/14 i 14% yn 2017/18. Fodd bynnag, unwaith eto, efallai nad yw hyn yn adlewyrchu newid gwirioneddol mewn ymddygiad ac yn lle hynny gallai fod yn sgil maint sampl bach yn 2013/14. Nid oedd unrhyw newid yng nghyfran y plant â llai na dau ymddygiad iach o ran eu ffordd o fyw yn y categorïau cyfoeth teuluol canolig ac uchel.

Mae'n ymddangos bod tuedd gliriach pan fydd y dangosydd wedi'i ailfframio yn cael ei gymhwyso i'r data sy'n ymwneud â chyfoeth teuluol. Yn 2013/14, roedd gan 37% o blant â 'chyfoeth teuluol isel' dri neu fwy ymddygiad ffordd iach o fyw, o gymharu â 39% o'r rhai â chyfoeth canolig a 45% o'r rhai â chyfoeth uchel. Yn 2017/18 bu newid yn y duedd ar draws y tri chategori. Roedd yn ymddangos bod cyfran y plant â 'chyfoeth teuluol isel' gyda thri neu fwy ymddygiad ffordd iach o fyw wedi gostwng o 37% yn 2013/14 i 35% yn 2017/18 – fodd bynnag, gallai hyn fod yn sgil maint y sampl. Cynyddodd cyfran y plant â thri neu fwy ymddygiad ffordd iach o fyw ar gyfer y categorïau cyfoeth teuluol eraill, o 39% i 41% ymhlith plant â 'chyfoeth teuluol canolig' ac o 45% i 50% ymhlith plant â 'chyfoeth teuluol uchel'.

Tueddiadau mewn ymddygiad iechyd penodol

⁷ 'Mae'r arolwg HBSC yn defnyddio'r Raddfa Cyfoeth Teuluol (FAS) i categoreiddio plant yn ôl eu statws economaidd-gymdeithasol. Mae teuluoedd yn cael eu categoreiddio fel teuluoedd â chyfoeth isel, canolig neu uchel ar sail perchnogaeth deuluol ar ddetholiad penodedig o adnoddau materol (Hartley, et al., 2016).

Ar gyfer 2017/18 a 2019/20 mae data ar gael sy'n dangos cyfran y plant sy'n cymryd rhan ym mhob ymddygiad ffordd iach o fyw. Dangosir hyn yn y tabl isod.

Ymddygiad ffordd iach o fyw	2017/18	2019/20
Erioed wedi ysmegu	95%	94%
byth/prin yn yfed alcohol	80%	81%
Bodloni'r canllawiau bod yn gorfforol actif	18%	18%
Yn bwyta 5+ o ffrwythau/llysiau bob dydd	46%	48%

Mae'r data ar yr ymddygiad ffordd o fyw penodol yn dangos bod cyfran uchel iawn o blant yn osgoi'r ymddygiadau ffordd o fyw negyddol sef ysmegu ac yfed. Fodd bynnag, mae'r nifer sy'n cymryd rhan yn yr ymddygiadau mwy cadarnhaol – gan fodloni canllawiau bod yn gorfforol actif a bwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a/neu llysiau bob dydd – yn llawer is. Mae'n bwysig nodi yma y bu rhywfaint o feirniadaeth ar y mesurau 'byth yn ysmegu' a 'byth/prin yn yfed alcohol', yn enwedig ar gyfer grwpiau oedran iau, oherwydd nid yw'r rhain yn arwydd o ymddygiad iach fel y cyfryw ond yn hytrach yn dynodi eu bod yn osgoi ymddygiadau afiach. Gellir dadlau hefyd bod newidiadau mewn ymddygiad ffordd iach o fyw rhwng grwpiau oedran (h.y. cynnydd yng nghyfran y plant â llai na dau ymddygiad iach wrth i oedran gynyddu) yn fwy tebygol o fod o ganlyniad i newidiadau mewn ymddygiad sy'n ymwneud ag ysmegu neu yfed fel mae plant yn mynd yn hŷn yn hytrach nag oherwydd newid mewn gweithgarwch corfforol allweddol neu ddangosyddion sy'n ymwneud â deiet gan fod y nifer sy'n ymgymryd â'r ddau ymddygiad 'cadarnhaol' yn gyffredinol yn llawer is na'r rhai sy'n osgoi ymddygiadau negyddol (fel y nodir yn y tabl uchod).

Yn gyffredinol, mae'r data sydd ar gael ar hyn o bryd yn awgrymu mai ychydig iawn o newid sydd wedi bod mewn ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant yng Nghymru ers 2013/14 ac y gallai cyflymder y newid posibl yn ymddygiad iechyd plant ar lefel y boblogaeth fod yn araf, er y byddai cyfnod hirach o gasglu data yn caniatáu ar gyfer dadansoddi a rhagamcanu pellach. Mae'r data'n dangos bod canran y plant ag ymddygiadau iach lluosog yn gostwng gydag oedran ac, yn unol â'r dystiolaeth bresennol ar benderfynyddion ymddygiad iechyd, mae'n ymddangos bod cydberthynas rhwng cyfoeth a chynnydd mewn ymddygiad iach.

Mae'n ymddangos bod defnyddio'r dangosydd wedi'i ailfframio, sy'n cael ei archwilio ar hyn o bryd gan Lywodraeth Cymru ar y cyd â'r dangosydd presennol, yn datgelu mwy o newid ond mae craffu pellach ar y data'n awgrymu y gallai hyn fod oherwydd maint bach sampl data 2013/14 a bod unrhyw newid gwirioneddol (o ran sut y fframiwyd y Dangosydd) yn debygol o fod yn fach iawn. Dylid ystyried unrhyw ymgais i wneud newidiadau i'r dangosydd yn ofalus, a'i drin yn ofalus, oherwydd os mai dim ond un fersiwn a ddefnyddir bydd y tueddiadau a ddatgelir gan y llall yn anochel yn cael eu methu.

Mae'n bwysig nodi'r anhawster wrth ddehongli'r ymddygiadau hyn fel dangosydd cyfansawdd. Mae effeithiau pob un o'r ymddygiadau hyn ar eu trothwy perthnasol yn wahanol iawn, sy'n gwneud cymharu iechyd plant yn seiliedig ar nifer yr ymddygiadau y maent yn ymgymryd â nhw, yn heriol. Er enghraifft, mae effaith ysmegu ynddo'i hun yn wahanol iawn i effaith bwyta pedwar dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd yn hytrach na phump, neu wneud awr o ymarfer corff bum neu chwe diwrnod yr wythnos yn lle bob dydd. Felly, dylid bod yn ofalus yn gyffredinol wrth ddod i gasgliadau am iechyd plant yng Nghymru o'r Dangosydd Cenedlaethol cyfansawdd ac wrth ystyried cywerthedd rhwng y gwahanol ymddygiadau a gaiff eu crisialu.

Effaith y Coronafeirws

Yn ogystal â phwerau cyfyngedig i ddylanwadu ar benderfynyddion ymddygiad iechyd plant, mae yna hefyd ffactorau ac amgylchiadau economaidd a chymdeithasol ehangach y tu allan i reolaeth

uniongyrchol Llywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus Cymru sy'n debygol o effeithio ar dueddiadau mewn ymddygiad iechyd ymhlith plant. Ffactor allweddol, er enghraifft, yw pandemig y Coronafeirws a ddechreuodd yn gynnar yn 2020 ac sy'n debygol o ddylanwadu ar iechyd plant yng Nghymru am flynyddoedd lawer i ddod, er mai dim ond dechrau dod i'r amlwg y mae tystiolaeth yn y maes hwn ac mae'n gyfyngedig ar hyn o bryd.

Effaith y Coronafeirws ar iechyd

Mae plant wedi'u nodi fel grŵp sydd â risg isel o fod yn ddifrifol wael os ydynt yn dal y Coronafeirws ac o'r herwydd mae cyfraddau marwolaethau isel o'r Coronafeirws ymhlith plant. Fodd bynnag, mae pryder cynyddol am Covid hir ymhlith plant. Mae data gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn dangos bod 13% o blant dan 11 oed a thua 15% o bobl ifanc 12 i 16 oed yn y DU sydd wedi cael Coronafeirws yn dal i brofi symptomau fwy na phum wythnos ar ôl cael prawf positif ar gyfer y feirws. Bydd angen monitro effeithiau iechyd hirdymor y Coronafeirws mewn plant yn barhaus dros y misoedd a'r blynyddoedd i ddod oherwydd gallai effeithiau 'Covid hir' ei gwneud hi'n fwy anodd i blant gymryd rhan mewn ymddygiad iach, fel gweithgarwch corfforol. Bydd angen i wasanaethau sy'n ymwneud ag iechyd plant ac ymddygiadau ffordd iach o fyw yng Nghymru fod yn ymwybodol o'r sefyllfa hon wrth fynd rhagddi i gynllunio'r cymorth y bydd ei angen ar blant yng Nghymru wrth iddynt wella ar ôl y pandemig.

Yn ogystal ag effeithiau iechyd uniongyrchol y Coronafeirws, ac o bosibl yn fwy arwyddocaol yn y tymor hwy, dros y flwyddyn ddiwethaf mae'r pandemig a'r cyfyngiadau cysylltiedig a gyflwynwyd fel rhagofalon iechyd cyhoeddus wedi effeithio ar allu plant yng Nghymru i gynnal ymddygiad iach.

Gweithgarwch corfforol

Roedd y cyfnod clo a chyfyngiadau ar symudiadau pobl y tu allan i'w cartrefi yn cyfyngu ar allu plant i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff. Drwy gydol y pandemig bu cyfyngiadau ar weithgareddau chwaraeon plant a phan nad oedd plant yn mynychu'r ysgol roeddent yn llai tebygol o fod yn cymryd rhan mewn gwersi chwaraeon a gweithgareddau awyr agored a chwarae gyda'u cyfoedion. Canfu Chwaraeon Cymru fod 33% o deuluoedd, yn gyffredinol, wedi adrodd am ostyngiad yng ngweithgarwch corfforol eu plant o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud cyntaf yn 2020, sy'n ostyngiad net mewn gweithgarwch o 9 pwynt canran (Sport Wales, 2020).

Mae'r mater hwn ar ei fwyaf difrifol ymhlith plant mewn aelwydydd, sy'n debygol o fod â chyfoeth is, nad oes ganddynt fynediad i ofod allanol neu ofod dan do lle gallant wneud ymarfer corff. Roedd y gostyngiad mwyaf mewn gweithgarwch corfforol ymhlith plant o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol tlotach, gyda gostyngiad net mewn gweithgarwch o 13 pwynt canran (Sport Wales, 2020).

Yn y tymor byr gall diffyg cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol gyfrannu at iechyd meddwl gwael ac yn y tymor hir gall gyfrannu at ganlyniadau iechyd corfforol a meddyliol gwael, yn enwedig os bydd arferion ymarfer corff gwael yn cael eu ffurfio yn ystod plentyndod (Faculty of Sport and Exercise Medicine UK, 2018). Fodd bynnag, mae angen ymchwil pellach i ddeall effaith hirdymor y pandemig ar arferion a lefelau gweithgarwch corfforol plant.

Deiet a bwyd iach

Mae pandemig y Coronafeirws wedi cael effaith negyddol ar faeth plant i lawer o deuluoedd. Roedd ychydig llai na 10% o deuluoedd yng Nghymru yn wynebu diffyg diogeledd bwyd⁸ cyn y pandemig. Mae'r pwysau economaidd a wynebir gan lawer o aelwydydd lle collwyd swyddi ynghyd â'r pwysau ychwanegol gyda phlant yn treulio mwy o amser gartref wedi arwain at lawer mwy o deuluoedd yn wynebu diffyg diogeledd bwyd wrth i'r pandemig fynd rhagddo (Resolution Foundation, 2021).

⁸ Mae diffyg diogeledd bwyd yn digwydd pan fydd gan bobl "fynediad cyfyngedig at fwyd... oherwydd diffyg arian neu adnoddau eraill." (UK Parliament, 2019)

Darparodd Ymddiriedolaeth Trussell fwy na 54,000 o barseli bwyd i deuluoedd â phlant yng Nghymru rhwng Ebrill 2020 a Mawrth 2021. Mae hyn yn gynydd o 8% yn y galw o 2019-20 (Bevan Foundation, 2021).

Mae Sefydliad Bwyd ac Amaeth y Cenhedloedd Unedig (2020) yn amlygu'r ffaith y gall diffyg diogeledd bwyd effeithio ar ddeiet mewn gwahanol ffyrdd. Nid yw diffyg diogeledd bwyd bob amser yn ymwneud â phrinder bwyd ond yn hytrach gall ymwneud â dim ond gallu cael gafael ar fwyd o ansawdd gwael â gwerth maethol gwael. Felly 'gall diffyg diogeledd bwyd effeithio ar ansawdd deiet mewn sawl ffordd, gan arwain o bosibl at ddiffyg maeth yn ogystal â gorbwysau a gordewdra' (Food and Agriculture Organisation of the United Nations, 2020). Mae arolygon a gynhaliwyd yn ystod y pandemig yn awgrymu y bu cynnydd mewn bwyta bwydydd o ansawdd gwael fel byrbrydau a bwydydd sothach ymhlith teuluoedd agored i niwed yn y DU (Baranuik, 2020; Humanium, 2020). Mae astudiaethau wedi amlygu'r cysylltiadau rhwng y pandemig a 'gorfaethiad' plant agored i niwed sydd, o'i gyfuno â'r gostyngiad mewn gweithgarwch corfforol y mae plant yn ei brofi oherwydd cyfyngiadau iechyd cyhoeddus, yn cynyddu'r risg o ordewdra a phroblemau iechyd cysylltiedig yn y tymor byr a'r hirdymor.

Mae cau ysgolion wedi cyfrannu at ddiffyg diogeledd bwyd i blant sy'n cael Prydau Ysgol Am Ddim (PYDd), er gwaethaf cefnogaeth Llywodraeth Cymru i'r teuluoedd hyn (Bevan Foundation, 2020). Mae UNICEF (2020) yn amlygu diffyg cyfleusterau coginio digonol a gwerth cymharol isel y cymorth a roddir i blant PYDd (£3 y dydd) fel rhwystrau allweddol a wynebir gan rieni sy'n ceisio darparu prydau maethlon i'w plant yn ystod y pandemig.

Mae'r galw am wasanaethau banciau bwyd wedi cynyddu'n gyflym yn ystod y pandemig wrth i lawer o deuluoedd wynebu gostyngiad sydyn mewn incwm. Mae Ymddiriedolaeth Trussell (2020) yn amlygu'r ffaith mai teuluoedd â phlant sydd wedi cael eu taro galetaf gan y pandemig o ran diffyg diogeledd bwyd. Mae data gan yr Ymddiriedolaeth yn dangos, ledled y DU, bod cynnydd o 95%⁹ yn y parseli bwyd a roddwyd i deuluoedd â phlant yn ystod y pandemig .

Yn y tymor byr mae llawer o deuluoedd mewn perygl o fethu â darparu deiet maethlon i'w plant, ac nid yw'n glir eto beth yw goblygiadau iechyd hirdymor y diffyg diogeledd bwyd a ddaeth yn sgil y pandemig.

Ymddygiad ffordd o fyw negyddol

Mae plant wedi treulio llawer mwy o amser yn eu cartrefi yn ystod pandemig y Coronavirus wrth i'r wlad wynebu cyfnod clo ac roedd ysgolion yn parhau ar gau fel mesur iechyd y cyhoedd. Er bod hyn wedi tynnu rhai plant oddi wrth sefyllfaoedd lle gallent fod wedi cael eu rhoi dan bwysau gan eu cyfoedion i gymryd rhan mewn ymddygiad ffordd o fyw afiach fel yfed ac ysmegu, i blant eraill gall treulio mwy o amser gartref gynyddu eu hamlygiad i ymddygiad ffordd o fyw afiach (UNICEF, 2020).

Roedd plant mewn cartrefi gyda rhieni sy'n ysmegu yn wynebu mwy o amlygiad i fwg ail-law yn ystod y pandemig. Yn yr un modd, roedd plant i rieni sy'n yfed alcohol yn ormodol yn wynebu mwy o amlygiad i hyn a'r problemau y gall hyn eu hachosi yn y cartref (UNICEF, 2020).

Fodd bynnag, prin yw'r data sydd ar gael ar hyn o bryd ar ymddygiad ffordd o fyw plant sy'n gysylltiedig ag ysmegu ac yfed yn ystod y pandemig.

Iechyd meddwl, unigrwydd ac ynysigrwydd

Un o'r problemau ar gyfer iechyd a lles plant a amlygwyd drwy gydol y pandemig yw effaith negyddol y cyfnod clo a chau ysgolion ar iechyd meddwl plant (Mental Health Foundation, 2020). Mae hyn yn bwysig o ystyried bod rhywfaint o dystiolaeth y gall iechyd meddwl gwaeth gael ei gysylltu ag ymddygiad iechyd gwaeth ymhlith plant (ac i'r gwrthwyneb) (Largerberg, 2005; Ahn, et al., 2018)). Mae llawer o blant (a'u rhieni) wedi adrodd bod y pandemig wedi effeithio'n negyddol ar eu hiechyd meddwl, gyda

⁹ Cynnydd o 95% ym mis Ebrill 2020 o gymharu ag Ebrill 2019 .(The Trussell Trust, 2020)

llawer o blant yn amlygu'r ffaith bod methu â gweld eu cyfoedion wedi gwneud iddynt deimlo'n unig ac yn ynysig – gan gyfrannu at ddirywiad yn eu hiechyd meddwl (YoungMinds, 2021). Gwyddom hefyd fod rhwydweithiau cymdeithasol gwan yn gysylltiedig ag ymddygiadau iechyd gwaeth ymhlith plant (World Health Organisation Europe, 2016). Mae corff cyfyngedig o ymchwil ar y ffactorau risg sy'n cyfrannu at ganlyniadau iechyd meddwl gwael yn sgil y cyfnod clo. Fodd bynnag, mae'r ymchwil sydd wedi'i gynnal hyd yn hyn yn awgrymu bod tloedi ac amddifadedd, anghenion addysgol ychwanegol a chyflwr iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes i gyd yn ffactorau risg ar gyfer problemau iechyd meddwl yn ystod y pandemig (UNICEF, 2020).

Mae'n hysbys bod iechyd meddwl gwael yn effeithio ar ymddygiad iach mewn plant. Er enghraifft, dangoswyd bod plant ag iselder clinigol 13 gwaith yn fwy tebygol o ysmegu na'u cyfoedion (Krans, 2018). Mae adolygiad systematig o astudiaethau o'r cysylltiadau rhwng deiet ac iechyd meddwl wedi canfod bod tystiolaeth o gysylltiad rhwng deiet da ac iechyd meddwl da ac i'r gwrthwyneb (O'Neil, et al., 2014). Felly mae effeithiau andwyol y pandemig ar iechyd meddwl plant yn debygol o fod wedi cael effaith ar lefelau ymddygiad iach.

Ar gyfer plant â chyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, mae'r pandemig wedi cyfyngu ar eu gallu i gael mynediad at wasanaethau meddygol a chymorth a allai eu helpu i reoli eu cyflwr. Collodd rhai plant fynediad at gymorth yn llwyr tra bod eraill wedi newid i gymorth o bell (h.y. dros y ffôn) a allai greu problemau cyfrinachedd os yw'r teulu'n bresennol yn y cartref a gall hyn effeithio ar effeithiolrwydd y cymorth (YoungMinds, 2021).

Mae UNICEF (2020) hefyd yn tynnu sylw at y ffaith y gallai'r tarfu ar arferion yn sgil cau ysgolion gael effeithiau negyddol ar iechyd meddwl plant sydd eisoes yn dioddef o gyflyrau iechyd meddwl gan gynnwys anhwylderau bwyta, gorbryder a chyflyrau iechyd meddwl eraill. Mae'r ysgol yn aml yn fan diogel ac yn cynnig seibiant i blant sy'n wynebu amgylchedd cartref heriol. Mae colli'r amser hwn i ffwrdd o'r cartref yn her allweddol i iechyd meddwl y plant hyn a'u gallu i gymryd rhan mewn ymddygiad iach fel gweithgarwch corfforol ac arferion deiet iach (YoungMinds, 2021).

Mae llawer o blant hefyd yn defnyddio chwaraeon fel dull o reoli eu hiechyd meddwl ac fel ffordd o atal dirywiad mewn iechyd meddwl. Mae cau ysgolion (a chyfleusterau chwaraeon) yn ystod y pandemig wedi cyfyngu ar allu plant i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol gan adael llawer o blant yng Nghymru heb y dull hwn o reoli eu hiechyd meddwl (Henderson, 2021).

Mae'r pandemig ei hun hefyd wedi cael effaith negyddol ar iechyd meddwl llawer o blant. Mae pryder a gorbryder am y pandemig, diogelwch ffrindiau a theulu a'r effaith ar y dyfodol yn cyfrannu at ddirywiad yn iechyd meddwl llawer o blant wrth i'r pandemig barhau (UNICEF, 2020; YoungMinds, 2021).

Er nad yw'r dangosydd ymddygiad ffordd iach o fyw yn cynnwys iechyd meddwl plant fel rhan o'i fesur ar hyn o bryd, mae'r pandemig wedi amlygu pwysigrwydd iechyd meddwl fel elfen allweddol o iechyd plant.

Plant sy'n agored i niwed

Mae pandemig y Coronafeirws a'r mesurau iechyd y cyhoedd cysylltiedig wedi arwain at y rhan fwyaf o blant yn treulio llawer mwy o amser gartref. Mae hyn wedi rhoi'r plant mwyaf agored i niwed yng Nghymru mewn mwy o berygl o gael eu cam-drin ac o ddod i gysylltiad ag ymddygiad niweidiol yn y cartref. Ar lefel y DU, mae atgyfeiriadau'n ymwneud â cham-drin plant gan yr NSPCC wedi cynyddu 79% yn ystod y pandemig (BBC News, 2020). Mae'n hysbys bod Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE) yn effeithio ar ymddygiadau iechyd ac yn cael effeithiau andwyol hirdymor ar ganlyniadau iechyd corfforol a meddyliol (Centres for Disease Control and Prevention, 2019).

Mae'r NSPCC wedi amlygu y bydd angen i Lywodraeth Cymru fuddsoddi mewn cymorth hirdymor i helpu plant sydd wedi dioddef o gamdriniaeth a thrawma yn ystod y pandemig (BBC News, 2020). Mae UNICEF (2020) hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod llawer o blant yn debygol o ddisgyn drwy'r rhwyd wrth

i wasanaethau cymdeithasol gael eu rhoi dan straen a'u cyfyngu gan fesurau iechyd y cyhoedd yn ystod y pandemig.

Datblygiad blynyddoedd cynnar

Mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi tynnu sylw at yr ffaith bod atal darpariaeth gwasanaethau blynyddoedd cynnar yn un o effeithiau'r pandemig sy'n debygol o gael effeithiau hirdymor ar ganlyniadau iechyd plant (Sefydliad Ymwelwyr Iechyd, 2020; Nursing Times, 2021).

Mae'r cyfyngiadau clo wedi arwain at gau llawer o grwpiau rhieni a phlant a gwasanaethau eraill, megis rhaglenni bwyta'n iach, a fyddai fel arfer yn cael eu defnyddio gan rieni plant ifanc. O'r herwydd, mae'r cymorth a gaiff y rhieni hyn wedi lleihau. Maent wedi bod yn llai abl i dreulio amser gyda rhieni eraill ac nid yw eu plant wedi gallu cymdeithasu â phlant eraill o'r un oedran, sy'n allweddol i ddatblygiad plentyn (Cornerstones Education, 2021). Mae ymwelwyr iechyd a gweithwyr proffesiynol eraill hefyd wedi bod yn llai abl i ddarparu cymorth i rieni newydd gyda llawer o wasanaethau, fel cymorth bwydo ar y fron sy'n allweddol i faethiad cynnar, yn cael eu darparu o bell. Mae nifer yr ymwelwyr iechyd hefyd wedi gostwng yn ystod y pandemig wrth i staff gael eu symud i ddarparu gofal Coronavirus rheng flaen (Nursing Times, 2020).

Mae'r Sefydliad Ymwelwyr Iechyd (2020) yn amlygu'r ffaith y bydd y pandemig yn cael effaith hirdymor ar blant sydd yn y cyfnod blynyddoedd cynnar ar hyn o bryd a bod hyn yn debygol o fod yn waeth i blant mewn ardaloedd difreintiedig (BBC News, 2021). Fodd bynnag, mae angen ymchwil pellach i ddeall i ba raddau y bydd effaith y pandemig ar ddatblygiad y blynyddoedd cynnar yn effeithio ar ymddygiad iechyd plant a bydd yn dibynnu ar lwybr y pandemig yn y dyfodol.

Addysg

Arweiniodd pandemig y Coronafeirws at newid i ddysgu gartref yn ystod cyfnodau o gyfyngiadau symud ar gyfer mwyafrif plant Cymru. Tra bod ysgolion bellach wedi ailagor mae arbenigwyr yn amlygu'r ffaith y bydd colli addysg yn yr ysgol yn cael effeithiau hirdymor o ran addysg ac iechyd i lawer o blant. Mae'r adrannau uchod eisoes wedi trafod rhai o'r materion iechyd sy'n cael eu hachosi gan blant yn methu â mynychu'r ysgol.

Bydd effeithiau cau ysgolion yn sylweddol i holl blant Cymru. Fodd bynnag, mae hyn yn debyg o effeithio'n waeth ar rai plant nag eraill. Mae plant mewn teuluoedd incwm isel nad ydynt yn gallu fforddio'r adnoddau sydd eu hangen i gefnogi dysgu gartref yn fwy tebygol o fod ar ei hôl hi o'u cymharu â'u cyfoedion mwy cyfoethog, yn ogystal â phlant nad yw eu rhieni yn gallu cefnogi eu dysgu oherwydd lefelau isel o gyrhaeddiad addysgol rhieni neu ddiffyg sgiliau Cymraeg neu Saesneg (UNICEF, 2020). Gall amgylchedd y cartref hefyd effeithio ar allu plant i ddysgu gartref. Mae plant nad oes ganddynt le i ddysgu ynddo neu sy'n gorfod rhannu'r gofod hwn hefyd yn fwy tebygol o fynd ar ei hôl hi (Wales Centre for Public Policy, 2021). Gall bod ar ei hôl hi yn yr ysgol arwain at ganlyniadau iechyd negyddol yn y tymor byr a'r hirdymor. Gall plant sydd ar ei hôl hi brofi straen a gorbryder oherwydd hyn yn y tymor byr a gall eu rhagolygon hirdymor gael eu niweidio gan gyflawniad addysgol gwael sy'n arwain at broblemau iechyd corfforol a meddyliol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mater arall sy'n ymwneud ag addysg a allai arwain at effeithiau hirdymor ar ganlyniadau iechyd plant yw effaith arholiadau amgen. Mae UNICEF (2020) a sefydliadau trydydd sector eraill yn nodi ei bod yn hysbys bod arholiadau amgen sy'n seiliedig ar farciau a ragfynegir yn rhoi myfyrwyr mewn ardaloedd difreintiedig a'r rhai sy'n perthyn i grwpiau lleiafrifol o dan anfantais, yn ogystal â'r rhai sy'n gweithio i wella eu marciau i gyflawni graddau gwell yn eu harholiadau terfynol. Unwaith eto, mae gan gyrhaeddiad addysgol gwael oblygiadau tymor byr a hirdymor i ymddygiad iechyd plant a'u hiechyd yn ehangach. Yn yr achos hwn, gall straen ac ansicrwydd newidiadau i arholiadau pwysig achosi straen a gorbryder i blant sy'n poeni am eu dyfodol. Ar yr un pryd, gall canlyniadau arholiadau gwael gael effeithiau hirdymor

ar gyfleoedd gyrfu plant ac ymddygiad a chanlyniadau iechyd cysylltiedig (Institute for Fiscal Studies, 2021).

Tlodi ac anghydraddoldeb

Mae'r coronafeirws hefyd wedi effeithio ar sicrwydd ariannol llawer o deuluoedd yng Nghymru. Mae'r pandemig wedi gwrthio llawer o deuluoedd i dlodi neu'n agos at dlodi ac wedi arwain at lawer o deuluoedd yng Nghymru yn gorfod hawlio budd-daliadau am y tro cyntaf. Mae nifer yr hawlwyd Credyd Cynhwysol yng Nghymru wedi cynyddu 82% ers mis Mawrth 2020 (UK Parliament, 2021).

Mae'n hysbys bod amddifadedd a thlodi yn benderfynyddion allweddol i iechyd plant ac ymddygiad iechyd. Mae diffyg adnoddau ariannol teuluol yn cyfyngu ar allu plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon, i brynu adnoddau i gefnogi eu dysgu, i gael mynediad at fwydydd iach ac i gymryd rhan mewn ymddygiad iach eraill (World Health Organisation Europe, 2020). Mae pandemig y Coronafeirws wedi arwain at lawer mwy o blant yng Nghymru yn wynebu'r heriau hyn. Mae p'un a yw hyn yn cael effaith barhaol ai peidio yn debygol o ddibynnu i raddau helaeth ar effaith economaidd hirdymor y pandemig yng Nghymru.

Ystyriaethau allweddol ar gyfer datblygiad Carreg Filltir

Mae'r sylfaen dystiolaeth a adolygwyd yn awgrymu rhai ystyriaethau allweddol ar gyfer datblygu Carreg Filltir ar gyfer ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant. Mae'r rhain yn cynnwys:

Newid dangosydd

Mae angen sicrhau bod y Dangosydd cywir ar gyfer ymddygiad iach plant yn cael ei bennu nawr er mwyn sicrhau y gellir datblygu Carreg Filltir Genedlaethol briodol sy'n adlewyrchu blaenoriaethau ar y cyd ar gyfer sut beth yw 'llwyddiant' o ran ymddygiad iach plant. Mae manteision ac anfanteision i'r opsiwn 'llai na dau ymddygiad iach' neu'r opsiwn 'mwy na thri ymddygiad iach'.

Mae'r opsiwn 'mwy na thri' yn fwy greddfoll a hygyrch, yn yr ystyr ei fod yn canolbwyntio ar gynyddu canlyniadau dymunol. Er ei fod o bosibl wedi datgelu mwy o newid ymddygiad ers 2013/14 o gymharu â'r opsiwn 'llai na dau', dylid trin y dadansoddiad hwn yn ofalus oherwydd maint sampl arolwg 2013/14, materion cysylltiedig â chyfyngau hyder, a'r graddfa fechan iawn o newid a welwyd.

Ar y llaw arall, er bod yr opsiwn 'llai na dau' yn llai greddfoll a deniadol, gan ei fod yn canolbwyntio ar leihau cyfran y bobl ifanc ag un neu ddim ymddygiad iach, heb nodi hyn yn glir yn ei eiriad, gellid ei ddehongli fel negydd dwbl (y mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd ei deall). Fodd bynnag, mantais yr opsiwn hwn yw ei fod yn canolbwyntio sylw ar y plant sydd â'r ymddygiadau lleiaf iach, a allai helpu i leihau anghydraddoldebau iechyd yn yr hirdymor.

Dylid gwneud unrhyw newidiadau i'r Dangosydd gyda gofal, a rhoi sylw i'r ffyrdd y mae'r Dangosydd yn debygol o ganolbwyntio sylw ar grwpiau penodol o blant ac ymddygiad iechyd.

Cyflymder y newid

Mae tueddiadau data yn ymddygiad ffordd iach o fyw cyffredinol plant ar lefel y boblogaeth ers 2013/14 yn dangos naill ai dim neu lefelau graddol iawn o newid hyd at 2019/20. Er bod hyn yn adlewyrchu cyfnod amser cyfyngedig, a dim ond cyfran fach o'r amser sydd gennym i gyrraedd y Garreg Filltir erbyn 2050, mae'n awgrymu bod cyflymder y newid cadarnhaol y gellir ei ddisgwyl yn y Dangosydd hwn yn debygol o fod yn raddol, er ei bod yn Garreg Filltir uchelgeisiol, a gall helpu i ysgogi ymdrechion i hyrwyddo newid o'r fath.

Y coronafeirws

Wrth ddatblygu'r Garreg Filltir bydd yn bwysig cynnal ymwybyddiaeth o'r effeithiau niferus y mae pandemig y Coronafeirws wedi'u cael (ac y gall barhau i'w cael) ar fywydau plant ac ymddygiad ieuchyd. Bydd angen i bob gwasanaeth cyhoeddus gynllunio a mynd i'r afael â'r effeithiau hyn er mwyn lleihau yr effeithiau hirdymor ar y genhedlaeth bresennol a chenedlaethau'r dyfodol o blant oed ysgol yng Nghymru.

Dylai'r Garreg Filltir felly adlewyrchu'r ffaith y bydd cyfnod adfer Cymru o'r Coronafeirws yn effeithio rhywfaint ar y cynnydd tuag at y nod 'Cymru iachach' yn y blynyddoedd i ddod ac y gallai 'Cymru iachach' edrych yn wahanol yng ngoleuni'r pandemig a'i effeithiau parhaol. Bydd i ba raddau y bydd y pandemig yn effeithio ar ymddygiad ieuchyd plant yn y dyfodol yn dibynnu ar lawer o ffactorau gan gynnwys trywydd parhaus y pandemig, ymatebion Llywodraeth Cymru a llywodraeth y DU, a gwydnwch plant.

Math o Garreg Filltir

Mae opsiynau niferus ar gyfer y math o Garreg Filltir y gellid ei phennu yng nghyd-destun ymddygiad ieuchyd plant. Yn y gwaith hwn, nid ydym wedi cael amser i asesu rhinweddau gwahanol ddulliau posibl yn ddigonol. Fodd bynnag, mae dwy ffordd fras y gallai Carreg Filltir fesur 'cynnydd':

1. **Cymhariaeth â gwlad/ardal 'gymharol' neu fasedd o wledydd/ardaloedd.** Mae'r ansicrwydd ynghylch effaith y pandemig yn un ddadl o blaid Carreg Filltir sy'n cymharu cynnydd yng Nghymru â chynnydd mewn gwledydd (neu feysydd) tebyg eraill gan y byddai hyn yn mynd beth o'r ffordd i ddarparu rheolaethau ar gyfer symudiadau a digwyddiadau macro-gymdeithasol ac economaidd (megis argyfyngau pandemig neu economaidd) sy'n anrhagweladwy ac yn rhannol y tu hwnt i reolaeth Llywodraeth Cymru. Er enghraifft, gallai'r math hwn o Garreg Filltir fframio parhad neu hyd yn oed ddirywiad yn ymddygiad ieuchyd plant fel 'llywyddiant' pe bai tueddiadau Cymru'n cymharu'n ffafriol â gwledydd eraill erbyn 2050, er y gallai dull o'r fath leihau faint o randdeiliaid amrywiol sy'n 'prynu i mewn', ac yn anad dim y cyhoedd, sy'n debygol o fod eisiau gweld cynnydd, a hynny'n ddealladwy.
2. **Cymhariaeth 'pwynt i bwynt'.** Mae'n anochel bod cyfyngiadau o ran y graddau y gellir ystyried bod unrhyw wlad arall, gan gynnwys gwledydd eraill y DU, yn 'gymharol' â Chymru, o ran amodau cymdeithasol ac economaidd sylfaenol neu 'fannau cychwyn', ac o ran trefniadau llywodraethu ac ysgogwyr polisi. Ar y sail hon, gellid ei hystyried yn fwyaf priodol i ddefnyddio dull 'pwynt i bwynt' sy'n cymharu Cymru 'yn ei herbyn ei hun', o 2013/14 i 2050. Gallai'r dull hwn fod fwyaf greddfodol ac ystyrlon o ran fframio'r uchelgais o ran gwella'r sefyllfa yng Nghymru dros amser.

Ar gyfer unrhyw fath o Garreg Filltir, byddai'n fuddiol cynnwys targedau interim a dadansoddiad ategol i gefnogi cynnydd tuag at brif darged y Garreg Filltir. Byddai gosod targedau interim o'r fath yn helpu i roi Carreg Filltir 2050 ar waith, ac yn annog gwaith monitro cynnar a pharhaus ynghyd ag ymrwymiad. Er enghraifft, gellid gosod targedau interim bob pum neu ddeng mlynedd. Gallai gosod unrhyw nodau interim cynnar ar lefel gymharol isel a chyraeddadwy helpu i sicrhau ymrwymiad a momentwm yn gynnar.

Ymddygiadau iach ymhlith oedolion

Er bod y papur hwn wedi canolbwyntio ar ymddygiad iach ymhlith plant, mae'n bwysig nodi bod ymddygiad iach oedolion yn llywio ac yn cael ei lywio gan ymddygiad iach plant. Mae ymddygiad iach ymhlith oedolion yn rhannu llawer o'r un penderfynyddion ag ymddygiad iach ymhlith plant, er bod eu pwysigrwydd yn newid ar draws gwahanol grwpiau oedran, felly bydd creu gwelliannau i deuluoedd yn y

meysydd hyn (er enghraifft trwy leihau amddifadedd neu wella tai) yn cefnogi mwy o ymgysylltu ag ymddygiadau ffordd iach o fyw ar gyfer yr aelwyd cyfan.

Fel y nodwyd uchod, mae'r ymddygiadau rydyn ni'n eu ffurfio fel plant (yn aml o dan arweiniad ein rhieni) yn aml yn dylanwadu ar yr ymddygiadau rydyn ni'n eu harfer am weddill ein bywydau. O'r herwydd, mae'n bwysig bod carreg filltir addas ar gyfer oedolion yn ategu'r garreg filltir ar gyfer ymddygiad iach plant fel y gall y nodau hyn weithio gyda'i gilydd i wella ymddygiad ffordd iach o fyw ar draws y cenedlaethau ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Hirhoedledd y Garreg Filltir

Dylid ystyried y dadansoddiad a gyflwynir yma gydag ychydig o ofal ynghylch hirhoedledd y Garreg Filltir. Bydd hi'n ugain mlynedd arall cyn geni'r plant hynny y bydd cynnydd eu cenedlaeth yn cael ei fesur yn erbyn y Garreg Filltir. O'r herwydd, er ei bod yn bwysig ystyried materion sy'n codi o bandemig y Coronafeirws a chynnal dadansoddiad o amrywiadau bach o flwyddyn i flwyddyn ar y cam hwn o ddatblygiad Carreg Filltir, mae'n debygol y bydd y materion tymor byr a drafodir yn y papur hwn yn llai perthnasol wrth i ddyddiad 2050 y Garreg Filltir nesáu ac wrth i'r tueddiadau mwy hirdymor yn y data hydredol ddod yn glir.

Ymchwil Pellach

Mae'r papur hwn wedi dangos yr angen am ymchwil pellach yn y maes hwn i gefnogi'r gwaith o ddatblygu, gweithredu a llywodraethu'r Garreg Filltir ac ymyriadau cysylltiedig. Mae enghreifftiau o anghenion ymchwil o'r fath yn cynnwys:

- Archwilio'r ysgogiadau a'r ymyriadau a allai achosi newid ymddygiad o fewn yr amserlenni sy'n gysylltiedig â'r Garreg Filltir, gan gynnwys prif darged y Garreg Filltir ac unrhyw dargedau interim sy'n gysylltiedig ag ef. Mae angen ymchwil pellach o'r math hwn mewn perthynas â phenderfynyddion generig a hefyd y rhai sy'n benodol i bob ymddygiad sy'n cael ei fesur.
- Nodi enghreifftiau o newidiadau hirdymor mewn unrhyw wlad yn ymwneud ag elfennau cyfansoddol y Mesur Dangosydd Cenedlaethol neu ymddygiadau tebyg.
- Ymchwil pellach i gynyddu dealltwriaeth o natur elfennau cyfansoddol y dangosydd cyfansawdd mewn gwahanol grwpiau oedran. Er enghraifft, deall dosbarthiad cymeriant ffrwythau a llysiâu/gweithgarwch corfforol rhwng gwahanol grwpiau oedran o fewn y grŵp 'plant' cyffredinol (mewn perthynas â throthwyau o 5 y diwrnod/1 awr am 7 diwrnod), a pha newidiadau yn y rhain y gallai fod eu hangen i sicrhau newid mewn dangosyddion cyfansawdd i gwrdd ag unrhyw garreg filltir.

Awduron: Isabelle Carter a Amanda Hill-Dixon

Cyfeiriadau

Ahn, J., Sera, F., Cummins, S. a Flouri, E., 2018. **Associations between objectively measured physical activity and later mental health outcomes in children: findings from the UK Millennium Cohort Study.** Journal of Epidemiology and Community Health , Cyfrol 72, tt. 94-100.

Baranuik, C., 2020. **Fears grow of nutritional crisis in lockdown UK.** BMJ, Volume 370, p. 3139.

BBC News, 2020a. **Alcohol: Wales minimum pricing law comes into force.**

Retrieved from: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-51674263>

BBC News, 2020b. **Covid: Child abuse referrals up nearly 80%, says NSPCC.**

Retrieved from: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-55352968>

BBC News, 2021. **Covid: The devastating toll of the pandemic on children.**

Retrieved from: <https://www.bbc.co.uk/news/health-55863841>

Bevan Foundation, 2020. **Free School Meals and Coronavirus,** Merthyr Tydfil: Bevan Foundation.

Bevan Foundation, 2021. **Hopes for the next Senedd term – The Trussell Trust.**

Retrieved from: <https://www.bevanfoundation.org/views/hopes-for-the-next-senedd-term-trussell-trust/>

Blair, M., Stewart-Brown, S., Waterston, T. & Crowther, R., 2010. **Determinants of child health.** In: M. Blair, S. Stewart-Brown, T. Waterston & R. Crowther, eds. Child Public Health. Oxford: Oxford University Press

Blanquet, M. et al., 2017. **Occupational status as a determinant of mental health inequities in French young people: is fairness needed? Results of a cross-sectional multicentre observational survey.** International Journal for Equity in Health , Volume 16, p. 142.

Bronfenbrenner U.,1979. **The ecology of human development: Experiments by nature and design.** Cambridge, MA: Harvard University Press

CDC, 2020. **Social Determinants of Health.** Retrieved from:

<https://www.cdc.gov/publichealthgateway/sdoh/index.html>

Centres for Disease Control and Prevention, 2019. **Adverse Childhood Experiences (ACEs): Preventing early child trauma to improve child health.**

Retrieved from:

<https://www.cdc.gov/vitalsigns/aces/index.html#:~:text=ACEs%20can%20include%20violence%20C%20abuse,and%20substance%20misuse%20in%20adulthood.>

Child Poverty Action Group, 2017. **Poverty and Child Health: Views from the front line,** London: Child Poverty Action Group.

Clair, A., 2018. **Housing: an Under-Explored Influence on Children's Well-Being and Becoming.**

Child Indicators Research, Volume 12, pp. 609-626.

Cornerstones Education, 2021. **Addressing the impact of COVID-19 on early child development.**

Retrieved from: <https://cornerstoneseducation.co.uk/news/addressing-the-impact-of-covid-19-on-early-child-development/>

Dahlgren, G. & Whitehead, M., 1991. **Policies and strategies to promote social equity in health.**

Stockholm: Institute for Future Studies.

Faculty of Sport and Exercise Medicine UK, 2018. **The Role of Physical Activity and Sport in Mental Health.** Retrieved from: https://www.fsem.ac.uk/position_statement/the-role-of-physical-activity-and-sport-in-mental-health/

- Feng, Z., Ralston, K., Everington, D. & Dibben, C., 2018. **P10 Long term health effects of NEET experiences: evidence from scotland.** Journal of Epidemiology and Community Health, 72(1), pp. A65-A66.
- Food and Agriculture Organisation of the United Nations, 2020. **The State of Food Security and Nutrition in the World**, Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Gadsby, D. & Jones, P., 2014. **Disability and health behaviours: Health behaviours joint strategic needs assessment literature review**, Lancaster: Lancashire County Council.
- Guma, J., Sole-Auro, A. & Arpino, B., 2019. **Examining social determinants of health: the role of education, households arrangements and country groups by gender.** BMC Public Health, Volume 19, p. 699.
- Hagell, A. et al., 2018. **The social determinants of young people's health - Health Foundation working paper**, London: Health Foundation.
- Hartley, J., Levin, K. & Currie, C., 2016. **A new version of the HBSC Family Affluence Scale - FAS III: Scottish Qualitative Findings from the International FAS Development Study.** Child Indicators Research, 9(<https://doi.org/10.1007/s12187-0>), pp. 233-245.
- Heinrich, C. J., 2014. **Parents' employment and children's well-being.** The Future of Children, 24(1), pp. 121-146.
- Helfert, S. & Warschburger, P., 2013. **The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence.** Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, Volume 7, p. 16.
- Henderson, E., 2021. **Study shows interrelation of mental health and physical activity for children during the lockdown.** Retrieved from: <https://www.news-medical.net/news/20210426/Study-shows-interrelation-of-mental-health-and-physical-activity-for-children-during-the-lockdown.aspx>
- Hergenrather, K., R.J., Z. & McGuire-Kuletz, M. R. S., 2015. **Employment as a Social Determinant of Health: A Systematic Review of Longitudinal Studies Exploring the Relationship Between Employment Status and Physical Health.** Rehabilitation Research Policy and Education , 29(1), pp. DOI:10.1891/2168-6653.29.1.2.
- Humanium, 2020. **The Impact of COVID-19 on Children's Access to Food in the United Kingdom.** Retrieved from: <https://www.humanium.org/en/the-impact-of-covid-19-on-childrens-access-to-food-in-the-united-kingdom/>
- Institute for Fiscal Studies, 2020. **Family time use and home learning during the Covid-19 lockdown**, London: Institute for Fiscal Studies.
- Institute for Fiscal Studies, 2021. **The crisis in lost learning calls for a massive national policy response.** Retrieved from: <https://ifs.org.uk/publications/15291>
- Institute for Health Visiting, 2020. **State of Health Visiting in England**, London: Institute for Health Visiting.
- Joseph Rowntree Foundation, 2020. **Poverty in Wales 2020**, York: Joseph Rowntree Foundation.
- Krans, B., 2018. **Depressed Teens 13 Times More Likely to Smoke.** Retrieved from: <https://www.healthline.com/health-news/mental-depressed-teens-many-times-more-likely-smoke-031513>
- Largerberg, D., 2005. **Physical activity and mental health in schoolchildren: A complicated relationship.** Acta Pædiatrica, 94(12), pp. 1699-1701.

Medd, E. et al., 2020. **Family-based habit intervention to promote parent support for child physical activity in Canada: protocol for a randomised trial.** *BMJ Open*, 10(4), p. e033732.

Mental Health Foundation, 2020. **Impacts of lockdown on the mental health and well-being of children and young people**, Glasgow: Mental Health Foundation.

Mpousiou, D. et al., 2018. **The influence of peer smoking in smoking behaviour of adolescents.** *European Respiratory Journal*, Volume 52, p. PA4568.

Norman, A. et al., 2015. **Stuck in a vicious circle of stress. Parental concerns and barriers to changing children's dietary and physical activity habits.** *Appetite*, Volume 87, pp. 137-142.

Nursing Times, 2020. **Survey shows 60% of health visiting teams affected by Covid-19 redeployment.** Retrieved from: <https://www.nursingtimes.net/news/coronavirus/survey-shows-60-of-health-visiting-teams-affected-by-covid-19-redeployment-29-07-2020/>

Nursing Times, 2021. **Nurses warn of 'long-lasting' damage of lockdown on families.** [Available at: <https://www.nursinginpractice.com/community-nursing/nurses-warn-of-long-lasting-damage-of-lockdown-on-families/>

Office for National Statistics, 2021. **Update on long COVID prevalence estimate**, Newport: Office for National Statistics.

O'Neil, A. et al., 2014. **Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review.** *American Journal of Public Health*, 104(10), pp. 31-42.

Page, N. et al., 2021. **Student Health and Wellbeing in Wales: Report of the 2019/20 School Health Research Network Student Health and Wellbeing Survey**, Cardiff: Cardiff University.

Public Health Network Cymru, 2019. **Health in All Policies (HiAP) 2019 - Delivering Health Equity Tackling Inequalities.** Retrieved from: <https://research.publichealthnetwork.cymru/en/events/health-all-policies-hiap-2019-delivering-health-equity-tackling-inequalities/>

Public Health Network Cymru, 2021a. **Policy.** Retrieved from: <https://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/policy/>

Public Health Network Cymru, 2021b. **Making Every Contact Count.** Retrieved from: <https://www.publichealthnetwork.cymru/en/social-determinants/lifestyle/making-every-contact-count/>

Public Health Wales, 2010. **Lifestyle and Health: Wales and its health boards**, Cardiff: Public Health Wales.

Public Health Wales, 2016. **Measuring the health and well-being of a nation: Public Health Outcomes Framework for Wales**, Cardiff: Public Health Wales.

Public Health Wales, 2018. **Health and its determinants in Wales**, Cardiff: Public Health Wales.

Sanders, T. et al., 2015. **The influence of neighbourhood green space on children's physical activity and screen time: findings from the longitudinal study of Australian children.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* volume, Volume 12, p. 126.

Sotos-Prieto, M. et al., 2015. **Parental and self-reported dietary and physical activity habits in pre-school children and their socio-economic determinants.** *Public Health Nutrition*, 18(2), pp. 275-285.

Sport Wales, 2020. **ComRes Survey 1 - May 2020.** Retrieved from: <https://www.sport.wales/research-and-insight/comres-research/comres-survey-1-may-2020/>

StatsWales, 2019. **Number of healthy lifestyle behaviours - Health and well-being measures for children for the National Indicators.** Retrieved from: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Well-being/childwellbeingmeasuresnumberofhealthylifestylebehaviours>

The Trussell Trust, 2020. **New report reveals how Coronavirus has effected food bank use.** Retrieved from: <https://www.trusselltrust.org/2020/09/14/new-report-reveals-how-coronavirus-has-affected-food-bank-use/>

UCL, 2017. **Being on a zero-hours contract is bad for your health.** Retrieved from: <https://www.ucl.ac.uk/news/2017/jul/being-zero-hours-contract-bad-your-health>

UK Parliament, 2019. **Sustainable Development Goals in the UK follow up: Hunger, malnutrition and food insecurity in the UK.** Retrieved from: <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmenvaud/1491/149105.html>

UK Parliament, 2021. **MPs to consider benefits system in Wales as COVID-19 support schemes draw to a close.** Retrieved from: <https://committees.parliament.uk/committee/162/welsh-affairs-committee/news/155872/mps-to-consider-benefits-system-in-wales-as-covid19-support-schemes-draw-to-a-close/>

UNICEF, 2020. **Children in lockdown: What Coronavirus means for UK children,** London: UNICEF UK.

Wales Centre for Public Policy, 2021. **The education response to Coronavirus: Implications for schools in Wales,** Cardiff: Wales Centre for Public Policy.

Welsh Government, 2014. **Statutory Guidance for the Delivery of the Active Travel (Wales) Act 2013,** Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government, 2016. **An overview of the Healthy Child Wales Programme,** Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government, 2017. **Tobacco Control Delivery Plan for Wales,** Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government, 2019a. **Wellbeing of Wales: national indicators.** Retrieved from: <https://gov.wales/wellbeing-wales-national-indicators>

Welsh Government, 2019b. **Consultation summary of response: How do we assist Welsh Ministers in measuring a nation's progress? Proposals for developing a set of national milestones for Wales,** Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government, 2019c. **Healthy Weight: Healthy Wales,** Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government, 2019d. **A Healthier Wales: Our Plan for Health and Social Care,** Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government, 2020. **Well-being of future generations: visual toolkit.** Retrieved from: <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-05/wellbeing-of-future-generations-visual-toolkit.pdf>

Welsh Government, 2021a. **Future Wales: The National Plan 2040,** Cardiff: Welsh Government.

Welsh Government, 2021b. **5 things you may not know about Wales's new curriculum.** Retrieved from: <https://gov.wales/5-things-you-may-not-know-about-wales-new-curriculum>

Women's Sports Foundation, 2021. **Do You Know the Factors Influencing Girls' Participation in Sports?.** Retrieved from: <https://www.womenssportsfoundation.org/do-you-know-the-factors-influencing-girls-participation-in-sports/>

World Health Organisation Europe, 2003. **Social Determinants of Health: The Solid Facts**, Copenhagen: World Health Organisation.

World Health Organisation Europe, 2012. **Social determinants of health and well-being among young people**, Copenhagen: World Health Organisation.

World Health Organisation Europe, 2016. **Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being**, Copenhagen: World Health Organisation.

World Health Organisation Europe, 2020. **Spotlight on adolescent health and Well-being: Findings from the 2017/18 Health Behaviour in School-age Children (HBSC) survey in Europe and Canada**, Copenhagen: World Health Organisation.

World Health Organisation, 2021. **Social determinants of health**.

Retrieved from: https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1

YoungMinds, 2021. **Coronavirus: Impact on young people with mental health needs**, London: YoungMinds.

Zemrani, B., Gehri, M., Masserey, E. & Knob, C. I. P. R., 2021. **A hidden side of the COVID-19 pandemic in children: the double burden of undernutrition and overnutrition**. International Journal for Equity in Health, Volume 20, p. 44.

Atodiad 1: Rhestr o bolisiau Llywodraeth Cymru yn ymwneud ag ymddygiad iechyd plant

Mae'r rhestr ganlynol yn rhoi trosolwg nad yw'n hollgynhwysol o rai o'r polisïau ac agweddau polisi allweddol yng Nghymru sy'n ymwneud ag iechyd plant ac ymddygiad iechyd.

Polisïau a strategaethau sy'n ymwneud ag iechyd

Y strategaeth iechyd drosfwaol sydd ar waith ar hyn o bryd yng Nghymru yw **Cymru iachach: cynllun hirdymor ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol**. Amlinellwyd y cynllun hwn gan Lywodraeth Cymru yn 2019 ac mae'n *'gosod gweledigaeth hirdymor ar gyfer 'system gyfan iechyd a gofal cymdeithasol' yn y dyfodol, gan ganolbwyntio ar iechyd a llesiant ac atal salwch'* (Welsh Government, 2019d, p. 3).

Yn ogystal â'r cynllun hirdymor hwn, ymhlith y polisïau a rhaglenni iechyd allweddol yng Nghymru sy'n ymwneud â phlant ac ymddygiadau ffordd iach o fyw, mae:

Rhaglen Plant Iach Cymru

Mae rhaglen Plant Iach Cymru, a gyflwynwyd yn 2016, yn amlinellu sut mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi iechyd a lles plant o'u cenhedlu hyd at saith oed. Mae'r rhaglen yn annog gweithio mewn partneriaeth rhwng cyfranogwyr allweddol gan gynnwys gwasanaethau mamolaeth, byrddau iechyd, darparwyr addysg, y trydydd sector a chymunedau i gydnabod bod llawer o gyfranogwyr yn cyfrannu at iechyd a llesiant plant ac yn dylanwadu arnynt. Mae'r Rhaglen yn nodi'r cysylltiadau a'r rhyngweithiadau allweddol y dylai plant a'u teuluoedd eu disgwyl gan eu bwrdd iechyd hyd at saith oed. Ymdrinnir â thri maes o ymyrraeth gan fyrdau iechyd gan y Rhaglen Plant Iach, sef sgrinio; imiweiddio; a monitro a chefnogi datblygiad plant (gwyliadwriaeth)(Welsh Government, 2016).

Mae iechyd plant yng Nghymru hefyd yn cael sylw gan nifer o gynlluniau is-genedlaethol a weithredir gan gyfranogwyr llywodraethu lleol gan gynnwys Cynlluniau Datblygu Ardaloedd Lleol sy'n cael eu datblygu a'u gweithredu gan awdurdodau lleol a Chynlluniau Llesiant Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a ddaeth i fodolaeth yn sgil Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Mae llawer o'r cynlluniau llesiant presennol yn cynnwys dechrau iach mewn bywyd (neu amrywiad ar hyn) fel nod allweddol.

Pwysau Iach, Cymru Iach

Wedi'i chyflwyno yn 2019, dyma strategaeth Llywodraeth Cymru i leihau ac atal gordewdra, gan gynnwys ymhlith plant. Mae'r cynllun hwn yn cynnwys pedair thema genedlaethol, pob un â nodau i'w cyrraedd erbyn 2030, ac mae'n cynnwys pum cynllun a gyflawnir dros gylchoedd dwy flynedd rhwng 2020 a 2030. Mae pandemig y Coronafeirws wedi tarfu ar y cylch presennol (Welsh Government, 2019c).

Cynllun Cyflawni Rheoli Tybaco

Wedi'i gyflwyno yn 2012, roedd y cynllun hwn yn rhedeg tan ddiwedd 2020 a'i nod cyffredinol oedd lleihau lefelau ysmegu ymhlith oedolion i 16% erbyn 2020, gan gynnwys atal plant a phobl ifanc rhag dechrau ysmegu. Cyrhaeddwyd targed interim y cynllun o 20% o achosion o ysmegu ymhlith oedolion erbyn 2016 yn gynt na'r disgwyl. Roedd gan y Cynllun Cyflawni bedwar maes gweithredu ac fe'i cefnogwyd wrth ei weithredu gan y Bwrdd Strategol Rheoli Tybaco a sefydlwyd yn 2016 a Chynllun Cyflawni Rheoli Tybaco a oedd yn cwmpasu'r cyfnod 2017-2020 (Welsh Government, 2017).

Deddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018

Mae Llywodraeth Cymru yn gallu gosod isafbris am alcohol o dan Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Isafbris am Alcohol) (Cymru) 2018. Ym mis Mawrth 2020 cyflwynodd Cymru Isafswm Pris Uned ar alcohol sy'n ei gwneud yn ofynnol i fanwerthwyr godi o leiaf 50c am bob uned o alcohol yn eu cynhyrchion. Bwriad hyn yw atal pobl, gan gynnwys pobl ifanc, rhag cymryd rhan mewn ymddygiadau yfed afiach (BBC News,

2020). Mae gan Lywodraeth Cymru hefyd reolaeth dros orfodi rheoliadau oedran gwerthu ac argaeledd alcohol yng Nghymru.

Dulliau polisi

Iechyd ym Mhob Polisi

Dylid nodi hefyd fod Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn annog dull iechyd ym Mhob Polisi. Mae iechyd ym Mhob Polisi yn ddull o lunio polisi a llywodraethu sy'n cydnabod bod pob agwedd ar fywyd yn effeithio ar iechyd ac mae amrywiol benderfyniadau cymdeithasol y tu allan i faes polisi iechyd (Public Health Network Cymru, 2019).

Mae dull iechyd ym Mhob Polisi yn annog llunwyr polisi i:

- Gydabod ac ystyried goblygiadau iechyd y penderfyniadau a wnânt ym mhob maes polisi.
- Chwilio am synergeddau rhwng amcanion iechyd ac amcanion polisi mewn meysydd eraill.
- Targedu penderfyniadau cymdeithasol iechyd wrth lunio polisiau ym mhob maes.
- Osgoi achosi niwed i ganlyniadau iechyd drwy roi ystyriaeth weithredol i oblygiadau iechyd pob polisi.
- Ceisio lleihau anghydraddoldebau iechyd ym mhob agwedd ar lunio polisiau.

Fel y gwelir yn y cwricwlwm newydd i Gymru a chynllun Cymru'r Dyfodol uchod, mae amcanion iechyd yn cael eu plethu i mewn i rai polisiau a strategaethau ehangach.

Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif

Mae'r dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif o ran newid ymddygiad yn cael ei hyrwyddo ymhlith gwasanaethau iechyd a gofal (a'u sefydliadau partner) yng Nghymru. Mae'r dull hwn yn 'galluogi gweithwyr iechyd a gofal i gynnwys pobl mewn sgysiau ynghylch gwella eu hiechyd trwy fynd i'r afael â ffactorau risg megis alcohol, deiet, gweithgarwch corfforol, ysmegu a llesiant meddwl. (Public Health Network Cymru, 2021b)

Mae'n annog gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gydnabod pwysigrwydd pob cyswllt a gânt ag unigolion, gan gynnwys plant, ac i ddefnyddio'r rhyngweithiadau hyn i gefnogi ymddygiad a dewisiadau ffordd iach o fyw. Mae Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021) yn tynnu sylw at y ffaith na ddylid ystyried Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif fel menter iechyd y cyhoedd ond yn hytrach y dylai fod yn rhywbeth y mae pob darparwr gwasanaeth yn ymwneud ag ef. Maent yn awgrymu y bydd gwneud hynny 'yn caniatáu inni symud i sefyllfa lle mae trafod ffordd o fyw a llesiant yn rhywbeth arferol, yn anfeirniadol ac yn rhan annatod o gyfrifoldeb proffesiynol a chymdeithasol pawb' (Public Health Network Cymru, 2021b). Yn y modd hwn gall dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif gefnogi ymddygiad ffordd iach o fyw ar draws pob agwedd ar fywyd.

Polisiau a meysydd polisi perthnasol eraill

Fel yr amlygwyd ar ddechrau'r adran hon, mae iechyd ac ymddygiad iach hefyd yn cael eu heffeithio gan ffactorau a meysydd polisi y tu hwnt i bolisi iechyd. Ymhlith y meysydd polisi allweddol sy'n effeithio ar iechyd a'i benderfyniadau mae polisiau diogeledd incwm a diogelu cymdeithasol, polisiau amodau byw, polisiau cyfalaf cymdeithasol a dynol, a pholisiau cyflogaeth ac amodau gwaith.

Ymhlith y polisiau ac ymyriadau allweddol yng Nghymru sy'n dylanwadu ar iechyd plant a'i benderfyniadau ond nad ydynt eu hunain yn benodol i iechyd, mae:

Cymru'r Dyfodol: Y Cynllun Cenedlaethol 2040

Cynllun Cymru'r Dyfodol yw'r cynllun datblygu cenedlaethol ar gyfer Cymru sy'n rhedeg tan 2040. Mae'r cynllun hwn yn dylanwadu ar bob lefel o gynllunio a datblygu yng Nghymru a'i nod yw cefnogi nod Cymru iachach yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, a'r graddau cynyddol y mae'r amgylchedd adeiledig a chymdogaethau yn galluogi ymddygiadau iechyd (Welsh Government, 2021a).

Deddf Teithio Llesol 2013

Nod y Ddeddf Teithio Llesol, a gyflwynwyd yn 2013, yw hyrwyddo teithio llesol yng Nghymru a gwneud teithio llesol yr opsiwn mwyaf deniadol ar gyfer teithiau byrrach. Mae'n ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol gefnogi teithio llesol, gan gynnwys ymhlith plant a phobl ifanc, drwy wella llwybrau a chyfleusterau teithio llesol yn barhaus. Nod y ddeddfwriaeth hon a'r camau sy'n ofynnol i awdurdodau lleol eu cymryd yn sgil hynny, yw cefnogi teithio llesol i'r ysgol ymhlith plant yng Nghymru – gan annog gweithgarwch corfforol bob dydd (Welsh Government, 2014).

Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021.

Ar 29 Ebrill 2021, daeth Deddf Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) 2021 yn gyfraith. Mae'r Ddeddf hon yn darparu fframwaith sy'n cefnogi datblygu a gweithredu cwricwlwm a fframwaith asesu newydd i Gymru. Bydd y cwricwlwm newydd i Gymru yn cael ei gyflwyno o fis Medi 2022. Mae'n cynnwys unigolion iach fel nod allweddol a bydd yn galluogi ysgolion yng Nghymru i hybu ymddygiad ffordd iach o fyw ymhlith plant yng Nghymru yn y ffyrdd sydd fwyaf perthnasol iddynt hwy a'u cymunedau.

Fel y nodwyd eisoes, mae llawer mwy o bolisïau sydd â dylanwad ar iechyd a ffordd o fyw plant a'r penderfyniadau yng Nghymru nag yr ydym yn eu harchwilio yma.

Ynglŷn â Chanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru

Yma yn y Ganolfan, rydym yn cydweithio ag arbenigwyr polisi blaenllaw i roi tystiolaeth a chynghor 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 Cynghor 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:

Josh Coles-Riley

josh.coles-riley@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



Economic
and Social
Research Council



Llywodraeth Cymru
Welsh Government