



Eglurhad

Mae'r rhaglen Lleoedd Bwyd Cynaliadwy yn cydnabod pa mor bwysig yw hi bod partneriaethau bwyd a strategaethau bwyd lleol sy'n seiliedig ar leoedd yn adlewyrchu'r cymunedau a'r sectorau niferus y maent yn eu cynrychioli. Mae rhaglen y SFP yn mabwysiadu system fwyd gyfan ac yn gweithio ar draws sectorau sy'n anelu at ymgorffori'r ystod o wahanol safbwyntiau, materion a heriau sy'n wynebu pobl leol, sefydliadau a busnesau. I wneud hyn, mae partneriaethau bwyd wedi ymgymryd â gwahanol weithgareddau i gasglu gwybodaeth gan bobl, sefydliadau a busnesau yn eu systemau bwyd.

Mae'r adnodd **hwyluso grŵp ffocws bwyd** hwn yn canolbwyntio ar brosesau cyfranogol y gellir eu defnyddio i hwyluso ymgysylltiad a chynhwysiant gwahanol grwpiau a chymunedau buddiant yn y broses o ddatblygu a gweithredu partneriaethau bwyd a strategaeth fwyd. Mae'n bwysig bod Grwpiau Ffocws Bwyd yn cael eu gweld fel rhan o broses barhaus o ymateb i ddiddordebau, anghenion a heriau a wynebir gan wahanol grwpiau a chymunedau yn eich lle – rhan annatod o'r bartneriaeth fwyd. Nid rhywbeth unwaith ac am byth yw ymgysylltu â'r grwpiau hyn ar ddechrau'r broses – dylai fod yn rhan o waith ymgysylltu'r bartneriaeth drwy gydol oes y strategaeth fwyd. Nid yw'n fater o wrando a dysgu'n unig chwaith – gall Grwpiau Ffocws Bwyd gymryd rôl uniongyrchol a gweithredol yn y broses o gyflwyno strategaeth fwyd a gallai cynrychiolwyr y grwpiau fod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau'r bartneriaeth ar strategaeth a llywodraethu.

Yn benodol, mae'r SFP wedi cydnabod pwysigrwydd cynnwys lleisiau cymunedau ymylol sy'n agored i niwed yn y partneriaethau bwyd, gan gynnwys unigolion sy'n profi tlodi bwyd. Yn ystod y blynyddoedd nesaf, bydd y SFP yn gwrando ac yn dysgu o brofiadau partneriaethau bwyd ac eraill y tu allan i'r SFP ac yn cyd-gynhyrchu adnoddau a chanllawiau ychwanegol i gefnogi cynrychiolaeth gymunedol.

Cyflwyniad

Nod **grŵp ffocws bwyd** yw deall a gwrando ar farn a safbwyntiau rhanddeiliaid yn y system bwyd lleol a sut i'w gwneud yn fwy cynaliadwy. Yn dibynnu ar eich gallu a'ch adnoddau efallai y byddwch am greu grwpiau ffocws ar gyfer ystod o randdeiliaid y system fwyd yn ogystal â gwahanol gymunedau ymylol sy'n agored i niwed na chlywir eu lleisiau yn aml.

Gallai cymunedau ymylol sy'n agored i niwed gynnwys:

- Cymunedau lleiafrifoedd ethnig penodol
- Teuluoedd incwm isel
- Pobl sy'n byw gyda chyflyrau tymor hir e.e. Diabetes, Clefyd y Galon
- Pobl sy'n ddigartref ac yn cysgu allan
- Ffoaduriaid a cheiswyr lloches
- Pobl ag anawsterau dysgu

- Pobl â namau synhwyrdd
- Pobl sy'n gadael gofal
- Troseddwy'r ifanc
- Cymunedau Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsryweddol

Gallai hefyd fod yn ddefnyddiol clywed gan categorïau oed penodol e.e.

- Pobl ifanc yn eu harddegau
- Dros 65 oed
- Oedolion ifanc

Cynllunio

Wrth sefydlu grŵp ffocws, mae yna sawl ffactor y dylid rhoi sylw gofalus iddyn nhw:

- **Lleoliad:** Meddyliwch yn ofalus ble fydd y grŵp ffocws yn cael ei gynnal i wneud yn siŵr ei fod mewn lle diogel, cyfforddus a hygyrch i bawb sy'n cymryd rhan yn y grŵp. Lle bo'n bosib, ewch i lefydd lle mae cymunedau yn cwrdd yn barod yn hytrach na threfnu sesiwn newydd ymhell o'r gymuned.
- **Diwyg:** Gall rhoi cyfranogwyr i eistedd mewn cylch helpu gydag ymgysylltu.
- **Maint:** Pwy ddylai fod yno? Mae 10 o gyfranwyr yn faint da ar gyfer grŵp ffocws.
- **Cofnodi:** Sut bydd y sesiwn yn cael ei chofnodi? Oes angen rhywun i gymryd nodiadau / siart droi?
- **Amseru:** Ddim yn hirach na 2 awr.
- **Defnyddio'r wybodaeth:** Sut bydd y wybodaeth sy'n cael ei chasglu yn cael ei defnyddio? Mae angen i gyfranogwyr gael gwybodaeth glir am hyn ac efallai y bydd angen iddyn nhw gytuno i ddefnyddio unrhyw ddyfyniadau.

Cynllun y Rhaglen a Rôl Hwylusydd

Er mwyn gwneud y mwyaf o gynhwysiant a chyfranogiad, mae'n bwysig cynllunio rhaglen sy'n cynnwys cyfuniad o weithgareddau sydd wedi'u hanelu at hwyluso cyfranogiad, rhannu barn ac ymgysylltu wrth ateb cyfres o gwestiynau.

Gwaith yr hwylusydd yw llywio a strwythuro'r drafodaeth ac i greu'r amodau a'r broses sy'n galluogi'r grŵp i symud ymlaen. Cofiwch mai rôl yr hwylusydd yw aros yn niwtral a chynnal y drafodaeth heb geisio sicrhau canlyniad penodol. Mae hwyluso effeithiol yn waith medrus sy'n cynnwys:

- Creu amgylchedd cynhwysol
- Cyfathrebu canllawiau a chyfarwyddiadau clir
- Gwrando'n astud
- Rheoli unrhyw wrthdaro yn y grŵp a goruchwyllo dynameg y grŵp
- Adeiladu consensws
- Cadw amser

Mae'n syniad da cynllunio'r rhaglen ar gyfer y sesiwn yn fanwl gan feddwl yn ofalus am y cwestiynau fydd yn cael eu gofyn, yr adnoddau a'r gweithgareddau a fydd yn galluogi mwy o gyfranogiad a'r amserlen.

Cwestiynau

Meddylwch yn ofalus am y ffordd y caiff cwestiynau eu gofyn. Argymhellir hefyd trefnu cwestiynau - o gwestiynau agoriadol (i gael pobl i siarad), cwestiynau cyffredinol (cyflwyno themâu eang), cwestiynau â ffocws (i ddechrau edrych yn fanylach), i gwestiynau cloi (i grynhoi'r meddwl).

- Defnyddiwch gwestiynau penagored e.e. beth rydych chi'n ei feddwl o'r bartneriaeth fwyd?
- Ceisiwch osgoi gofyn cwestiynau y gellir eu hateb gydag 'ie' neu 'na'.
- Gofynnwch gwestiynau sy'n annog cyfranogwyr i feddwl yn ôl e.e. Meddylwch yn ôl dros y flwyddyn ddiwethaf am y pethau wnaeth eich prosiect bwyd. Beth aeth yn arbennig o dda?
- Gall fod yn dda gorffen drwy ofyn 'Ydyn ni wedi anghofio unrhyw beth?'

Cwestiynau enghreifftiol i unigolion

- Pa mor hawdd yw hi i chi gael y bwyd rydych ei eisiau?
- Pa mor bwysig yw hi i chi fwyta'n iach?
- Pa mor hawdd yw hi i chi fwyta'n iach?
- Pa mor bwysig yw hi i chi fwyta cynnyrch lleol?
- Pa mor hawdd yw hi i chi fwyta cynnyrch lleol?
- Beth fyddech chi'n ei ystyried fel deiet iach?
- Pa faterion sy'n flaenoriaethau a sut gellid mynd i'r afael â nhw?
- Ydych chi'n cytuno â'r nodau a'r amcanion drafft?

Themâu

I wneud y mwyaf o gyfranogiad mewn sgysiau grwpiau ffocws, efallai y byddai'n ddefnyddiol strwythuro'r grŵp gyda themâu allweddol ym maes bwyd e.e. Bwyd ac Iechyd, cyn mynd yn fanylach i faterion mwy penodol.

Themâu enghreifftiol ar gyfer sgysiau ag unigolion

Eich Bwyd a'ch Iechyd

Agweddau ar ystyr a phwysigrwydd 'deiet iach'

Eich Amgylchedd Bwyd

Mynediad at fwyd, pwy sy'n prynu bwyd a ble, ffactorau sy'n dylanwadu ar ddewisiadau bwyd a diogelwch bwyd, pa mor aml y mae bwyd yn cael ei fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor hawdd yw hi i gael y bwyd rydych chi'n teimlo sy'n dda i chi a beth rydych chi ei eisiau

Eich Dewisiadau Bwyd

Y darlun bwyd ehangach a'r ffordd y mae dewisiadau bwyd yn effeithio ar y system bwyd lleol a byd-eang, agweddau a safbwyntiau ar wastraff bwyd, ymwybyddiaeth o'r berthynas rhwng bwyd a newid hinsawdd

Adnoddau a Gweithgareddau

Mae amrywiaeth o adnoddau a gweithgareddau ar gael sy'n galluogi rhyngweithio, rhannu gwybodaeth a phrofiad ar sail gyfartal. Mae'r gweithgareddau hyn yn rhoi cyfle i bawb, beth bynnag fo'u sgiliau iaith, cefndir, a sgiliau llythrennedd i gyfrannu eu safbwynt a'u barn. Er bod ystod eang o adnoddau ar gael, mae'r canllaw hwn yn amlygu rhai o'r rhai allweddol sydd wedi bod yn ddefnyddiol ar gyfer grwpiau ffocws bwyd.

Gall fod yn ddefnyddiol hefyd i ddarllen drwy [Becyn Cymorth Straeon Bwyd Leapfrog](#) ym Mhecyn Cymorth SFP.

Cynhesu / Pwy di Pwy

Ffordd dda o ddechrau yw cael cwestiwn rhagarweiniol. Gellir ei ysgrifennu ymlaen llaw ar siart droi er enghraifft cyn i'r grŵp gyrraedd. Ei ddiben yw helpu cyfranogwyr i ymlacio wrth siarad a rhannu safbwyntiau o flaen pobl eraill ac iddyn nhw ddod i wybod enwau ei gilydd.

Beth i'w wneud:

- Ysgrifennwch gwestiwn agoriadol ar siart droi yn barod ar gyfer dechrau'r sesiwn.
- Cadwch y cwestiwn yn gyffredinol ac yn agored e.e. Mynd amdani gyda Gwobr Arian SFP - pa un gair sy'n crynhoi sut rydych chi'n teimlo? Neu 'Bwyd Da yn Birmingham – beth mae'n ei olygu i chi?' neu 'Deiet Iach - pa 3 gair sy'n ei grynhai i chi'?
- Rhowch sgwariau 'post-it' i bobl a gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu UN gair a'i ychwanegu at y siart droi.
- Gofynnwch i bobl gyflwyno eu hunain ac i rannu eu un gair ynghyd ag esboniad byr. (Fel arall rhannwch yn barau a thrafodwch y cwestiwn, yna bydd y parau yn rhannu ymatebion a safbwyntiau ei gilydd)
- Cofnodwch unrhyw wybodaeth ychwanegol sy'n ymwneud â chyd-destun eu gair/geiriau ar siart droi.

Ymarfer Sbectwm

Rhoddir datganiad neu gwestiwn i gyfranogwyr gan yr hwylusydd e.e. 'Pa mor hawdd yw hi i chi gael mynediad at ddeiet iach?' Mae ganddyn nhw ychydig funudau i feddwl amdano ac yna gofynnir iddyn nhw osod eu hunain ar hyd llinell ddychmygol neu gontinwmm. Yn yr achos hwn byddai un pen y llinell yn cynrychioli 'hawdd' a'r pen arall yn 'anodd'. Yna gall yr hwylusydd ofyn i gyfranogwyr rannu eu barn a'u teimladau am y pwnc gyda gweddill y grŵp os ydyn nhw'n dymuno.

Beth i'w wneud:

- Cyflwynwch y gweithgaredd, eglurwch nad oes ateb cywir nac anghywir, mae hyn yn ymwneud ag archwilio syniadau. Os ydych yn trafod pynciau sensitif, esboniwch fod angen gadael unrhyw beth sy'n cael ei rannu gyda'r grŵp yn yr ystafell ar y diwedd ac i beidio â'i rannu ymhellach.
- Cyflwynwch y cwestiwn neu'r datganiad – cadwch ef yn gryno a rhowch amser i gyfranogwyr feddwl amdano.
- Gofynnwch i'r cyfranogwyr sefyll ar hyd y llinell ddychmygol i adlewyrchu lle maen nhw'n sefyll ar y cwestiwn neu'r datganiad penodol hwn. Os nad ydyn nhw'n siŵr neu os nad oes ganddyn nhw farn, yna dylen nhw sefyll yn agos at ganol y llinell. (Dewis arall yw ychwanegu croes at linell a dynnwyd ar siart droi).
- Gwahoddwch y cyfranogwyr i rannu eu safbwyntiau/barn gyda gweddill y grŵp. Os yw'r mater yn arbennig o sensitif, efallai y byddwch am ofyn i gyfranogwyr rannu mewn parau yn gyntaf.

- Cymerwch sampl o bobl ar ddau ben y sbectrwm yn ogystal â'r canol i gael amrywiaeth o safbwyntiau.
- Gallwch annog dadl / trafodaeth gyfeillgar rhwng gwahanol safbwyntiau.
- Cwestiynau cynorthwyol
 - Pam wyt ti'n sefyll lle rwyd ti?
 - Pa ffactorau sy'n dylanwadu ar eich safle?
- Efallai y byddwch am ailadrodd yr ymarfer gyda datganiadau neu gwestiynau eraill.

Mae'r adnodd hwn yn galluogi pobl i fod yn agored am faterion sensitif oherwydd gall siarad am ble rydych chi ar y llinell fod yn haws na siarad yn uniongyrchol amdanoch chi'ch hun. Ymarfer gwranddo yw hwn yn y bôn, felly sicrhewch nad yw'r ystafell yn rhy fawr er mwyn i gyfranogwyr glywed. Serch hynny, gellir defnyddio'r adnodd hwn i werthuso bron unrhyw thema, gan gynnwys llwyddiant gweithgaredd, effeithiolrwydd prosiect neu hyder cyfranogwr. Gall yr adnodd hwn fod yn ddefnyddiol hefyd i'r rheini sydd â lefelau llythrennedd isel lle gall ysgrifennu fod yn rhwystr.

Trafodaeth Agored Anffurfiol wedi'i Hwyluso

Yn ogystal â gweithio'n unigol ac mewn parau, mae'n ddefnyddiol hefyd hwyluso sgysiau mewn grwpiau cyfan ar gwestiynau allweddol.

Beth i'w wneud:

- Paratowch y prif gwestiwn/cwestiynau y bydd y grŵp yn ei drafod/eu trafod e.e. Mynediad at ddeiet da - ydy hyn yn wahanol i bobl o'ch diwylliant neu gymuned ethnig?
- Paratowch gyfres o gwestiynau cynorthwyol y gallwch eu defnyddio i annog cyfranogwyr i ystyried gwahanol agweddau ar y cwestiwn. e.e. efallai y byddwch am ystyried mynediad corfforol at fwyd felly gallai fod yn help gyda: beth sy'n ei gwneud hi'n hawdd neu'n anodd cael mynediad at siopau? Pa mor bell sydd angen i chi deithio i gael mynediad at fwyd ffres?
- Wrth i bobl drafod, mae'n dda cofnodi pwyntiau allweddol ar siart droi. Mae cofnodi'r drafodaeth yn weledol yn helpu'r grŵp i weld y cynnydd sy'n cael ei wneud.
- Crynhowch yr hyn sy'n cael ei ddweud. Gellir gwneud hyn yn syml drwy fyfyrion yn ôl i'r grŵp e.e. 'Felly, mae John yn cytuno â Karen y byddai hyn yn ddefnyddiol i gynyddu mynediad at ddeiet iach'.
- Ceisiwch nodi themâu allweddol, meysydd o gonsensws a gwahaniaethau barn.
- I sicrhau bod pawb yn cael cyfle i rannu eu barn efallai y byddai'n ddefnyddiol strwythuro'r drafodaeth gyda 'Rownd Robin' lle mae pawb yn cymryd eu tro i siarad am 2 neu 3 munud.
- Gyda grŵp mwy o gyfranogwyr, efallai y byddai'n well rhannu'r grŵp yn ddau grŵp llai i drafod ac yna adrodd yn ôl i'r prif grŵp. Bydd hyn yn galluogi mwy o gyfranogiad.
- Crynhowch y pwyntiau allweddol ar ddiwedd y drafodaeth ar gyfer dilyniant / camau nesaf.

Gwerthusiad 'H'

Y tu hwnt i ddull continwwm neu linell safonol sy'n caniatáu i gyfranogwyr osod eu hunain ar hyd llinell o bosibiliadau, efallai y bydd grŵp ffocws mwy aeddfed sydd wedi cwrdd fwy nag unwaith yn dymuno symud ymlaen i adnoddau eraill fel Gwerthusiad H.

Mae gwerthusiad H yn galluogi cyfranogwyr hefyd i nodi'r ffactorau positif a negyddol sy'n dylanwadu ar eu safle ar y llinell sbectrwm. Trwy broses sydd wedi'i hwyluso, gellir defnyddio

hyn fel ffocws i drafod yr hyn sydd angen digwydd i adeiladu ar ffactorau positif a'u cryfhau ac i oresgyn neu fynd i'r afael â ffactorau negyddol i gefnogi amcan cyffredinol.

Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth am yr adnodd hwn yn ein canllaw [Gweithdy Grŵp Bwyd](#).

Gwiriad Datganiadau Allweddol

Adnodd arall y gellir ei ddefnyddio i archwilio materion a safbwyntiau yn fanylach, ac felly'n fwy tebygol o gael ei ddefnyddio gan grŵp ffocws sydd wedi cwrdd fwy nag unwaith, yw Gwiriad Datganiad Allweddol.

Ceir mwy o fanylion am yr adnodd hwn yn ein canllaw [Gweithdy Grŵp Bwyd](#)

Person Gwerthuso

Ar ddiwedd y sesiwn mae'n ddefnyddiol cael adborth wrth gyfranogwyr. Gellir gwneud hyn drwy ofyn cwestiynau fel:

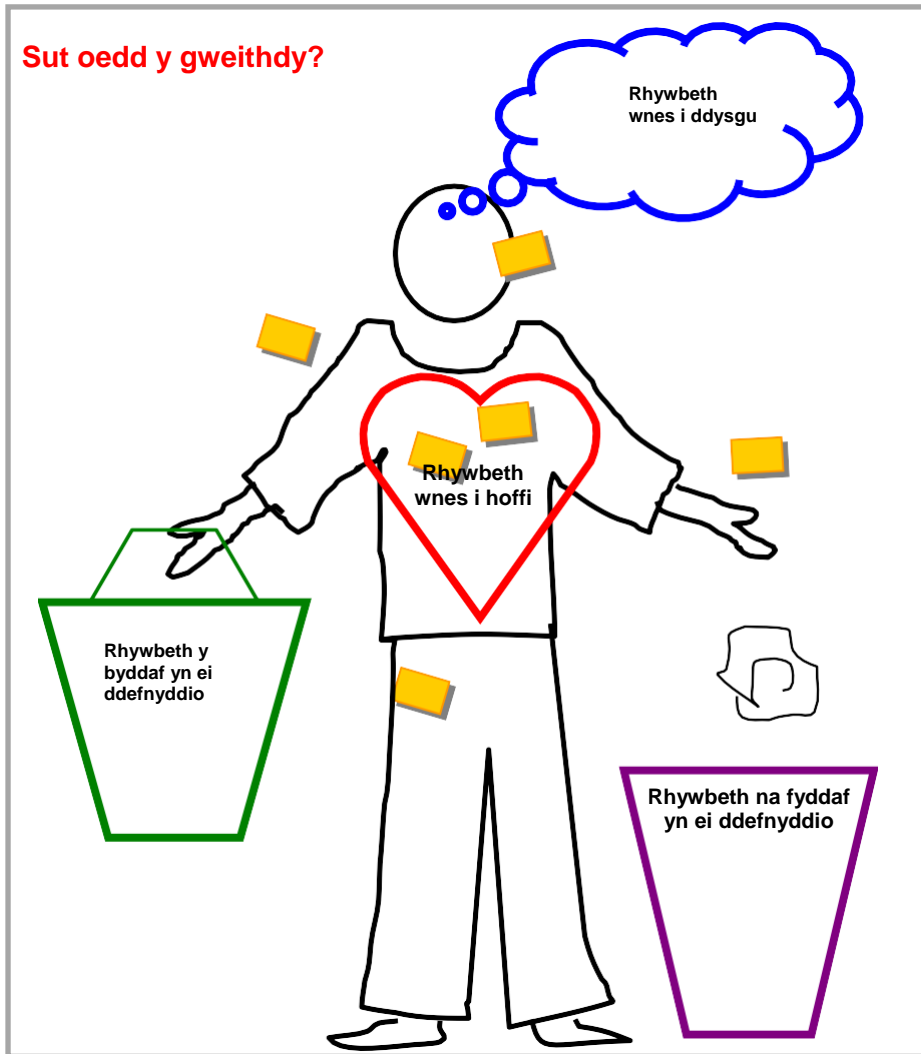
- Sut mae'r sesiwn hon wedi bod i chi?
- Beth sy'n sefyll allan fel rhywbeth pwysig i chi?

Ffordd syml o gasglu adborth am y sesiwn yw defnyddio llun o berson, er enghraifft.

Beth i'w wneud:

- Tynnwch amlinelliad mawr o berson ar bapur siart droi fel yr un isod. Ym mhob un o'r swigod rhowch le i gyfranogwyr ychwanegu eu sgwariau 'post-it' eu hunain ar ddiwedd y sesiwn.
- Glynwch y darn papur at y wal lle mae'n hawdd i gyfranogwyr fynd ato.

Gofynnwch i bobl ychwanegu eu sylwadau / adborth cyn iddyn nhw adael.



Amlinelliad o Grŵp Ffocws Bwyd Enghreifftiol –Tlodi Bwyd BAME

1. CWESTIWN AGORIADOL

Wrth i bobl gyrraedd a setlo

DEIET DA

Ysgrifennwch dri gair neu frawddegau byrion sy'n crynhoi beth mae hyn yn ei olygu i CHI?

2. CROESO A CHYFLWYNIADAU

- Croeso a diolch
- Pam mae'r sesiwn yn digwydd / Sut bydd yr allbynnau'n cael eu defnyddio / Sut bydd yn gweithio

3. CWESTIWN AGORIADOL

- Pwy ydych chi
- Pa 3 gair sy'n crynhoi 'deiet da' i chi am pham?

4. MYNEDIAD AT DDEIET DA

Pa mor hawdd yw hi i chi gael mynediad at ddeiet da?

- Sefwch ar y llinell rhwng **HAWDD IAWN** a **DDIM YN HAWDD O GWBL**
- Rhannwch mewn paru pam rydych chi'n sefyll lle rydych chi
- Trafodwch fel grŵp

Cwestiynau Cynorthwyol: Mynediad, Amser, Cefnogaeth, Gweithredu.

- Cofnodwch yr ymatebion i'r drafodaeth ar siart droi
- Ceisiwch ganfod consensws a themâu allweddol neu wahaniaethau barn allweddol

5. POBL FEL CHI

- Arweiniwch drafodaeth agored
- Cofnodwch ymatebion ar sgwariau 'post it' neu ar 2 siart droi

Mynediad at ddeiet da...

ydy hyn yn wahanol i bobl o'ch cymuned ddiwylliannol neu ethnig?

a yw'n anoddach neu'n haws i bobl o'ch cymuned ddiwylliannol neu ethnig?

- Trafodwch fel grŵp

6. CASGLIADAU A GWERTHUSO

7. GORFFEN

www.sustainablefoodplaces.org | *Hwyluso Grŵp Ffocws Bwyd* | Rhag 2020

9