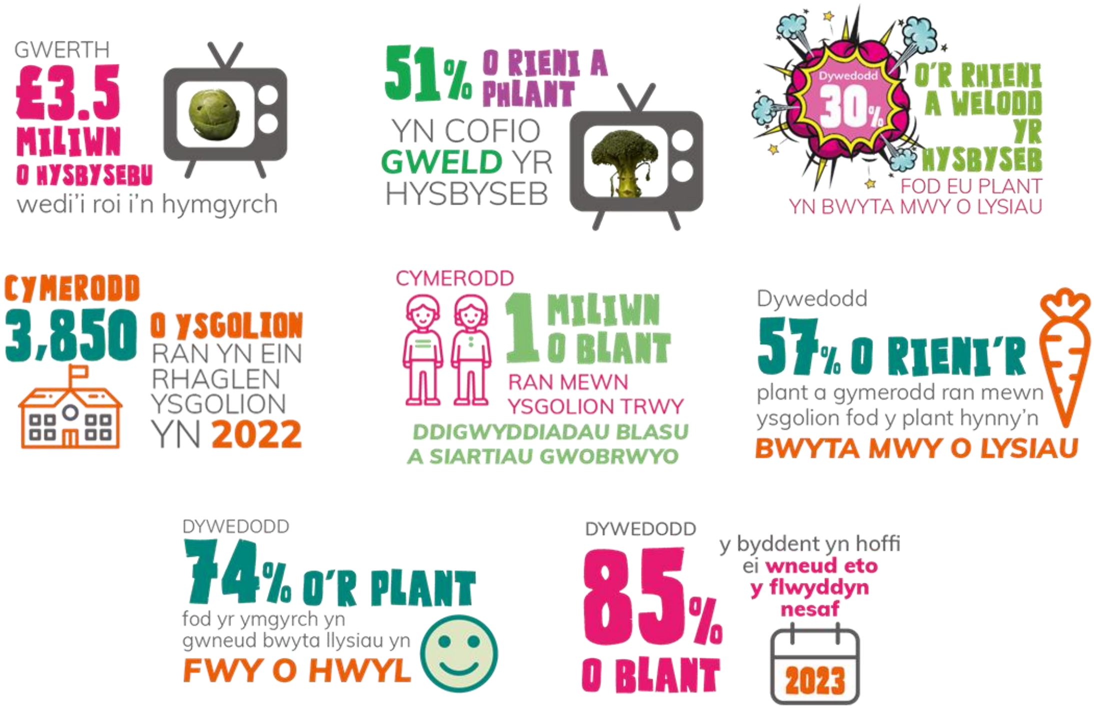
Adroddiad ar Bwytewch y Llysiau i'w Llethu 2022 yng Nghymru

Ynglŷn â Veg Power

Sefydlwyd Veg Power yn 2018 i newid yr arfer o fwyta llysiau yn y DU. Nid yw 80% o'n plant yn bwyta digon o lysiau, ac mae un rhan o dair ohonynt yn bwyta llai nag un dogn y dydd. Yr ystadegyn sy'n peri'r pryder mwyaf, efallai, yw bod 50% o rieni yn dweud eu bod wedi rhoi'r gorau i wneud ymdrech hyd yn oed. Ein cenhadaeth yw ysbrydoli plant i fwynhau llysiau er mwyn iddynt rannu'r arfer â'u rhieni heddiw a'u plant eu hunain yfory.

Bwytewch y Llysiau i'w Llethu 2022

Yn 2018 roeddem wedi ffurfio partneriaeth allweddol ag ITV, a gyda'n gilydd aethom ati i greu'r ymgyrch Bwytewch y Llysiau i'w Llethu, a gynhaliwyd gyntaf yn 2019, gan wneud llysiau'n hwyl i blant. Yn 2022, sef pedwaredd flwyddyn yr ymgyrch, ymestynnodd y rhaglen i gynnwys ymgyrch hysbysebu ar y teledu a gyrhaeddodd 36 miliwn o bobl, a rhaglen ysgolion a gyrhaeddodd dros 1 miliwn o blant mewn 3,845 o ysgolion cynradd, gan gynnwys pob ysgol yng Nghymru diolch i grant gan Lywodraeth Cymru.



Yr Ymgyrch Hysbysebu

Unwaith eto, cefnogwyd y rhaglen gan ymgyrch hysbysebu gwerth £3.5 miliwn a arweiniwyd gan ITV, Channel 4 a Sky Media yn ogystal â 12 partner arall o'r cyfryngau. Cyrhaeddodd yr ymgyrch deledu 36.2 miliwn o unigolion ag amlder o 6.8, gan gynnwys 50% o'r rhai â phlant yn eu cartref (Ffynhonnell: TechEdge/Barb). Roedd yr holl hysbysebion teledu yn cynnwys ein prif noddwyr ar y sgrin derfynol. Dangosodd ein harolwg annibynnol ar ôl yr ymgyrch o 3,000 o rieni plant oed ysgol gynradd fod 51% o'r rhieni a'r plant yn cofio gweld yr hysbyseb. Mae'r ffigur hwn yn codi i 55% yng Nghymru diolch i gefnogaeth ehangach y rhaglen ysgolion.

Dangosodd ein harolwg o 100 o rieni a phlant yng Nghymru ymateb cadarnhaol iawn i'r ymgyrch hysbysebu.

Hysbysebu ar y Teledu (Rhieni)

Mwynhaodd fy mhlentyn wylio'r hysbyseb hon	78.05%
Roedd fy mhlentyn yn dymuno bwyta mwy o lysiau o ganlyniad i'r hysbyseb	56.09%
Roeddwn yn dymuno bwyta mwy o lysiau o ganlyniad i'r hysbyseb	34.15%
Bwytodd fy mhlentyn fwy o lysiau o ganlyniad i'r hysbyseb hon	36.58%
Rhoddodd fy mhlentyn gynnig ar lysieuyn newydd o ganlyniad i'r hysbyseb hon	36.58%
Chwaraeodd fy mhlentyn y llinell "Eat They to Defeat Them" yn ôl	63.41%

Hysbysebu ar y Teledu (Plant)

Mae'r hysbyseb hwn yn gwneud i fwyta llysiau ymddangos yn fwy o hwyl	77.96%
Mwynheais wylio'r hysbyseb hon	91.53%
Rwyf wedi siarad â fy ffrindiau a fy nheulu am yr hysbyseb hon	54.23%

Roeddwn yn dymuno bwyta mwy o lysiau o ganlyniad i'r hysbyseb hon	71.19%
Bwytais fwy o lysiau oherwydd yr hysbyseb hon	54.23%
Rwyf wedi rhoi cynnig ar lysieuyn newydd oherwydd yr hysbyseb hon	57.63%

Y Rhaglen Ysgolion

Yn **2020** cawsom grant gwerth £28,719 gan Lywodraeth Cymru i gyfieithu ac ailgynllunio ein rhaglen ysgolion i fod yn ddwyieithog. Gan weithio’n agos gyda Castell Howell, Synnwyr Bwyd Cymru a thimau arlwyo'r awdurdodau lleol yng Nghaerdydd, Caerffili a Bro Morgannwg, aethom â’r ymgyrch i 27,000 o blant mewn 100 o ysgolion ledled De Cymru, a dywedodd 66% o’r plant yn yr ysgolion a gymerodd ran ei bod yn gwneud llysiau’n fwy o hwyl, ac roedd 57% yn dweud eu bod wedi bwyta mwy o lysiau o ganlyniad.

Yn **2021** estynnwyd y rhaglen i 165 o ysgolion mewn 16 o awdurdodau lleol, gan gyrraedd 29,878 o ddisgyblion. Unwaith eto, cawsom ein cefnogi gan Castell Howell, Synnwyr Bwyd Cymru a thimau arlwyo’r awdurdodau lleol yn yr 16 awdurdod lleol hynny, yn ogystal â chyllid a chymorth gan Tilda a grant gwerth £9,500 gan Lywodraeth Cymru i dalu am y costau gwerthuso. Dywedodd 72% o'r plant mewn ysgolion a gymerodd ran yng Nghymru fod yr ymgyrch yn gwneud llysiau yn fwy o hwyl, a dywedodd 55% eu bod wedi bwyta mwy o lysiau o ganlyniad.

Yn **2022**, diolch i grant gwerth £165,659 gan Lywodraeth Cymru, ymestynnwyd y rhaglen i 264,923 o ddisgyblion mewn 1,139 o ysgolion ledled pob sir yng Nghymru. Dywedodd 78% o'r plant yn yr ysgolion a gymerodd ran yng Nghymru fod yr ymgyrch yn gwneud llysiau yn fwy o hwyl a dywedodd 72% eu bod wedi bwyta mwy o lysiau o ganlyniad.

Rydym wedi darparu'r canlynol i bob ysgol:

- Gwobrau a phecynnau sticeri i fynd adref gyda phob plentyn
- Posteri a bynting i hyrwyddo'r ymgyrch yn yr ysgol
- Sticeri i bob plentyn ar gyfer pob llysieuyn dan sylw (mae'r holl sticeri yn rhydd o blastig)
- Arweinlyfr i gefnogi ysgolion a thimau arlwyo i elwa i’r eithaf o'r ymgyrch
- Gwasanaeth ysgol i gychwyn yr ymgyrch mewn ysgolion
- Negeseuon e-bost wythnosol yr ymgyrch i bob ysgol
- Sesiwn friffio i rieni o’r enw “Paratoi am Fuddugoliaeth” er mwyn iddynt allu gwneud y mwyaf o’r ymgyrch yn eu cartref
- Gwefan gefnogol sy'n cynnwys blogiau ysbrydoledig gan ysgolion a rhieni, yn ogystal ag awgrymiadau, ryseitiau, a gweithgareddau pellach, gan gynnwys cynlluniau gwersi, celf a chrefft a phrosiectau tyfu.

Roedd yr holl asedau hyn a ddarparwyd yn ddwyieithog.

Ein harolwg o 100 o rieni a phlant yng Nghymru

Y Rhaglen Ysgolion (Rhieni)

A oeddech yn ymwybodol o'r rhaglen Bwytewch y Llysiau i'w Llethu yn ysgol eich plentyn yn ystod yr wythnosau diwethaf?	75.51%
Mwynhaodd y plant yn fawr	69.39%
Roedd fy mhlentyn yn siarad mwy am lysiau o ganlyniad	63.26%
Mae wedi gwneud i fy mhlentyn fwyta mwy o lysiau	43.87%
Mae wedi gwneud i fy mhlentyn roi cynnig ar lysiau newydd	46.94%
Gwnaeth fy mhlentyn yn fwy brwdfrydig am lysiau	58.16%

Y Rhaglen Ysgolion (Plant)

Roeddwn wir wedi ei Mwynhau	81.32%
Cafodd lawer o gefnogaeth gan yr ysgol	75.83%
Cafodd lawer o gefnogaeth gan rieni	53.85%
Cafodd lawer o gefnogaeth gan y tîm amser cinio	71.43%
Roedd llawer o bobl yn siarad am yr ymgyrch	64.84%
Siaradais fwy am lysiau	69.23%
Bwytais fwy o lysiau	72.52%
Rhoddais gynnig ar lysiau newydd	68.14%
Gwnaeth i mi fod yn fwy brwdfrydig am lysiau	71.42%
Rwyf wedi bod yn bwyta mwy o lysiau yn yr ysgol nag arfer	65.31%

Ymunodd Lynne Neagle AS, y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant â ni i ymweld ag Ysgol Gynradd y Graig ym Merthyr Tudful. Roeddem hefyd wedi cyfarfod â grŵp o rieni er mwyn trafod a deall yn well yr heriau y maent yn eu hwynebu o ran cael eu plant i fwyta mwy o lysiau.

Dyma fideo byr o'n hymweliad: https://youtu.be/3ogCB6UF-WM

Her yr Arlwywyr

Roedd pob wythnos yn cynnwys gwahoddiad i gefnogi un o hoff lysiau teuluoedd Prydain. Gofynnwyd i arlwywyr ysgolion baratoi dysglau sampl blasus o lysieuyn yr wythnos. Aeth rhai ysgolion amdani go iawn! Cafodd y goreuon eu cynnwys yn ein Horiel Anfarwolion, a dyfarnwyd gwobrau ariannol i'r timau arlwyo fel rhan o'n Her yr Arlwywyr, a noddwyd yn garedig gan Tilda.

Cafodd dwy ysgol yng Nghymru eu cynnwys yn ein Horiel Anfarwolion eleni:

Ysgol Cynfran yn Llysfaen yng Nghonwy Ysgol Gynradd Ffaldau ym Mhontycymer, Pen-y-bont ar Ogwr

Siartiau Gwobrwyo a Phecynnau Sticeri

Cafodd pob un o'r plant ym mhob ysgol siart wal a phecyn sticeri dwyieithog i fynd adref gydag ef mewn amlen wedi'i brandio a oedd yn cynnwys brand Llywodraeth Cymru ar y tu blaen. Gofynnwyd i rieni yng Nghymru sut yr oedd yr ymgyrch yn gwneud iddynt deimlo tuag at ein

partneriaid ategol, a dywedodd 63.4% eu bod yn teimlo'n fwy cadarnhaol ac ni adroddodd yr un yn negyddol.

Yn ein harolwg o 100 o rieni a phlant yng Nghymru, gofynnwyd iddynt beth y gwnaethant gyda'r pecynnau hyn:

	Rhieni	Plant
Wedi ei ddefnyddio a'i fwynhau'n fawr	32.65%	55.56%
Wedi ei ddefnyddio a'i fwynhau rywfaint	30.61%	25.93%
Wedi ei ddefnyddio ond heb ei fwynhau	2.04%	2.47%
Heb ei ddefnyddio	13.27%	13.58%
Ddim yn siŵr a wyf wedi'i ddefnyddio ai peidio	21.43%	2.47%

Gofynnwyd iddynt hefyd am ei effaith ar eu cartref:

Siart Wal a Phecyn Sticeri (Rhieni)

Roedd fy mhlentyn yn bwyta mwy o lysiau o ganlyniad	40.81%
Roedd fy mhlentyn yn bwyta amrywiaeth ehangach o lysiau nag arfer o ganlyniad	40.82%
Roedd fy mhlentyn yn fwy tebygol o orffen ei lysiau, a oedd yn lleihau gwastraff, o ganlyniad	29.59%
Gwnaeth fy mhlentyn yn fwy brwdfrydig am lysiau	53.06%

Siart Wal a Phecyn Sticeri (Plant)

Bwytais fwy o lysiau o ganlyniad	54.32%
Bwytais amrywiaeth ehangach o lysiau nag arfer o ganlyniad	53.09%
Gwnaeth i mi fod yn fwy brwdfrydig am lysiau	64.20%
Roeddwn yn fwy tebygol o orffen fy llysiau o ganlyniad	54.32%

Hybu'r Gymraeg

Cafodd ein hymdrechion ychwanegol yn 2022 ganlyniad cadarnhaol.

Yn ein harolwg bob blwyddyn rydym yn gofyn i rieni: *A ddysgodd eich plentyn unrhyw eiriau Cymraeg newydd o ganlyniad i weithgareddau Bwytewch y Llysiau i'w Llethu, naill ai gartref neu yn yr ysgol?*

Bob blwyddyn mae mwy yn ateb "do".

2020	16%
2021	42%
2022	45%

Gobeithiwn barhau â'r gwaith da hwnnw a sicrhau bod yr holl asedau'n ddwyieithog yn 2023.

Blas am Fwy

Yn ein harolwg i deuluoedd gofynnwyd i rieni a phlant yng Nghymru: *Pe byddech chi'n cael penderfynu, pa mor debygol y byddech o gynnal y rhaglen Bwytewch y Llysiau i'w Llethu yn eich ysgol chi/ysgol eich plentyn eto'r flwyddyn nesaf?*

	Rhieni	Plant
Tebygol iawn	54.08%	53.85%
Eithaf tebygol	23.47%	24.18%
Ddim yn debygol nac yn annhebygol	13.27%	9.89%
Eithaf annhebygol	3.06%	1.10%
Annhebygol iawn	1.02%	3.30%
Ddim yn gwybod	5.10%	7.69%

Dirnadaeth Ychwanegol

Mae ein harolwg i deuluoedd o 100 o rieni a phlant yng Nghymru hefyd yn cynnig dirnadaeth ddiddorol ychwanegol o agweddau at lysiau:

Agwedd at Lysiau (Rhieni)

Mae fy mhlentyn yn meddwl bod bwyta llysiau yn hwyl	36.73%
Rwy'n meddwl bod angen i fy mhlentyn fwyta mwy o lysiau	63.26%

Agwedd at Lysiau (Plant)

Rwy'n meddwl bod llysiau'n dda i mi	92.86%
Rwy'n meddwl bod bwyta llysiau yn hwyl	58.16%
Rwyf wedi bod yn bwyta mwy o lysiau gartref nag arfer	52.05%
Rwyf wedi bod yn bwyta mwy o lysiau yn yr ysgol nag arfer	65.31%
Mae llawer o bobl yn siarad am lysiau ar hyn o bryd	61.22%
Hoffwn fwyta mwy o lysiau nag ydw i ar hyn o bryd	53.06%
Mae fy rhieni'n ei chael hi'n anodd fy nghael i fwyta llysiau	31.64%
Rwy'n hoffi rhoi cynnig ar lysiau newydd	67.34%

Casgliadau

Credwn fod y rhaglen yn parhau i weithio'n dda, a chefnogir hynny gan ddata arolwg y DU ac arolwg teuluoedd Cymru.

Mae ein dadansoddiad econometrig o ddata gwerthiannau manwerthu, a ddarperir gan IRI Worldwide, yn dangos bod ymgyrchoedd 2019-2022 wedi arwain yn uniongyrchol at £132 miliwn ychwanegol o werthiannau llysiau dros bedair mlynedd.

Yn cal ei adnabod fel un o gynlluniau gwobrwyo mwyaf trwyadl a mawreddog, mae Gwobrau Effeithiolrwydd yr IPA yn gofyn i enillwyr i ddangos yr effaith sy'n cael ei greu gan weithgaredd marchnata a chyfathrebu.

Fe wnaeth Veg Power, ITV ac asiant adam&eveDDB nid yn unig ennill y wobr aur ond hefyd dderbyn Gwobr Arbennig yr Arlywydd ar gyfer Newid mewn Ymddygiad. Mae'r wobr yma, fel pob gwobr, yn mynd i'r miloedd o arwylwyr mewn ysgolion, athrawon a gweithwyr cymunedol sy'n gwneud Bwytewch y Llysiau I'w Llethu yn gymaint o lwyddiant.