Pys Plîs

Mwy o Lysiau

# ADRODDIAD CYNNYDD

2023

PYS PLÎS

Pys Plîs

Mwy o Lysiau

ADDUNEDWYR

DIOLCH YN FAWR I BAWB SYDD WEDI CEFNOGI PYS PLÎS DROS Y PEDAIR BLYNEDD DIWETHAF

# Diolchiadau

Rydym yn hynod ddiolchgar i bawb a gyfrannodd at yr adroddiad hwn, i'n haddunedwyr am adrodd ar eu cynnydd yn 2023 ac i'n Hyrwyddwyr Llysiau am eu cefnogaeth a'u cyfraniad parhaus. Diolch i'n cyllidwr, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (Rhaglen y DU) yn arbennig am wneud ein gwaith yn bosibl.

COMMUNITY FUND

## Ynglŷn â Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol

Ni yw cyllidwr mwyaf gweithgaredd cymunedol yn y DU - rydym yn falch o roi arian a godir gan chwaraewyr y Loteri Genedlaethol i gymunedau ledled Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Er mis Mehefin 2004, rydym wedi rhoi dros 200,000 o grantiau ac wedi dyfarnu dros £9 biliwn i brosiectau sydd wedi bod o fudd i filiynau o bobl. Rydym yn frwd iawn ynglŷn ag ariannu syniadau gwych sydd o bwys i gymunedau ac yn gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl. Wrth wraidd popeth a wnawn mae'r gred pan fydd yn arwain, bydd cymunedau'n ffynnu. Diolch i gefnogaeth chwaraewyr y Loteri Genedlaethol, gall unrhyw un wneud cais am ein cyllid. Mae'n fraint gallu gweithio gydag amrywiaeth o sefydliadau, o grwpiau bach lleol i elusennau sy'n cwmpasu'r DU gyfan, gan alluogi pobl a chymunedau i wireddu eu huchelgeisiau.

## GYDA DIOLCH I'N BWRDD STRATEGOL A'N BWRDD CYNGHORI AM EU HARWEINIAD A'U HARBENIGEDD

**BWRDD PROSIECT:**

| | |
|---|---|
| **Rebecca Tobi** | The Food Foundation |
| **Indu Gurung** | The Food Foundation |
| **Tilda Ferree** | The Food Foundation |
| **Anna Taylor** | The Food Foundation |
| **Jo Ralling** | The Food Foundation |
| **Roz Salik** | The Food Foundation |
| **Katie Palmer** | Synnwyr Bwyd Cymru |
| **Pearl Costello** | Synnwyr Bwyd Cymru |
| **Sian-Elin Davies** | Synnwyr Bwyd Cymru |
| **Michele Shirlow** | Food NI |
| **Lindsay Curran** | Food NI |
| **Michelle Grimes** | Nourish NI |
| **Pete Ritchie** | Nourish Scotland |
| **Simon Kenton-Lake** | Nourish Scotland |
| **Irina Martin** | Nourish Scotland |

**BWRDD STRATEGOL**

| | |
|---|---|
| **Kerry Melville** | Nourish NI |
| **Mark Spires** | City University |
| **Alex McDonald** | Kantar |
| **Giles Quick** | Kantar |
| **Jack Hamilton** | Mash Direct |
| **Atul Patel** | PwC |
| **Juliane Caillouette Noble** | Y Gymdeithas Bwytai Cynaliadwy |
| **Vera Zakharov** | Sustain |
| **Martin White** | CEDAR, Prifysgol Caergrawnt |
| **Richard Swannell** | WRAP |
| **Joanna Trewern** | WWF |

The Food Foundation · Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales · Sustainable Food Places · pwc · Nourish Scotland · nourish.ni · City University of London Est 1894 · Sustainable Restaurant Association · Mash Direct Cooked fresh on our Farm · University of Cambridge · wrap · Kantar Worldpanel · Northern Ireland Our Food. Power of Good. · sustain · WWF

**Dyluniad yr adroddiad:** whitecreativecompany.co.uk

# Cynnwys


Crynodeb o gyflawniadau a chyflwyniad 4

**Nod un** – a welsom fwy o lysiau'n cael eu bwyta? 6

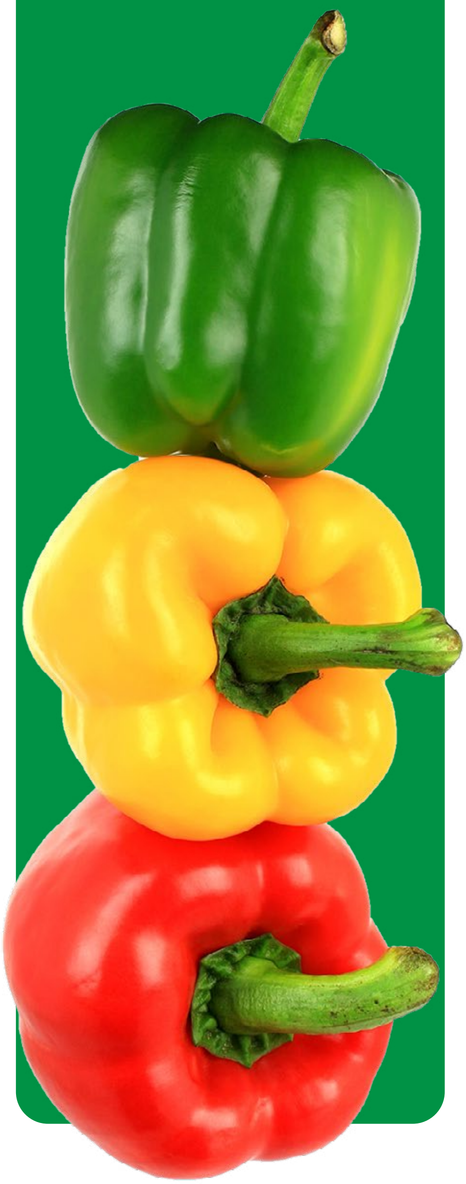
**Nod dau** – a welsom newid yn y system fwyd? 14

**Nod tri** – a wnaethom sefydlu model i alluogi lleisiau pobl i gael eu clywed? 19

Beth nesaf? 22

Enillwyr Gwobrau Pys Plîs 2023 23

Atodiad - canlyniadau 25

## CRYNODEB O GYFLAWNIADAU

Ers lansio Pys Plîs yn 2017 >>

**110**

**o sefydliadau wedi gwneud adduned i ddefnyddio a hyrwyddo mwy o lysiau**

**MAE 1.1 BILIWN o ddognau ychwanegol o lysiau wedi'u gwerthu neu eu gweini**



**Ychwanegodd 8 manwerthwr werth at y cynllun Cychwyn Iach**

Ariannodd ein Rhaglen Grantiau Bach 54 o brosiectau lleol gyda'r nod o gynyddu'r llysiau a fwyteir, gyda chymorth 88 o'n Hyrwyddwyr Llysiau, gan gyrraedd 2,700 o bobl ledled y DU.

DINASOEDD LLYSIAU

Llwyddwyd i gyrraedd **660,843** o bobl drwy'r ymgyrch Dinasoedd Lysiau

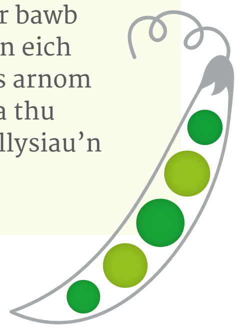
**NERTH LLYSIAU**

**Mae Nerth Llysiau wedi cyrraedd 36 miliwn o bobl bob blwyddyn ers 2019 drwy hysbysebu**

**1.5 MILIWN o blant wedi cymryd rhan yn y rhaglen Nerth Llysiau i Ysgolion**

# Negeseuon allweddol

- Mae addunedwyr Pys Plîs wedi gwerthu neu weini **1.1 biliwn o ddognau ychwanegol o lysiau** dros y pedair blynedd diwethaf.
- Mae **23 o'n haddunedwyr wedi cael sgôr goleuadau traffig gwyrdd** am eu cynnydd ym mlwyddyn olaf Pys Plîs, sy'n dangos eu bod wedi cyflawni eu hymrwymiadau'n llawn.
- Er gwaethaf y cynnydd a wnaed gan yr addunedwyr, ar draws y DU mae cyfran gyfartalog y llysiau mewn basgedi siopa wedi gostwng o 7.2% i 6.8% dros y pedair blynedd diwethaf.
- Mae'r argyfwng costau byw yn parhau i effeithio ar faint o lysiau y mae aelwydydd yn eu prynu ac mae'n effeithio waethaf ar aelwydydd incwm isel. Gwelwyd gostyngiad o 14% yn y llysiau a brynwyd gan aelwydydd yn y flwyddyn hyd at 2022.
- Wrth i gyfnod presennol y rhaglen Pys Plîs ddirwyn i ben, mae ein partneriaeth wedi dangos yn union beth y gellir ei gyflawni drwy greu cymuned amrywiol o gefnogwyr sy'n cydweithio i hyrwyddo llysiau. Gyda'r argyfyngau hinsawdd, iechyd y cyhoedd a chostau byw yn parhau i effeithio ar bawb ohonom, mae angen eich cefnogaeth barhaus arnom yn y degawd nesaf a thu hwnt i sicrhau bod llysiau'n aros ar yr agenda.



# A wnaethom gyflawni'r hyn yr oeddem yn bwriadu ei gyflawni?

Mae newid y system fwyd yn anodd ar y gorau. Yr hyn nad oeddem yn ei ragweld yn ôl yn 2019 oedd y byddai'r rhaglen yn cael ei chynnal mewn cyfnod o gythrwfl mawr yn y system fwyd; gyda Brexit, y pandemig Covid-19, a'r argyfwng costau byw i gyd yn digwydd dros y pedair blynedd diwethaf. Wrth i'r rhaglen waith bresennol ddod i ben mae'r adroddiad hwn yn crynhoi'r gwaith a wnaed dros y pedair blynedd diwethaf, gan fyfyrio ar lwyddiannau'r prosiect a'r hyn a ddysgwyd ohono.

Yn 2019, cawsom gyllid gan y Loteri Genedlaethol i gynnal rhaglen waith pedair blynedd, gan olygu bod modd parhau â Pys Plîs tan fis Medi 2023. Fe wnaethom osod tri nod uchelgeisiol:

1 **Gweld mwy o lysiau'n cael eu bwyta:** Rydym eisiau gweld mwy o lysiau'n cael eu cynnig mewn ffyrdd cyfleus a hawdd eu bwyta. Rydym eisiau i lysiau fod yn fwy deniadol a dymunol. Ac rydym eisiau i aelwydydd incwm isel gael mwy o bŵer i brynu llysiau.

2 **Ysgogi newid parhaol yn y system fwyd** o blaid bwyta mwy o lysiau, sy'n cael ei adlewyrchu mewn arferion busnes a pholisïau'r llywodraeth.

3 **Creu model llwyddiannus er mwyn galluogi i leisiau** a phrofiadau bywyd pobl helpu i greu newid yn y system fwyd.

Er mwyn cyflawni ein nodau, defnyddiodd Pys Plîs ddull systemau bwyd a oedd yn canolbwyntio'n benodol ar lysiau, gyda'r nod o ddod â sefydliadau o bob rhan o system fwyd y DU ynghyd gyda'r nod cyffredin o'i gwneud yn haws i bawb fwyta llysiau. Felly – bedair blynedd yn ddiweddarach – a wnaethom gyrraedd ein nodau?

# NOD UN
# BWYTA MWY O LYSIAU

Gwerthu neu weini **3 biliwn** o ddognau ychwanegol o lysiau

NOD

**1.1 biliwn** o ddognau ychwanegol o lysiau

WEDI'I GYFLAWNI

**100 o addunedau** i wneud llysiau'n fwy hygyrch

NOD

**110 o addunedau** i gefnogi llysiau

WEDI'I GYFLAWNI

**Canolbwyntiodd Pys Plîs ar gynyddu'r llysiau sydd ar gael a'u hargaeledd i bawb yn y DU er mwyn cefnogi'r nod o fwyta mwy o lysiau.** Ein prif ffordd o fonitro ein heffaith yn erbyn yr amcan hwn oedd drwy ein proses adrodd flynyddol. Mae'n ofynnol i addunedwyr adrodd yn ôl i ni yn flynyddol ar y cynnydd y maent wedi'i wneud o ran cynyddu faint o lysiau sy'n cael eu gwerthu neu eu gweini ar draws eu busnes. Yna byddwn yn defnyddio metrigau cyfanredol o ffynonellau annibynnol drwy Kantar i driongli unrhyw dueddiadau mewn gwerthiant llysiau.

## MONITRO CYNNYDD ADDUNEDWYR

Cynhelir gwaith monitro blynyddol i asesu cynnydd pob addunedwr yn erbyn eu hymrwymiadau drwy gyfuniad o:

1. Addunedwyr yn hunanadrodd i dîm Pys Plîs ar eu hymrwymiadau a'u targedau.

2. Defnyddio metrigau cyfanredol o ffynonellau annibynnol (data Kantar).

3. Ein Hyrwyddwyr Llysiau a'r tîm Pys Plîs yn cynnal ymweliadau, lle bo hynny'n berthnasol, â siopau manwerthu a chadwyni bwytai ac yn cynnal gwiriadau o sianeli cyfryngau cymdeithasol.

4. Gweithio gyda phartneriaid annibynnol (Bright Purpose a Phrifysgol y Ddinas) a'u rôl yw gwerthuso'r rhaglen gyffredinol ac asesu i ba raddau yr ydym yn cyflawni ein hamcanion gwreiddiol.

Gofynnwyd i addunedwyr hunanasesu eu cynnydd gyda sgôr rifiadol ar raddfa o 1-3, a darparu cyfiawnhad dros y sgôr a roddwyd ac yna fe wnaethom ddefnyddio hynny i gadarnhau neu addasu'r sgôr hunanraddio. Rydym yn cyhoeddi dau god lliw goleuadau traffig ar gyfer addunedwyr yn seiliedig ar y sgôr rifiadol hon pan fyddant yn adrodd ar ddata eu hail flwyddyn a'r blynyddoedd dilynol (un ar gyfer cynnydd cyffredinol, ac un ar gyfer cynnydd mewn perthynas â dognau lle bo hynny'n berthnasol).

**Diffinnir y sgôr goleuadau traffig fel a ganlyn:**

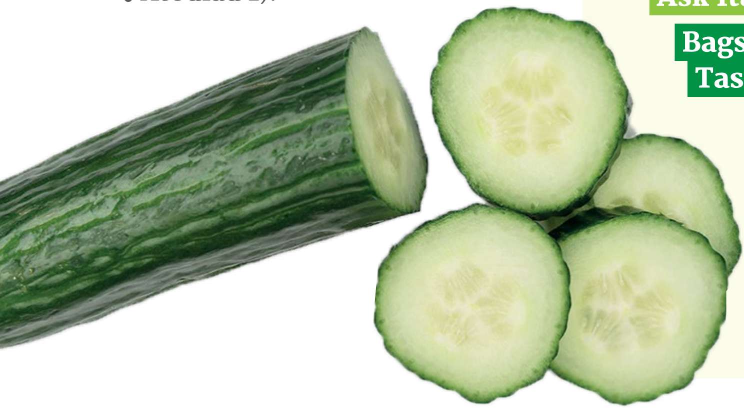
| | |
|---|---|
| ● **DU:** | Dim adroddiad gan yr addunedwr |
| ● **COCH:** | Cynnydd cyfyngedig |
| ● **OREN:** | Dechrau da |
| ● **MELYN:** | Ar y ffordd tuag at lwyddiant |
| ● **GWYRDD:** | Wedi cyflawni'r holl ymrwymiadau'n llawn. |

## Y CYNNYDD ELENI

Mae mwyafrif yr addunedwyr a gyflwynodd ddata wedi gwneud cynnydd o ran eu haddunedau. Cafodd 44 o blith y 49 a adroddodd yn ôl i ni eleni sgôr goleuadau traffig melyn neu wyrdd ac felly maent ar y trywydd iawn i gyflawni eu hymrwymiadau neu eisoes wedi gwneud hynny (gweler **Atodiad 1**).

### ADDUNEDWYR A GAFODD SGÔR GOLEUADAU TRAFFIG GWYRDD ELENI:

- Association of Convenience Stores (ACS)
- Aramark
- Robert Gordon University
- Ask Italian
- Bags of Taste
- Brewers Fayre (Whitbread)
- Caterlink
- Bwyd a Hwyl
- Food Standard Scotland
- Greggs
- Hampshire County Council Catering Services (HC3S)
- Henderson Group and Spar NI
- Hungry Horse (Greene King)
- JD Wetherspoon
- Lantra
- Mars
- Nestle UK
- Ocado
- Social Farms and Garden
- TastEd
- Ulster University Business School
- Waitrose
- Zizzi



## Y CYNNYDD DROS Y PEDAIR BLYNEDD DIWETHAF

Dros gyfnod y prosiect, mae hefyd wedi bod yn galonogol gweld niferoedd cynyddol o addunedwyr yn diweddaru eu haddunedau gwreiddiol i gyd-fynd ag egwyddorion CAMPUS.

**Bydd mwy o dryloywder ynghylch y mathau o fwyd y mae busnesau'n eu gwerthu, ynghyd â thargedau CAMPUS i hybu gwerthiant bwydydd iach a chynaliadwy, yn gam hollbwysig i ehangu argaeledd bwydydd o'r fath**. Mae datgelu data ar werthu llysiau ac – yn well fyth – gosod targedau gwerthiannau wedi'u pwysoli ar gyfer llysiau yn allweddol i ymgorffori ymrwymiadau i hyrwyddo llysiau mewn gweithrediadau masnachol a chyflymu'r cynnydd. Er bod nifer o addunedwyr Pys Plîs wedi gwneud cynnydd sylweddol o ran datgelu data a gosod targedau ar gyfer gwerthu llysiau dros y pedair blynedd diwethaf, mae nifer cyffredinol y busnesau manwerthu bwyd a gwasanaethau bwyd sy'n gwneud hynny yn parhau i fod yn isel. Mae hyn yn golygu nad yw bob amser yn bosibl olrhain cynnydd yn gywir na dwyn busnesau i gyfrif. Ar hyn o bryd, dim ond tri manwerthwr (Sainsbury's, Lidl a Henderson Group) sydd â thargedau cyhoeddus ar gyfer cynyddu llysiau werthir ar draws eu busnes.

Addunedwyr Pys Plîs o'r sector manwerthu sydd wedi cyfrannu'r mwyafrif helaeth o gyfanswm cronnol ein dognau dros y pedair blynedd diwethaf (79%), gan amlygu pwysigrwydd manwerthwyr o ran cefnogi amgylcheddau bwyd iachach o ystyried eu rôl fel

TABL 1

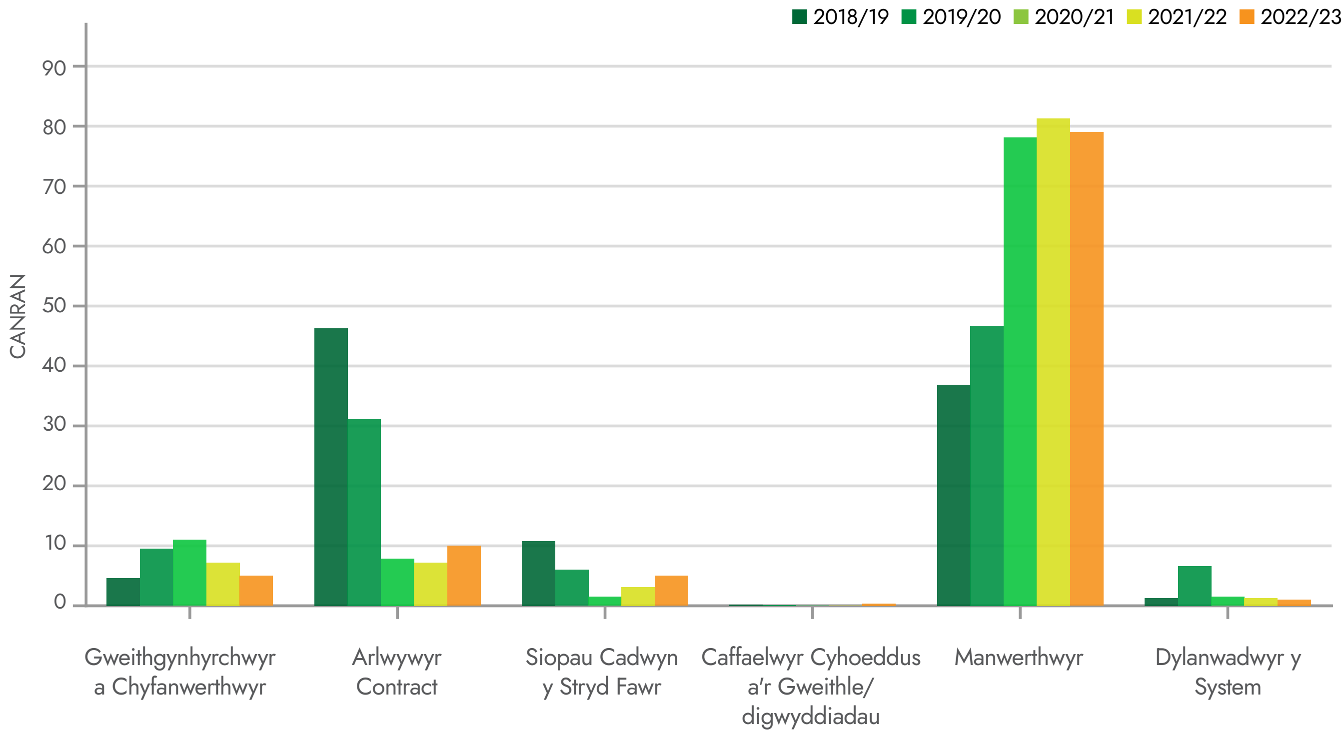
### NIFER YR ADDUNEDWYR PYS PLÎS GYDAG ADDUNEDAU CAMPUS.

| Sector | Addunedwyr | % yr addunedwyr gyda thargedau CAMPUS |
|---|---|---|
| Manwerthwyr | 9 | 60% |
| Arlwywyr | 15 | 87% |
| Bwytai cadwyn anffurfiol | 10 | 90% |
| Gweithgynhyrchu | 5 | 60% |

porthorion ein deiet (Ffigur 1). Cafodd y cyfyngiadau a wynebodd y sector yn ystod y pandemig Covid-19 effaith ddifrifol ar gyfraniadau gan addunedwyr yn y sector Oddi Allan i'r Cartref, felly mae'n galonogol gweld cynnydd bach gan arlwywyr a chadwyni bwytai anffurfiol yn y dognau ychwanegol o lysiau a gafodd eu gweini dros y flwyddyn ddiwethaf. Er gwaethaf hyn, rydym yn parhau i weld nifer o addunedwyr o'r sector oddi allan i'r cartref yn methu ag adrodd yn ôl i Pys Plîs ar eu cynnydd gyda'u hadduned, gan barhau â'r duedd a welwyd y llynedd. Er bod y sector hwn wedi bod dan bwysau enbyd yn ystod Covid a'r argyfwng costau byw, mae gan y sector Oddi Allan i'r Cartref hefyd gyfrifoldeb i gefnogi iechyd eu cwsmeriaid a'u gweithwyr ac mae angen mwy o dryloywder o ran adrodd ar draws y sector.

FFIGUR 1

## CANRAN Y CYFRANIAD AT GYFANSWM CRONNOL EIN DOGNAU WEDI'I DDADANSODDI YN ÔL SECTOR. 2018 - 2023




TABL 2

## CYNNYDD O RAN ADRODD AR GYNNYDD PYS PLÎS

| | 2017/18 | 2018/19 | 2019/20 | 2020/21 | 2021/22 | 2022/23 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Nifer yr addunedwyr sydd i fod i adrodd eleni | 41 | 49 | 70 | 74 | 76 | 62 |
| Nifer yr addunedwyr a ddarparodd ddata hunangofnodedig | 35 | 41 | 38 | 40* | 53 | 49 |
| Nifer yr addunedwyr sy'n cael eu monitro gan y tîm PP - dim data hunangofnodedig | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Nifer yr addunedwyr na wnaethant ddarparu data | 3 | 3 | 4 (mae 2 ohonynt bellach wedi cael eu dileu o'r rhaglen) | 2 (mae 1 ohonynt wedi cael ei ddileu o'r rhaglen) | 15 (mae 5 ohonynt bellach wedi cael eu dileu o'r rhaglen) | 13 |
| Nifer y Dinasoedd Llysiau | ** | 22 | 25 | 25 | 10 | 3 |

** Ni ddarparodd 26 o addunedwyr ychwanegol ddata oherwydd materion yn ymwneud â chapasiti yn sgil COVID-19.*
*** Cymerodd tair Dinas Lysiau ran yn y broses fonitro fel addunedwyr yn 2017/18 a chânt eu cyfrif uchod yn nifer yr addunedwyr sydd i fod i gyflwyno adroddiad.*

# Ein heffaith

TABL 3

**DOGNAU YCHWANEGOL O LYSIAU A GAFODD EU GWERTHU NEU EU GWEINI GAN ADDUNEDWYR PYS PLÎS**

| | 2016 /17 | 2017 /18 | 2018 /19 | 2019 /20 | 2020 /21 | 2021 /22 | 2022 /23 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dognau ychwanegol o lysiau a werthwyd | ddim ar gael | 4.8 miliwn | 85.1 miliwn | 73.3 miliwn | 403.6 miliwn | 147.6 miliwn | 344.3 miliwn |
| % y llysiau yn y fasged siopa (Kantar) | 7.2% | 7.3% | 7.1% | 7.0% | 7.0% | 7.0% | 6.8% |

Cafodd **1.1 BILIWN** o ddognau ychwanegol o lysiau eu gwerthu neu eu gweini gan addunedwyr yn ystod y rhaglen

Gan adeiladu ar lwyddiant y rhaglen mewn blynyddoedd blaenorol, mae ein haddunedwyr wedi gwerthu neu weini 1.1. biliwn o ddognau ychwanegol o lysiau yn ystod y chwe blynedd yr ydym wedi bod yn monitro cynnydd addunedwr Pys Plîs. Dros y 12 mis diwethaf, fe wnaethom ychwanegu 344.3 miliwn o ddognau at ein cyfanswm, gan fwy na dyblu nifer y dognau ychwanegol a gafodd eu gwerthu neu eu gweini gan addunedwyr yn y flwyddyn flaenorol (2021-22). Wrth i bethau barhau i ddychwelyd i normal ar ôl y pandemig, mae hyn yn galonogol i'w weld.

## BETH SY'N DIGWYDD LEDLED Y WLAD?

**Er gwaethaf y cynnydd cadarnhaol a wneir gan lawer o'n haddunedwyr ledled y DU, mae'r darlun cyffredinol o ran llysiau yn peri pryder, gyda data gwerthiant ac arolygon dinasyddion yn dangos gostyngiad yn nifer y llysiau sy'n cael eu prynu a'u bwyta a'r argyfwng costau byw yn parhau i effeithio ar gyllidebau ac incwm aelwydydd.**

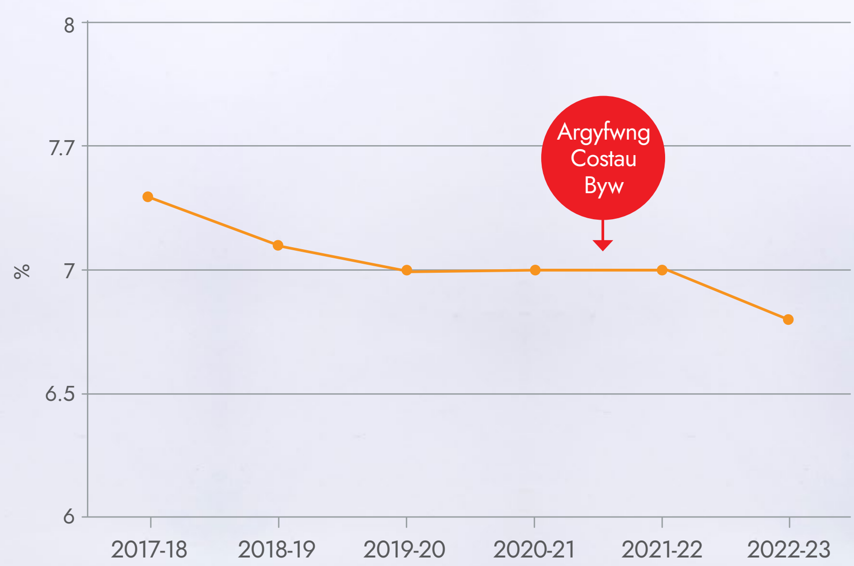
Rydym wedi bod yn gweithio gyda Kantar ers 2019 i fonitro cyfran y fasged siopa gyfartalog sy'n cynnwys llysiau. Mae'r ffigur yn cynnwys llysiau ffres, llysiau wedi'u rhewi, llysiau wedi'u hoeri, llysiau wedi'u paratoi a llysiau tun a brynwyd ar draws yr holl brif fanwerthwyr yn ogystal ag mewn siopau annibynnol a siopau bargen.

Pan lansiwyd Pys Plîs, llysiau oedd yn cyfrif am 7.2% o bwysau'r fasged siopa gyfartalog (Kantar, 2017). **Gwyddom, fodd bynnag, er mwyn cyd-fynd â Chanllaw Bwyta'n Dda y llywodraeth, y dylai 20% o'r fasged siopa fod yn llysiau**. Mae cyfran y llysiau a brynwyd o fanwerthwyr wedi gostwng eto eleni gan barhau â'r duedd a welwyd dros y ddwy flynedd ddiwethaf (Ffigur 2). Eleni gostyngodd cyfran y llysiau yn y fasged siopa o 7% (6.98%) y llynedd i 6.8%. Er mai newidiadau canrannol bach iawn yw'r rhain, maent serch hynny yn cynrychioli cryn dipyn o lysiau ar lefel y boblogaeth.

Dim ond gwerthiannau nwyddau groser manwerthwyr y mae data Kantar yn eu cofnodi ac nid ydynt yn cynnwys llysiau a weinir gan arlwywyr a bwytai cadwyn anffurfiol yn y sector Oddi Allan i'r Cartref, na llysiau a werthir yn uniongyrchol i ddinasyddion, er enghraifft cynlluniau bocsys llysiau. Nid yw'r data ychwaith yn cynnwys llysiau sydd wedi'u cynnwys mewn cynhyrchion cyfansawdd fel prydau parod lle y gwyddom fod llawer o fanwerthwyr yn gwneud cynnydd. Serch hynny, er nad yw'n ddarlun cyflawn o brynu llysiau ym Mhrydain, mae'r ffigurau hyn yn dangos bod angen dybryd i fanwerthwyr barhau i hyrwyddo ac ymrwymo'n well i gynyddu gwerthiant llysiau os ydym am gyflawni'r argymhellion yn y Canllaw Bwyta'n Dda.

FFIGUR 2

**CYFRAN Y BASGEDI SIOPA A OEDD YN CYNNWYS LLYSIAU YN YSTOD Y RHAGLEN PYS PLÎS** (Kantar)



## Llenwi'r bwlch

Mae anghydraddoldebau o ran y llysiau a fwyteir yn parhau i fod yn bryder difrifol, ac mae bwyta llysiau wedi dilyn graddiant incwm cryf hyd yn oed cyn yr argyfwng costau byw (Pys Plîs, 2021). Mae data basged siopa Kantar ar gyfer y flwyddyn adrodd 2022-23 yn dangos, ar gyfartaledd, ymysg y rhai sy'n ennill llai na £10,000 y flwyddyn, dim ond 5.9% o'u basged siopa oedd yn cynnwys llysiau o gymharu ag 8.2% ar gyfer y rhai sy'n ennill dros £70,000 y flwyddyn (Kantar WorldPanel, 2023).

> ***"MAE'R ARGYFWNG COSTAU BYW YN GOLYGU BOD LLAWER YN TORRI 'NÔL AR FWYDYDD IACHACH FEL FFRWYTHAU A LLYSIAU"***

Er nad oes gennym ddata cyfredol ar y llysiau a fwyteir adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn, canfu'r arolwg cenedlaethol diwethaf o ddeiet a maeth (NDNS) a gynhaliwyd yn ystod y pandemig Covid yn 2020, fod oedolion yn bwyta 0.7 dogn y dydd yn llai o ffrwythau a llysiau o gymharu ag asesiad blaenorol a gynhaliwyd cyn Covid (Public Health England, 2021). Dim ond 13% o aelwydydd sydd "ddim yn ymdopi cystal yn ariannol" a oedd yn bwyta'r swm a argymhellir o 5 dogn y dydd, ond roedd y gyfran yn fwy na dwbl hyn ymysg aelwydydd sy'n "byw'n gyfforddus" neu'n "gwneud yn iawn yn ariannol" (33% a 28% yn y drefn honno). Mae'r argyfwng costau byw wedi gwaethygu'r anghydraddoldebau deietegol hyn, a chanfu arolwg gan The Food Foundation o 10,000 o oedolion a gynhaliwyd ym mis Ionawr 2023 fod ychydig yn llai na hanner yr aelwydydd sy'n wynebu diffyg diogeled bwyd yn dweud eu bod yn prynu llai o lysiau (Ffigur 3). (The Food Foundation, 2023a). Canfu arolwg mwy diweddar a gynhaliwyd ym mis Mawrth/Ebrill gan ein chwaer sefydliad Nerth Llysiau, a edrychodd yn ehangach yr holl aelwydydd, nid dim ond y rhai â diffyg diogeledd bwyd, fod 11% o'r holl aelwydydd yn honni eu bod wedi prynu llai o lysiau yn ddiweddar, gyda'r effaith fwyaf amlwg i'w gweld ymysg aelwydydd incwm is (Nerth Llysiau, 2023). Mae cartrefi cyfoethocach yn dweud eu bod wedi cwtogi ar y llysiau er mwyn lleihau'r risg o wastraff. O ran teuluoedd llai cefnog, mae dros draean y grŵp hwn (37%) yn dweud mai eu prif reswm dros brynu llai o lysiau yw nad ydynt wedi gallu fforddio gwneud hynny.

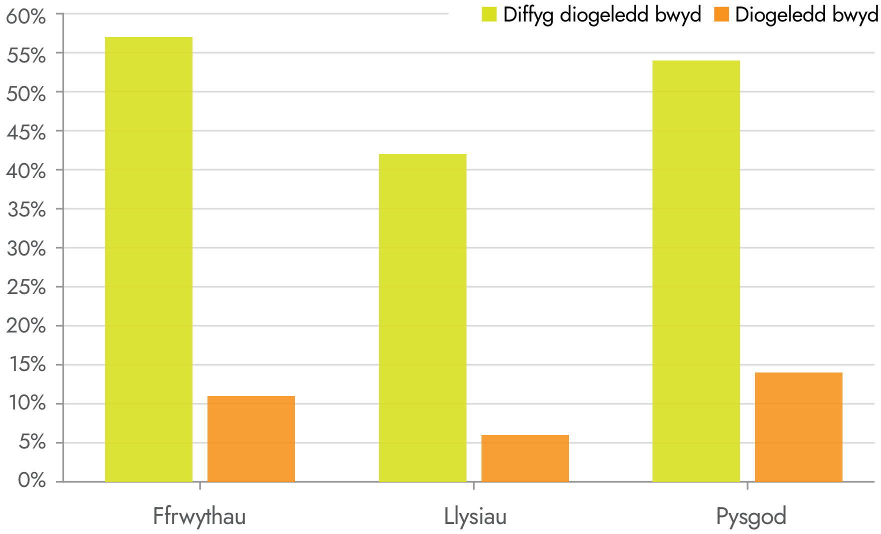
Gyda thua 17 miliwn o aelwydydd yn byw gyda diffyg diogeledd bwyd (The Food Foundation, 2023a) mae llawer yn debygol o gwtogi ar fwydydd iachach fel ffrwythau a llysiau o ystyried bod y rhain yn ffynhonnell ddrutach o galorïau o gymharu â grwpiau bwyd eraill (The Food Foundation, 2023c)

## NIFER Y LLYSIAU A BRYNIR

Mae nifer y llysiau a brynir (y gellir ei ddefnyddio fel procsi ar gyfer amcangyfrif y tueddiadau o ran y llysiau a fwyteir) yn ategu'r hyn a adroddir mewn arolygon dinasyddion, ac yn dangos gostyngiad sydyn yn nifer y llysiau a brynwyd dros y flwyddyn ddiwethaf. Mae Arolwg Bwyd Teuluoedd DEFRA yn cofnodi pryniannau bwyd gan gartrefi'r DU o'r sector manwerthu a'r sector Oddi Allan i'r Gartref, ac mae'n cynnwys llysiau mewn bwydydd cyfansawdd yn ogystal â'r rhai a brynir yn gyfan. Er bod swm y llysiau a brynir wedi bod yn weddol ddigyfnewid dros y deng mlynedd ar hugain diwethaf, gwelwyd cynnydd yn y pryniannau yn 2020/21. Roedd hyn yn debygol o ddeillio o Covid-19, gyda llawer yn nodi bod ganddynt fwy o amser i baratoi a choginio bwyd iachach, er nad oedd hyn yn wir am bawb o bell ffordd (Mazidii *et al.*, 2021). Yr hyn sy'n destun pryder yw bod swm y llysiau a brynwyd wedi gostwng i'r lefel isaf mewn hanner can mlynedd yn 2021-2022, sy'n awgrymu bod yr argyfwng costau byw yn cael effaith fawr ar arferion prynu aelwydydd ac iechyd deietegol.

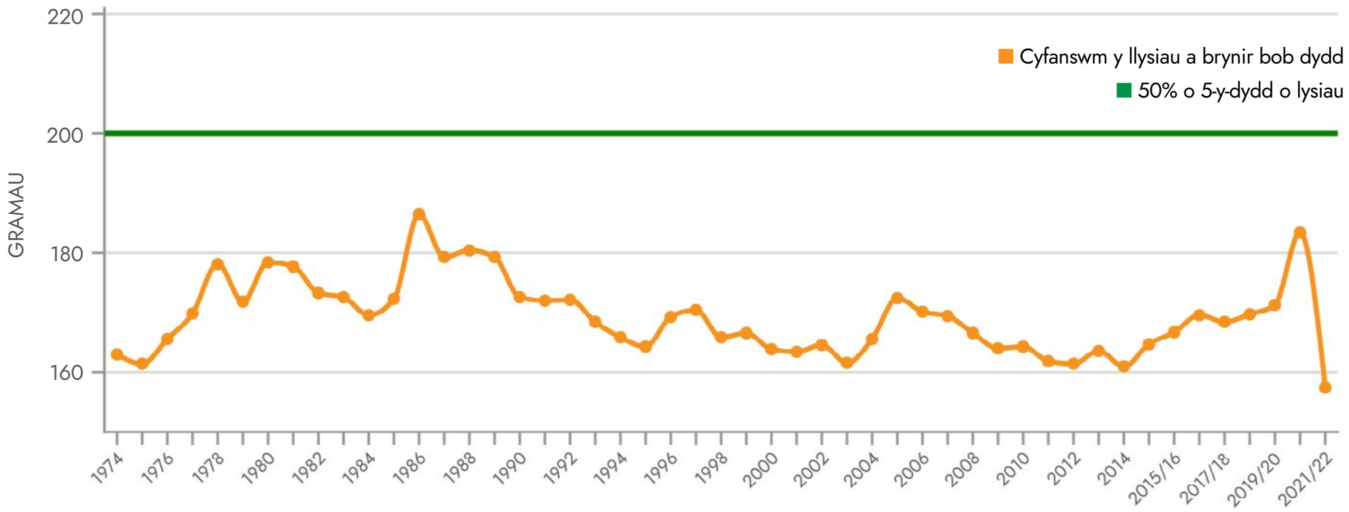
FFIGUR 3

**CANRAN YR AELWYDYDD A DDYWEDODD EU BOD YN PRYNU LLAI O FWYDYDD IACH** (The Food Foundation, 2023)




FFIGUR 4

**TUEDDIADAU O RAN PRYNU LLYSIAU (AR GYFER YR AELWYD AC WRTH FWYTA ALLAN) G/Y PERSON/Y DYDD, 1974–2022**




**Ffynonellau:** Data Arolwg Bwyd Cenedlaethol wedi'u haddasu 1974-2000, Arolwg Gwariant a Bwyd 2001-2002 i 2007 ac Arolwg Costau Byw a Bwyd 2008 ymlaen, Arolwg Bwyd Teuluoedd 2022

# Enghreifftiau o arloesi gyda llysiau dros gyfnod y rhaglen

**Rhan allweddol o'n damcaniaeth newid oedd y byddai busnesau sy'n cynnig llysiau mwy cyfleus a hawdd eu bwyta yn cynorthwyo pobl i fwyta mwy o lysiau. Dros bedair blynedd ddiwethaf y rhaglen rydym wedi gweld busnesau'n mynd ati i geisio gwneud hyn mewn nifer o ffyrdd arloesol a chreadigol. Dyma rai o uchafbwyntiau'r pedair blynedd diwethaf:**

## PLESER:

Gwneud llysiau'n flasus pryd bynnag y byddwn yn eu bwyta

- Cefnogodd Gwasanaethau Arlwyo Cyngor Sir Hampshire (HC3S) 246 o ysgolion i gynnal ymgyrch *Bwytewch y Llysiau i'w Llethu* y fenter Nerth Llysiau gan weithio gyda staff addysgu ac arlwyo. Sefydlodd timau arlwyo ysgolion fyrddau blasu hwyliog i annog plant i flasu llysiau newydd a oedd yn aml yn cael eu cyflwyno mewn gwahanol ffyrdd, neu cafodd y disgyblion gynnig llysiau gwahanol o'r fwydlen newydd. Yn aml, byddai'r byrddau blasu a'r sticeri yn mynd law yn llaw i greu bwrlwm.

- Er mwyn annog cwsmeriaid ifanc i fwyta mwy o lysiau gwyrdd, fe wnaeth Lidl ddefnyddio ei gynhyrchion llysiau bach i geisio dal eu dychymyg gydag enwau fel 'Avodillos' neu 'Broccoli Trees'.

- Ailfformiwleiddiodd Caterlink eu ryseitiau i gynnwys mwy o brydau'n seiliedig ar blanhigion ar eu bwydlenni a chyflwyno salad a llysiau i'w prydau. Mae hyn wedi arwain at fwyta mwy o lysiau.

## CYNHYRCHYDD:

Tyfu llysiau'n gynaliadwy ar bob lefel o'r broses gynhyrchu

- Cynhaliodd Castell Howell, Cyngor Caerdydd, Blas Gwent, Bwyd Caerdydd, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro gynllun peilot yn **canolbwyntio ar gorbwmpenni**, gyda'r nod o gynyddu'r defnydd o gynnyrch a dyfir yn lleol mewn prydau ysgol drwy ymgysylltu mwy â phlant a'r gadwyn gyflenwi leol. Gan adeiladu ar ganfyddiadau'r 'Peilot corbwmpen', a gyrhaeddodd 1,500 o blant ac a ddangosodd ymarferoldeb cyflenwi llysiau wedi'u tyfu mewn dull amaethecolegol i ysgolion, mae Synnwyr Bwyd Cymru bellach yn arwain ar gynllun peilot i ddatblygu cadwyni cyflenwi amaethecolegol lleol newydd i ysgolion. **Mae'r Cynllun peilot Llysiau o Gymru ar gyfer Ysgolion Cymru** yn cael ei gefnogi gan gyllid Economi Sylfaenol Llywodraeth Cymru a sawl partner allweddol gan gynnwys Awdurdodau Lleol a Byrddau Iechyd ynghyd a chyfanwerthwr sy'n addunedwr Pys Plîs, sef Castell Howell a nifer o dyfwyr brwdfrydig yn ogystal â Garddwriaeth Cyswllt Ffermio.

- Dinasoedd Llysiau Tower Hamlets. Mewn cydweithrediad â Tower Hamlets Food Growers (rhwydwaith o erddi a thyfwyr cymunedol a sefydlwyd gan WEN-Rhwydwaith Amgylcheddol y Menywod), sefydlwyd yr ymgyrch Keep Growing i roi cymorth i bobl dyfu eu bwyd eu hunain, rhannu cynnyrch, a dathlu tyfu'n lleol a gwydnwch lleol. Yn ystod y pandemig, addasodd yr ymgyrch ei dull gweithredu i gynnwys tua 700 o deuluoedd a gafodd becynnau cychwynnol i'w cefnogi i ddechrau tyfu llysiau gartref.

- Mae Undeb Ffermwyr Ulster wedi bod yn gweithio gyda ffermwyr a grwpiau garddwriaethol ar draws Gogledd Iwerddon i lansio a chyflwyno menter llysiau newydd – **Parful Produce** – sy'n anelu at hyrwyddo llysiau Gogledd Iwerddon ac annog pobl i'w bwyta. Gwahoddwyd y Gweinidogion Iechyd, Addysg ac Amaethyddiaeth i ddigwyddiad lansio'r fenter llysiau newydd ynghyd â manwerthwyr lle y cafodd rhanddeiliaid gyfle i gwrdd â'r tyfwyr a chael eu cyflwyno i'r fenter llysiau gydweithredol newydd. Mae aelodau'r grŵp tyfwyr llysiau cydweithredol 'VEG NI', yn cynrychioli dros 80% o'r llysiau masnachol a dyfir yng Ngogledd Iwerddon.

## PRIS:
### Gwneud llysiau'n fforddiadwy am bris sy'n deg i gynhyrchwyr a defnyddwyr

- Ychwanegodd Lidl, Sainsbury's, Tesco, a'r Co-operative Group werth ychwanegol at Gynllun Cychwyn Iach y Llywodraeth rhwng 2021 a 2023, gan ddarparu cymorth wedi'i dargedu i aelwydydd incwm isel â phlant i brynu ffrwythau a llysiau.

- Mae Sainsbury's wedi cyflwyno 'The Great Big Fruit and Veg Challenge', drwy droi'r broses o brynu ffrwythau a llysiau yn gêm gan annog eu cwsmeriaid â chardiau Nectar i archwilio a blasu amrywiaeth o lysiau. Mae cwsmeriaid yn cael eu gwobrwyo â phwyntiau Nectar ychwanegol pan fyddant yn prynu ffrwythau a llysiau.

## LLEOLI:
### Rhoi mwy o amlygrwydd i lysiau mewn siopau ac ar fwydlenni, a chynyddu nifer y lleoedd i brynu llysiau mewn trefi a dinasoedd

- Fe wnaeth Autograph Education ymgorffori symbol moron ar ei fwydlenni ysgolion cynradd i ddangos y prydau yr oedd ½ dogn ychwanegol o lysiau wedi'u hychwanegu atynt. Mae'r symbol yn cyfleu'n effeithiol ddatblygiad eu ryseitiau a'u hymrwymiad i safonau maeth uchel i rieni, myfyrwyr ac ysgolion.

- Mae Aldi wedi hybu gwerthiant cynnyrch ffres drwy ail-ddylunio ac adnewyddu fformat ei siopau. Un newid allweddol fu hyrwyddo cynnyrch ffres i'w gwsmeriaid ar ddechrau eu taith siopa, yn yr eil gyntaf, yn ogystal â rhoi lle blaenllaw i'r ymgyrch hyrwyddo ffrwythau a llysiau 'Super 6'. Gwelwyd cynnydd mewn gwerthiant cynnyrch ffres yn y siopau hynny lle y cyflwynwyd y newidiadau hyn o'u cymharu â fformatau siopau hŷn.

## CYNHYRCHION:
### Datblygu ffyrdd newydd o gynnwys llysiau yn yr hyn yr ydym yn ei brynu a'i fwyta bob dydd

- Lansiodd Greggs ddau opsiwn salad newydd sbon o fewn ei gynhyrchion Balanced Choice sy'n cynnwys o leiaf un dogn o lysiau. Yn dilyn treial llwyddiannus yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr, cyflwynwyd y mathau newydd o salad ledled y DU i gwsmeriaid Greggs eu mwynhau.

- Lansiodd Compass Group ddetholiad newydd o gynnyrch planhigion, Plantilicous, fel rhan o'i gontractau gyda safleoedd busnes, diwydiant, colegau, prifysgolion a gofal iechyd ym mis Ionawr 2020. Mae'r cynhyrchion newydd sy'n seiliedig ar blanhigion yn sicrhau bod pob pryd yn cynnwys o leiaf dau ddogn o lysiau.

## MARCHNATA A CHYFATHREBU

- Yn 2021, trodd Aldi y foronen gyffredin yn seren hysbyseb Nadolig. Kevin the Carrot oedd y cymeriad Nadolig y chwiliwyd amdano fwyaf ar Google yn y pum mlynedd diwethaf, gan ragori ar hysbyseb Paddington M&S hyd yn oed. Cydweithiodd Aldi â Marcus Rashford MBE i greu 'The Christmas Carrot,' gan gyflwyno ei gyfaill, 'Marcus Radishford,' a thynnu sylw at ei ymgyrch prydau ysgol am ddim. Roedd y dehongliad newydd o stori draddodiadol Christmas Carol yn cynnwys cymeriadau ffrwythau a llysiau fel Tiny Tom a Peas and Goodwill.

- Lansiodd Birds Eye yr ymgyrch *Eat In Full Colour* yn 2018 i dynnu sylw at fanteision llysiau wedi'u rhewi i iechyd, ynghyd â'u hansawdd, eu blas, eu gwerth a'u cynaliadwyedd, gan annog cwsmeriaid i fwyta enfys o lysiau.

# NOD DAU
# NEWID YN Y SYSTEM FWYD

| NOD | NOD | NOD | NOD |
|---|---|---|---|
| Polisi amaethyddiaeth yn cynnwys cefnogaeth gref ar gyfer cynhyrchu a bwyta ffrwythau a llysiau | Safonau bwyd ysgol yn y pedair gwlad yn cynnwys dau ddogn o lysiau | Y nifer sy'n manteisio ar y rhaglenni Cychwyn Iach a Best Start yn cynyddu | ysgogi cynlluniau peilot arloesol |
| **WEDI'I GYFLAWNI** | **WEDI'I GYFLAWNI** | **WEDI'I GYFLAWNI** | **WEDI'I GYFLAWNI** |
| Yn wreiddiol, ymrwymwyd i strategaeth garddwriaeth yn strategaeth fwyd y Llywodraeth ar gyfer Lloegr, ond cafodd hynny ei wrthdroi yn ddiweddarach. Fodd bynnag, argymhellodd adroddiad Pwyllgor Sector Garddwriaethol Tŷ'r Arglwyddi yn 2023 yn gryf y dylid llunio strategaeth arddwriaeth. | Mae Safonau Bwyd Ysgol yng Ngogledd Iwerddon a'r Alban yn argymell dau ddogn o lysiau. | Mae 88% o'r rhai sy'n gymwys ar gyfer Best Start Food yn manteisio ar y cynllun. Ym mis Medi roedd y nifer a fanteisiodd ar y rhaglen Cychwyn Iach ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yn 66% - yr un lefel ag ym mis Ionawr 2019. | Arweiniodd prosiect garddwriaeth ar gyfer tyfwyr bach yng Nghymru at **fwy o gyllid** ar gyfer sector garddwriaeth Cymru. Roedd Papur Gwyn Ffyniant Bro 2021 llywodraeth y DU yn cynnwys ymrwymiad i dreialu presgripsiynau ffrwythau a llysiau mewn cymunedau incwm isel. |

## DYLANWADU AR BOLISI BWYD

Fe wnaethom ganolbwyntio ar dri maes polisi bwyd fel rhan o'r rhaglen:

### 1 Y CYNLLUNIAU CYCHWYN IACH A BEST START

Mae'r cynlluniau hyn yn galluogi teuluoedd incwm isel sydd â phlant ifanc iawn i gael mwy o bŵer i brynu llysiau, drwy roi arian iddynt ei wario ar ffrwythau a llysiau, codlysiau, llaeth, fformiwla ac (yn yr Alban) wyau. Ein nod oedd gweld cynnydd yn y nifer sy'n manteisio ar y cynllun a chymhwystra yn cael ei ehangu fel bod mwy o deuluoedd ar incwm isel yn gallu defnyddio'r cynlluniau.

### 2 BWYD YSGOL

Ein nod oedd gweld dau ddogn o lysiau yn cael eu hargymell yn safonau bwyd ysgol y pedair gwlad.

### 3 CYNHYRCHU FFRWYTHAU A LLYSIAU

Ein nod oedd gweld mwy o gefnogaeth i dyfwyr ffrwythau a llysiau'r DU mewn strategaethau garddwriaeth ar gyfer pob un o'r pedair gwlad.

Gyda llawer o bolisïau iechyd ac amaethyddol wedi'u datganoli yn y DU, mae wedi bod yn ddiddorol gweld y gwahaniaeth yn y cynnydd a wnaed ar draws y pedair gwlad ar bob un o'r materion hyn, a cheir crynodeb ohonynt isod:

| | Cychwyn Iach a Best Start | Darpariaeth ar gyfer llysiau mewn Safonau Bwyd Ysgol | Cefnogaeth i gynhyrchu ffrwythau a llysiau |
|---|---|---|---|
| Lloegr | Dim newid o ran ehangu'r meini prawf cymhwystra.<br><br>Ym mis Medi 2023 roedd 68.4% o deuluoedd cymwys yn manteisio ar y cynllun<br><br>Cynyddodd gwerth y cronfeydd i £4.25 ym mis Ebrill 2021. | Mae'r safonau'n argymell y dylai ysgolion gynnig un dogn neu fwy i ddisgyblion amser cinio bob dydd. | Ymrwymodd y Llywodraeth i roi strategaeth garddwriaeth ar waith ym mis Mehefin 2022. Fodd bynnag, cafodd y penderfyniad hwn ei wrthdroi ym mis Mai 2023, ond yn Uwchgynhadledd Sunak ym mis Mai ymrwymodd y llywodraeth i ddisodli Cynllun Sefydliad Cynhyrchwyr Ffrwythau a Llysiau'r UE gyda chynnig ehangach o gymorth yn 2026, wedi'i deilwra i anghenion tyfwyr domestig (**cyf**). |
| Gogledd Iwerddon | Dim newid o ran ehangu'r meini prawf cymhwystra.<br><br>Ym mis Medi 2023 roedd 56.5% o deuluoedd cymwys yn manteisio ar y cynllun – y nifer leiaf o blith y pedair gwlad.<br><br>Cynyddodd gwerth y cronfeydd i £4.25 ym mis Ebrill 2021. | Mae'r safonau'n argymell y dylai **o leiaf ddau ddogn o lysiau neu salad** fod ar gael i bob plentyn drwy gydol amser cinio. Rhaid i basteiod, caserol, stiw a phrif gyrsiau cyfansawdd eraill gynnwys 40g o lysiau ym mhob dogn, yn ogystal â dau ddogn ar wahân o lysiau neu salad. | Fe wnaeth yr adolygiad strategol annibynnol o sector bwyd-amaeth Gogledd Iwerddon yn 2021 annog DAERA i weithio gyda Fforwm Garddwriaethol Gogledd Iwerddon a Chymdeithas Tyfwyr Ffrwythau Meddal Gogledd Iwerddon i gyd-ddylunio cynllun buddsoddi sy'n seiliedig ar anghenion unigryw'r sector, gan gydnabod y sefyllfa economaidd a manteision iechyd cynhyrchu a bwyta mwy o lysiau. Nid yw hyn wedi symud ymlaen oherwydd cwymp Gweithrediaeth Gogledd Iwerddon. |
| Yr Alban | Bydd y trothwyon incwm ar gyfer Best Start Foods yn cael eu dileu yn 2023-4, gan gefnogi 20,000 o bobl ychwanegol.<br><br>**Rhwng 2021 a 2022 roedd 88% o deuluoedd cymwys yn manteisio ar y cynllun.**<br><br>Cynyddodd gwerth y cronfeydd i £4.50 ym mis Awst 2021, ac yna i £4.95 ym mis Ebrill 2023. | Yn ôl safonau bwyd ysgolion dylid darparu **o leiaf ddau ddogn** 40g (cynradd)/80g (uwchradd) fel rhan o bryd ysgol. Rhaid sicrhau bod dognau o lysiau ar gael pan weinir bwyd arall. | **Yn yr Alban**, mae'r ardal a ddefnyddir ar gyfer cynhyrchu llysiau yn cynyddu'n raddol. Mae'r broses o ddisodli'r PAC yn debygol o gynnwys gwell darpariaeth ar gyfer cynhyrchwyr llysiau ar raddfa fach ac mae diddordeb o'r newydd mewn tai gwydr ag amgylchedd rheoledig yn ogystal â ffermydd fertigol. |
| Cymru | Dim newid o ran ehangu'r meini prawf cymhwystra.<br><br>Ym mis Medi 2023 roedd 72.4% o deuluoedd cymwys yn manteisio ar y cynllun.<br><br>Cynyddodd gwerth y cronfeydd i £4.25 ym mis Ebrill 2021. | Mae safonau bwyd ysgolion yn argymell bod yn rhaid darparu o leiaf un dogn o lysiau neu salad bob dydd (ysgolion cynradd). Rhaid darparu o leiaf ddau ddogn o lysiau neu salad bob dydd (ysgolion uwchradd). | Mae Pys Plîs wedi cefnogi datblygiad Cynghrair Garddwriaeth Cymru, gan ddod â rhanddeiliaid allweddol ynghyd o bob rhan o'r sector a'r diwydiant garddwriaeth yng Nghymru i gryfhau cydweithio ac i ddatblygu gweledigaeth ar gyfer dyfodol y sector. |

## 1. Y CYNLLUNIAU CYCHWYN IACH A BEST START

Er gwaethaf y ffaith i'r cynllun Cychwyn Iach gael ei ddigideiddio a'i gynnwys yn ymgyrch Dileu Tlodi Bwyd i Blant Marcus Rashford, mae'r niferoedd sy'n manteisio ar y cynllun yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yn parhau i fod yn bryderus o isel, ac yn is o lawer na tharged y llywodraeth ei hun o 75% ar gyfer y cynllun (The Food Foundation, 2023b). Mae hyn yn arbennig o bryderus o ystyried bod nifer lawer uwch o bobl (88%) ar Best Start Foods, y cynllun cyfatebol ar gyfer aelwydydd â phlant ifanc yn yr Alban, a bod y cynllun hwn hefyd yn darparu swm uwch i deuluoedd (£4.95) sydd wedi codi yn unol â'r cynnydd mewn chwyddiant. Yn 2023-24, bydd yr holl drothwyon incwm ar gyfer Best Start Foods yn cael eu dileu, gan gefnogi 20,000 o bobl ychwanegol. Mae perygl y bydd hyn yn gwaethygu anghydraddoldebau mewn perthynas ag iechyd plant ledled y DU.

Serch hynny, mae Pys Plîs a nifer o addunedwyr Pys Plîs wedi gwneud nifer o gyfraniadau cadarnhaol at y cynllun dros y pedair blynedd diwethaf, gan gynnwys hwyluso:

- **6 sesiwn bord gron rhwng manwerthwyr, y llywodraeth, ac Awdurdod Gwasanaethau Busnes y GIG** i drafod digideiddio'r cynllun yn ogystal â ffyrdd y gallai manwerthwyr gefnogi'r broses
- **1 sesiwn bord gron gweinidogol** dan gadeiryddiaeth Jo Churchill, y Gweinidog Iechyd Cyhoeddus ar y pryd ar gyfer y DU, a ddaeth â manwerthwyr ynghyd i drafod cefnogaeth i'r cynllun Cychwyn Iach yn ystod y pandemig Covid-19
- 8 manwerthwr, y mae 6 ohonynt yn addunedwyr, yn **ychwanegu gwerth** at y cynllun gan ddarparu arian ychwanegol ar gyfer ffrwythau a llysiau neu ostyngiadau ar y ffrwythau a llysiau a brynwyd yn ystod 2020/21
- Ym mis Ebrill 2021 cynyddodd gwerth y cynllun yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon **o £3.10 i £4.25**.
- Canfu ymchwil gan Brifysgol Leeds a oedd yn gwerthuso cynnig gwerth ychwanegol Sainsbury yn ystod 2020-21, fod darparu cwponau i i'w cyfnewid am ffrwythau a llysiau **wedi effeithio'n sylweddol ar y swm a wariwyd ar ffrwythau a llysiau gan gartrefi ag incwm isel** (Thomas *et al.*, 2023). Canfu gwerthusiad o gynnig Lidl gan Brifysgol Birmingham effeithiau cadarnhaol hefyd.

## 2. BWYD YSGOL

Ers dechrau Pys Plîs, mae **dwy wlad wedi diweddaru eu safonau bwyd ysgol i gynnwys argymhelliad i weini dau ddogn o lysiau i blant ysgol**, sy'n gynnydd cadarnhaol. Fodd bynnag, gall cadw at safonau bwyd ysgol fod yn dameidiog, ac mae llawer mwy y gellid ei wneud o hyd i wella faint o lysiau sydd ar gael i blant yn ystod y diwrnod ysgol.

Yn 2021 cynhyrchodd partneriaeth Pys Plîs **adroddiad** gonest ar system bwyd ysgol y DU, gan nodi enghreifftiau o arfer da o bob un o'r pedair gwlad, cyfleoedd ar gyfer newid cadarnhaol, a gwneud argymhellion i lunwyr polisïau a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau. Cynhyrchwyd yr adroddiad gyda mewnbwn gan ein Hyrwyddwyr Llysiau a chanfuwyd bod y llysiau a ddarperir drwy safonau bwyd ysgol a chynlluniau ysgol eraill yn amrywio'n sylweddol ar draws y pedair gwlad. Er enghraifft, yn Lloegr, mae plant rhwng 5 a 7 oed sy'n mynychu ysgolion cynradd a ariennir gan y wladwriaeth yn cael un dogn o ffrwythau neu lysiau bob diwrnod ysgol drwy'r cynllun Ffrwythau a Llysiau mewn Ysgolion. Nid oes unrhyw gynlluniau tebyg yn bodoli yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon.

## 3. CYNHYRCHU FFRWYTHAU A LLYSIAU

Helpodd Pys Plîs i sefydlu **y Gynghrair Ffrwythau a Llysiau**, sef consortiwm o dyfwyr ffrwythau a llysiau mawr a bach o Brydain, a oedd yn darparu gwybodaeth i DEFRA drwy'r ford gron ar Gynnyrch Garddwriaethol Bwytadwy. Dros y pedair blynedd diwethaf mae'r Gynghrair wedi cynhyrchu sawl adroddiad consensws yn amlinellu'r ffordd orau i'r llywodraeth helpu'r sector cynnyrch garddwriaethol bwytadwy i lwyddo. Ar gais Defra, cynhyrchodd y Gynghrair Ffrwythau a Llysiau bapur yn gynnar yn 2023 yn cytuno ar flaenoriaethau ar y cyd ar gyfer y Gynghrair wrth baratoi ar gyfer y Strategaeth Garddwriaeth yr oedd DEFRA wedi ymrwymo iddi yn Strategaeth Fwyd Llywodraeth Lloegr 2022.

Mae'r papur hwn, *Cultivating Success: Priorities for increasing sustainable production to meet growing demand* (Y Gynghrair Ffrwythau a Llysiau, 2023), wedi cyfrannu at ddatblygu strategaeth garddwriaeth y llywodraeth cyn i'r llywodraeth, yn siomedig, wneud troi pedol ar ei hymrwymiad ym mis Mai 2023.

# Ysgogi gweithgaredd lleol

## Dinasoedd Llysiau - dull sy'n seiliedig ar le

Caiff y fenter Dinasoedd Llysiau ei chydlynu gan ein partner Lleoedd Bwyd Cynaliadwy. Mae sefydliadau sy'n cymryd rhan yn yr ymgyrch Dinasoedd Llysiau yn cwmpasu ystod o wahanol feysydd, gan gynnwys ysgolion a grwpiau cymunedol, bwytai, arlwywyr, cynghorau a mentrau tyfu bwyd. Ar ôl y cylch cyllido diweddaraf yn 2021, dyfarnwyd cyllid Dinasoedd Llysiau i 3 lle. Mae cyfanswm o 36 o ddinasoedd a lleoedd wedi cynnal ymgyrchoedd Dinasoedd Llysiau dros y pedair blynedd diwethaf.

**O ganlyniad i'r ymdrech hon, mae 9,785,550 o ddognau o lysiau wedi cael eu gweini dros y tair blynedd diwethaf.**

Cyrhaeddwyd **660,843** o bobl yn uniongyrchol trwy weithgareddau'n hyrwyddo llysiau.

Mae **18,070** o bobl wedi cymryd rhan mewn dosbarthiadau tyfu a choginio.

Mae **605** o erddi wedi cael eu sefydlu neu eu cefnogi fel rhan o greu rhwydwaith o fannau tyfu.

Mae **392** o fentrau wedi'u sefydlu i fonitro a lleihau gwastraff bwyd.

Mae **32** o farchnadoedd a stondinau ffrwythau a llysiau wedi'u sefydlu

**O ganlyniad i'r ymdrech hon, mae 9.78 MILIWN O DDOGNAU o lysiau wedi'u gweini gan Ddinasoedd Llysiau dros y pedair blynedd diwethaf.**

### GWNEUD LLYSIAU'N FWY DENIADOL

Un o amcanion gwreiddiol Pys Plîs oedd gwneud llysiau'n fwy deniadol, gan gynyddu'r hysbysebion a'r cyhoeddusrwydd cadarnhaol a roddir i lysiau. I'r perwyl hwn sefydlwyd ein chwaer sefydliad gwych Nerth Llysiau – a ddeilliodd o Uwchgynhadledd Llysiau Pys Plîs yn 2018. Dros y blynyddoedd diwethaf maent wedi cynnal cyfres o ymgyrchoedd hysbysebu pellgyrhaeddol a chreadigol ar y teledu mewn partneriaeth ag ITV (Bwytewch y Llysiau i'w Llethu), ennyn diddordeb miliynau o blant ac athrawon mewn llysiau fel rhan o raglen ysgolion uchelgeisiol, a pharhau i gynnig ryseitiau hygyrch a blasus i deuluoedd sy'n ceisio darparu prydau fforddiadwy ac iach y byddai eu plant yn fodlon eu bwyta. Caiff canlyniadau a dadansoddiad manylach o effaith Nerth Llysiau eu dadansoddi ar wahân. Ewch i'r **wefan** i gael manylion pellach am eu gweithgareddau.

## ANNOG CYNLLUNIAU PEILOT ARLOESOL

Yn ystod y rhaglen, ein nod oedd profi modelau busnes newydd ar gyfer gwella fforddiadwyedd a mynediad at lysiau.

**Cyhoeddwyd adroddiad** gan Bartneriaid Pys Plîs, sef Synnwyr Bwyd Cymru, yn 2022 yn gwerthuso astudiaeth beilot a gynhaliwyd fel rhan o waith Pys Plîs yng Nghymru. Dangosodd yr adroddiad y gall buddsoddiad ar raddfa fach gael effaith sylweddol a chadarnhaol ar fusnesau cynnyrch garddwriaethol bwytadwy, gyda gwerthiant llysiau yn cynyddu 75% ar gyfartaledd.

**"MAE PRYDAU YSGOL YN CYNRYCHIOLI CYFLE AM FARCHNAD DDIOGEL AR GYFER CYNHYRCHWYR LLYSIAU AGROECOLEGOL"**

Fel rhan o adduned cwmni Castell Howell yn 2021 i ddatblygu cadwyni cyflenwi lleol, bu Synnwyr Bwyd Cymru yn gweithio gyda'r cyfanwerthwr i ddatblygu peilot ymchwil weithredu. Gan weithio gyda **Bwyd Caerdydd**, penderfynodd y bartneriaeth – Castell Howell a'r tyfwr, Blas Gwent, ynghyd â phartneriaid allweddol, sef Cyngor Caerdydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Tyfu Cymru – ymchwilio i'r hyn y byddai angen ei wneud yn ymarferol i gael llysiau gan gynhyrchwyr amaethecolegol o Gymru ar blatiau plant ysgol Cymru. Penderfynodd y grŵp ganolbwyntio ar gorbwmpenni ac ymrwymo i gynllun peilot yn edrych ar yr heriau o gyflwyno llysiau i'r system fwyd a sicrhau eu bod yn cael eu bwyta mewn ysgolion. Penllanw hyn oll oedd cyhoeddi **adroddiad** a nododd sut y mae prydau ysgol yn gyfle i ddarparu marchnad ddiogel i gynhyrchwyr llysiau amaethecolegol a sut y gellid eu defnyddio fel dull allweddol o fuddsoddi mewn cadwyni cyflenwi llysiau yng Nghymru. Mae cynllun peilot ail gam, a gefnogir gan gyllid Economi Sylfaenol Llywodraeth Cymru, bellach yn adeiladu ar ganfyddiadau'r 'Peilot Corbwmpen' cychwynnol sy'n edrych eto ar gynyddu faint o lysiau lleol sy'n cyrraedd ysgolion.

Helpodd Pys Plîs hefyd i sicrhau ymrwymiad ym Mhapur Gwyn Ffyniant Bro 2021 y Llywodraeth i dreialu presgripsiynau ffrwythau a llysiau mewn cymunedau incwm isel (y rhaglen Community Eatwell), er nad yw'r ymrwymiad hwn wedi'i wireddu hyd yma. Mae hyn yn rhywbeth y mae The Food Foundation wedi bod yn galw amdano ers 2017 (The Food Foundation, 2017), gyda bron i 200 o bobl yn mynychu gweminar a gynhaliwyd gennym yn 2021 yn ymchwilio i'r potensial i weithredu argymhelliad y Strategaeth Fwyd Genedlaethol ar gyfer cynlluniau peilot presgripsiwn ffrwythau a llysiau.

# NOD TRI
## SEFYDLU MODEL I ALLUOGI LLEISIAU POBL I GAEL EU CLYWED

**NOD**
Recriwtio **100** o Hyrwyddwyr Llysiau a datblygu model i gofnodi profiadau bywyd

**WEDI'I GYFLAWNI**
**180** o Hyrwyddwyr Llysiau wedi'u recriwtio i ddechrau, gwersi a ddysgwyd o adeiladu model ar gyfer profiad bywyd wedi'i ddogfennu gan ein Hyrwyddwyr Llysiau a'u rhannu drwy nifer o sianeli gwahanol

Gan ymgysylltu â 180 o wirfoddolwyr o bob rhan o'r DU i ddechrau, roeddem yn anelu at ddeall yr hyn yr oedd dinasyddion yn ei gredu yr oedd ei angen i'w gwneud yn haws i bobl fwyta mwy o lysiau. Yn benodol, nod y rhaglen oedd:

- Creu cyfleoedd i Hyrwyddwyr Llysiau rannu eu lleisiau a'u profiadau bywyd gyda busnesau a llunwyr polisïau, ac i newid y system fwyd mewn ffordd sy'n berthnasol ac yn cael effaith.
- Ysgogi camau gweithredu newydd ac arloesol mewn perthynas â llysiau yn eu cymunedau.
- Creu cenhedlaeth newydd o asiantau newid yn y system fwyd, drwy ffurfio rhwydweithiau a meithrin gwaith hyrwyddo.

HYRWYDDWR LLYSIAU
Pys Plîs
Mwy o Lysiau
PYS PLÎS

### PRIF LWYDDIANNAU'R RHAGLEN HYRWYDDWYR LLYSIAU:

**DOD Â CHYMUNEDAU YNGHYD DRWY LYSIAU:**

Ariannodd ein Rhaglen Grantiau Bach **54** o brosiectau lleol gyda'r nod o gynyddu'r llysiau a fwyteir.

Roedd **88** o Hyrwyddwyr Llysiau yn ymwneud â chyflawni'r prosiectau hyn.

Cyrhaeddodd eu gweithgareddau tua **2,700** o bobl ledled y DU.

Mae gan o leiaf **17** o gymunedau gynlluniau ar waith i barhau ar ôl i'r rhaglen ddod i ben.

**CYNNWYS BUSNESAU A DINASYDDION MEWN SGYRSIAU AM LYSIAU:**

**YMWELODD 36 O HYRWYDDWYR LLYSIAU** â 50 o archfarchnadoedd yn 2021 i asesu pa mor dda yr oeddent yn cadw at eu hadduned Pys Plîs.

**BU 24 O HYRWYDDWYR LLYSIAU** hefyd yn cymryd rhan mewn deialog gyda chynrychiolwyr cwmnïau cynhyrchu bwyd ac archfarchnadoedd, gan awgrymu ffyrdd gwell o hyrwyddo a chynnig llysiau.

## CREU RHWYDWAITH

Dywed yr Hyrwyddwyr Llysiau mai un o fanteision mwyaf y rhaglen fu'r cyfle i gysylltu ag unigolion eraill o'r un anian. Mae nifer o Hyrwyddwyr Llysiau bellach yn ymgymryd â gwaith arall neu rolau gwirfoddoli sy’n ceisio gwella’r system fwyd, gan gynnwys gwaith gyda Lleoedd Bwyd Cynaliadwy, Dinasoedd Llysiau a Fy Nghymuned Fwyd.

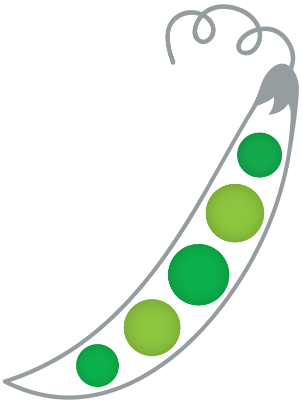
## ARIANNU GWEITHGAREDDAU CYMUNEDOL A OEDD YN HYRWYDDO LLYSIAU

Ym mis Mawrth 2022 lansiwyd y rhaglen Grantiau Bach gennym, gyda’r nod o gefnogi Hyrwyddwyr Llysiau i dreialu camau gweithredu newydd ac arloesol yn ymwneud â llysiau yn eu cymunedau, neu i ehangu'r gweithgareddau presennol. Gwahoddwyd ceisiadau am ddigwyddiadau neu weithgareddau a oedd yn hyrwyddo, yn annog neu'n ei gwneud yn haws i bobl fwyta llysiau. Nid oedd y grant yn rhagnodol, ac roedd hynny'n fwriadol - roeddem am glywed gan Hyrwyddwyr Llysiau ynglŷn â'r hyn yr oeddent yn credu y byddai'n gweithio

orau yn eu cymuned leol. Rhwng mis Mai 2022 a mis Mawrth 2023, roedd 88 o Hyrwyddwyr Llysiau yn ymwneud â chyflawni 54 o weithgareddau ledled y DU. Roedd pob grant yn £200 ond mewn llawer o ardaloedd fe wnaeth Hyrwyddwyr Llysiau gais fel grŵp, gan gyfuno eu harian grant i gynnal gweithgaredd gyda'i gilydd.

Er bod y grantiau'n fach - £200 fesul Hyrwyddwr Llysiau - mewn grwpiau ffocws, dywedodd Hyrwyddwyr Llysiau yn Lloegr a'r Alban wrthym eu bod yn gwerthfawrogi hyblygrwydd y rhaglen Grantiau Bach a oedd yn caniatáu i Hyrwyddwyr Llysiau fod yn greadigol.

Roedd llawer o weithgareddau’n defnyddio offer lluosog ar yr un pryd i gynyddu apêl a hygyrchedd llysiau, i ysgogi unigolion i fwyta mwy o lysiau, neu i rannu gwybodaeth am dyfu a choginio llysiau:



- **Roedd 17** o weithgareddau'n ymwneud â phobl yn **bwyta llysiau gyda'i gilydd**, drwy brydau cymunedol a roddodd gyfle i bobl flasu llysiau, gan gynyddu eu hapêl a dechrau sgyrsiau am lysiau mewn amgylcheddau croesawgar.

- **Roedd 29** weithgareddau wedi'u hanelu at hyrwyddo llysiau drwy **addysg bwyd neu rannu gwybodaeth**, gan gynnwys gweithdai ac arddangosiadau ar sgiliau coginio, y manteision i iechyd yn sgil bwyta llysiau, neu ble a sut i brynu a choginio llysiau ar gyllideb. Cynhyrchodd naw o'r gweithgareddau hyn **adnoddau** gan gynnwys llyfrynnau gwaith, taflen ar fwyd tymhorol a chardiau ryseitiau.

- **Roedd 14** yn cynnwys gweithgareddau a oedd yn anelu at gysylltu pobl â llysiau drwy **fynediad i gynlluniau tyfu**.

- **Roedd TRI** gweithgaredd yn anelu at **ymchwilio a dysgu mwy am y rhwystrau** i fwyta llysiau a wynebir gan aelodau'r gymuned a dysgu am y rhwystrau hynny, neu ddulliau a oedd wedi hyrwyddo llysiau'n llwyddiannus mewn ardaloedd eraill. Soniodd llawer mwy pa mor werthfawr oedd dod â’r gymuned at ei gilydd o ran llesiant pobl, dechrau sgyrsiau am fwyd, a chreu cymorth rhwng cyd-aelodau'r gymuned sy’n annog dewisiadau iach.

- **Nod NAW** o'r gweithgareddau oedd **cysylltu pobl â chynhyrchwyr llysiau lleol** neu gefnogi cadwyni cyflenwi lleol

## BETH WNAETHON NI EI DDYSGU?

Un o amcanion y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau oedd archwilio'r rhwystrau i fwyta llysiau drwy wrando ar brofiadau bywyd a chyfathrebu'r rhain yn effeithiol i lunwyr polisïau ac addunedwyr. Dywedodd yr Hyrwyddwyr Llysiau y byddent wedi hoffi cael mwy o gyfle i fod yn rhan o ymdrechion eiriolaeth polisi ar lefel genedlaethol, gan fod eu gweithgareddau'n canolbwyntio'n bennaf ar eu cymunedau eu hunain. Dywedodd rhai Hyrwyddwyr Llysiau eu bod yn teimlo diffyg cysylltiad â nodau ehangach y rhaglen Pys Plîs ac y gallent fod wedi cyfrannu mwy at y rheini, er enghraifft, fel 'cyfeillion beirniadol' yn rhoi adborth ar weithgareddau ehangach y prosiect. Lle y bu i Hyrwyddwyr Llysiau ymgysylltu ag addunedwyr, drwy 'ymchwiliadau i lysiau' a deialogau â busnesau a oedd wedi addunedu, roedd yn her rhoi adborth i Hyrwyddwyr Llysiau ar effaith eu cyfranogiad a gallai partneriaid Pys Plîs fod wedi gwneud mwy i barhau â'r ddeialog.

Un o ganlyniadau mwyaf llwyddiannus y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau oedd creu rhwydwaith o unigolion o'r un anian, a theimlai'r Hyrwyddwyr Llysiau eu bod yn elwa arnynt yn broffesiynol ac yn bersonol. Fodd bynnag, nid oedd gan y rhwydwaith gynrychiolaeth o ddynion, pobl ifanc nac amrywiaeth ethnig. Byddai wedi bod yn fuddiol cael mwy o gyfranogiad gan unigolion â phrofiad o ddiffyg diogeledd bwyd. Roedd y diffyg amrywiaeth hwn i'w briodoli'n rhannol i'r heriau'n ymwneud â recriwtio ar-lein yn ystod cyfnod clo Covid. Gellid gwella prosiectau tebyg sy'n ceisio cynnwys dinasyddion yn y broses o newid systemau bwyd ac unrhyw waith Hyrwyddwyr Llysiau yn y dyfodol drwy recriwtio drwy gyfrwng allgymorth personol, er enghraifft ymweld â grwpiau cymunedol a lleoliadau addysg, yn ogystal â sianeli recriwtio ar-lein.

O ystyried hyd y rhaglen ac effaith cyfyngiadau clo Covid-19, parhaodd nifer dda o Hyrwyddwyr Llysiau i gymryd rhan ym mlwyddyn olaf y rhaglen. Fodd bynnag, byddai ystod fwy strwythuredig o weithgareddau, a chyfres o gamau recriwtio, wedi caniatáu ar gyfer lefelau amrywiol o ymgysylltu h.y. gellid bod wedi gwneud mwy i gynnwys Hyrwyddwyr Llysiau mewn gwaith ymgysylltu lefel isel megis drwy negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol.

Ceir trosolwg manylach o'n gwaith gyda dinasyddion yn ein hadroddiad, **Cynnwys Dinasyddion mewn Gweithredu dros Fwyd**.

Hyrwyddwyr Llysiau Cymru a Lloegr gyda'i gilydd mewn digwyddiad ym Manceinion yn 2022

## GWERTHUSO EFFAITH PYS PLÎS

Cynhaliwyd gwerthusiad annibynnol o'r rhaglen Pys Plîs gan y cwmni ymgynghori annibynnol Bright Purpose. Er mwyn asesu'r effaith y mae Pys Plîs wedi'i chael ers 2019, cynhaliwyd 160 o gyfweliadau gydag amrywiaeth o randdeiliaid dros gyfnod o dair blynedd. Daeth y gwerthusiad i'r casgliad fod y prif lwyddiannau a gyflawnwyd yn gysylltiedig â'r gwerth y gallai partneriaeth Pys Plîs ei ychwanegu drwy gydlynu, cynnull a threfnu eraill i weithredu ar lysiau. Crynhowyd y prif lwyddiannau fel a ganlyn. Fe wnaethom:

- Sicrhau bod llysiau'n cael eu cadw ar yr agenda - pan allai fod wedi diflannu oddi arni'n ddigon rhwydd yn ystod cyfnod heriol iawn i fusnesau bwyd
- Gweithredu fel catalydd a chanolbwynt – er enghraifft rhoi rhywbeth i Bartneriaethau Bwyd ganolbwyntio arno drwy'r fenter Dinasoedd Llysiau
- Creu rhwydwaith ar gyfer rhannu'r hyn a ddysgwyd - ar gyfer Hyrwyddwyr a Phartneriaid Llysiau sydd wedi ychwanegu gwerth at eu profiad
- Gweithio ar y cyd â rhanddeiliaid allweddol eraill i ddylanwadu ar y rhai sy'n gwneud penderfyniadau ar lefel genedlaethol
- Creu mudiad – gwneud i Addunedwyr deimlo eu bod yn rhan o rywbeth mwy, a gwneud y peth iawn

Ymysg y pethau y gallem fod wedi eu gwella roedd; canolbwyntio mwy ar ansawdd a photensial i gyflawni effaith yr addunedau a wnaed gan fusnesau, darparu mwy o hyfforddiant a chefnogaeth i Hyrwyddwyr Llysiau, a'i gwneud yn haws i addunedwyr o bob maint a chydlynwyr Dinasoedd Llysiau yn arbennig fesur eu cynnydd ac adrodd yn ôl arno.

# BETH NESAF?

Mae'r bartneriaeth Pys Plîs wrthi'n gwneud cais am arian i adeiladu ar yr hyn yr ydym wedi'i gyflawni hyd yma. Yn y cyfamser, mae'n bwysicach nag erioed i'r rhai ohonoch sydd wedi cefnogi Pys Plîs i barhau â'r gwaith da.

**Waeth beth yn union fydd hynt y rhaglen Pys Plîs yn y dyfodol, mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i hyrwyddo cynhyrchiant llysiau a chynyddu'r llysiau a fwyteir**. Mae cyfran y bobl sy'n bwyta ychydig bach o lysiau neu ddim llysiau o gwbl wedi cynyddu dros y degawd diwethaf ymysg oedolion a phlant ifanc fel ei gilydd, gyda bron i draean (29%) o blant oedran ysgol gynradd yn bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd. Hefyd, mae anghydraddoldebau deietegol yn peri cryn bryder mewn perthynas â llysiau gyda'r 20% tlotaf yn bwyta un dogn o lysiau yn llai y dydd ar gyfartaledd na'r 20% cyfoethocaf. (Pys Plîs, 2021). Mae hyn er gwaethaf y ffaith y cytunir yn gyffredinol bod llysiau (a chorbys) o fudd i iechyd, gyda 18,000 o farwolaethau cynamserol yn cael eu priodoli i ddeiet nad yw'n cynnwys llawer o lysiau a chodlysiau yn y DU bob blwyddyn. **Llysiau yw'r llinyn euraidd sy'n cysylltu deiet sy'n fwy iach ac yn fwy cynaliadwy** yn ogystal â bod yn sylweddol is mewn allyriadau nwyon tŷ gwydr o gymharu â'r rhan fwyaf o fwydydd eraill.

Os yw'r DU am gael unrhyw obaith o gyrraedd ei targed Sero Net, yn ogystal â lleihau'r baich enfawr o afiechyd sy'n gysylltiedig â deiet sy'n cael ei ysgwyddo ar hyn o bryd gan y GIG, bydd angen cymorth parhaus arnom a dull o hyrwyddo llysiau yn y degawd nesaf a thu hwnt.

# AC YN OLAF... GWOBRAU PYS PLÎS LLOEGR 2023

## CYDNABOD A GWOBRWYO CYNNYDD DROS Y PEDAIR BLYNEDD DIWETHAF

Mae llawer o'r hyn y mae Pys Plîs wedi'i gyflawni dros y pedair blynedd diwethaf wedi deillio o gefnogaeth y rhai yn ein rhwydwaith. Rydym wedi bod yn hynod ddiolchgar am gefnogaeth ein haddunedwyr, ein Hyrwyddwyr Llysiau, a'n sefydliadau partner sydd wedi bod yn eithriadol o hael gyda'u hamser a'u cyngor.

Mae ein gwobrau Pys Plîs yn rhoi cyfle i ni gydnabod nifer fach o'n cefnogwyr, felly llongyfarchiadau enfawr i'n holl enillwyr yn 2023. Cyhoeddwyd enwau enillwyr Lloegr eleni yn Uwchgynhadledd Llysiau Lloegr ym mis Tachwedd 2023. Dewiswyd yr enillwyr a'r rhai a ddaeth yn ail yn seiliedig ar eu cynnydd a'u mewnbwn dros gyfnod y prosiect, gan ganolbwyntio'n benodol ar gylch adrodd 2022/3.

## HYRWYDDWR PYS PLÎS - ADDUNEDWR

*Mae'r wobr hon yn cydnabod sefydliadau sydd wedi rhoi addunedau Pys Plîs ar waith yn effeithiol fel rhan greiddiol o'u busnes, sydd wedi cynnwys Pys Plîs yn eu hadroddiadau cwmni, neu sydd wedi cysylltu eu haddunedau ag arfarniad o berfformiad y cwmni a'r staff.*

**ENILLYDD:**
**SAINSBURY'S**

Sainsbury's oedd yr addunedwr cyntaf i osod targed yn seiliedig ar werthiant; ymrwymiad a adroddwyd yn gyhoeddus i gynyddu'r gyfran o gyfanswm gwerthiant llysiau 1% o dunelli. Mae wedi bod yn annog cwsmeriaid i fwyta mwy o lysiau drwy ddefnyddio ystod amrywiol o dactegau a chymhellion:

Mae'r her Great Fruit and Veg yn annog cwsmeriaid i wneud dewisiadau iachach drwy gynnig cyfle iddynt ennill mwy o bwyntiau Nectar pan fyddant yn prynu mwy o ffrwythau a llysiau. 2023 yw'r bedwaredd flwyddyn i Sainsbury's gynnal yr her hon, a chafodd 88 miliwn yn fwy o ddognau o ffrwythau a llysiau eu prynu yn ystod her y llynedd.

Darparodd Sainsbury's gwponau ychwanegol gwerth £2 y gall teuluoedd sy'n cymryd rhan yng Nghynllun Cychwyn Iach y Llywodraeth eu gwario ar ffrwythau a llysiau rhwng 2021 a 2023. Mae wedi gweithio gyda Sefydliad Dadansoddeg Data Leeds ac IGD i ddadansoddi'r effeithiau ar arferion siopa, gan ganfod eu bod wedi cael effaith sylweddol ar fasgedi siopa y rhai ag incwm isel.

Mae eu cynhyrchion Imperfectly Perfect a Greengrocer – yn ogystal â'u cynllun peilot Taste Me Don't Waste Me – yn cynnig ffrwythau a llysiau am brisiau sydd o fewn cyrraedd pob cwsmer.

## HYRWYDDWR PYS PLÎS - UNIGOLYN

*I gydnabod cyfraniad eithriadol gan aelod o staff yn un o'r sefydliadau sy'n addunedwr sydd wedi darparu arweiniad ysbrydoledig mewn perthynas ag adduned Pys Plîs eu sefydliad.*

### ENILLYDD:
**NICKY MARTIN,**
COMPASS GROUP

Mae Nicky wedi hyrwyddo Pys Plîs yn fewnol yn Compass Group, gan arwain dull cwbl newydd o gasglu a dadansoddi data yn fewnol, gyda'r nod o wella pa mor gywir y gall Compass Group fonitro ac olrhain faint o lysiau sydd yn ei brydau. Mae Compass Group hefyd wedi arwain y sector oddi allan i'r cartref wrth osod targedau uchelgeisiol ar gyfer cynyddu'r llysiau sy'n cael eu caffael.

### YN AIL:
**Amanda Whatley,** HC3S

Mae cefnogaeth Amanda i Pys Plîs a Nerth Llysiau wedi bod yn amhrisiadwy dros y blynyddoedd diwethaf. Mae Amanda wedi gweithio'n ddiflino i hyrwyddo pwysigrwydd llysiau ar gyfer prydau ysgol iachach, gan ddangos faint o effaith gadarnhaol y gall arlwyo ei chael ar faeth plant a'u mwynhad o fwyd.

## GWOBR ARLOESI PYS PLÎS

*I gydnabod cynlluniau ysbrydoledig ac arloesol i gefnogi addunedau sefydliadau Pys Plîs a'n cenhadaeth gyffredinol o gynyddu'r llysiau a fwyteir.*

### ENILLYDD:
**TESCO**

Yn ogystal ag ymrwymo'n llwyddiannus i ail-fformiwleiddio eu prydau parod i gynyddu'r llysiau sydd ynddynt - gan gyfrannu at nifer fawr o ddognau ychwanegol o lysiau'n cael eu bwyta gan gartrefi - aeth Tesco ati i lansio cynhyrchion briwgig Cig a Llysiau newydd sy'n cynnwys 30% o lysiau i gefnogi teuluoedd i gynyddu'r llysiau a fwyteir. Datblygwyd y cynnyrch mewn ymateb i alw cynyddol gan gwsmeriaid am gynhyrchion iachach, cynaliadwy a chyfleus.

### YN AIL:
**Greggs**

Mae Greggs wedi darparu amrywiaeth o ddewisiadau iachach am bris fforddiadwy i gwsmeriaid sy'n cynnwys un dogn o lysiau. Yn dilyn arbrawf llwyddiannus yn y Gogledd-ddwyrain, cyflwynwyd y cynhyrchion newydd ledled y wlad. Diffiniwyd 32% o'r cynhyrchion ar silffoedd Greggs yn 2022 fel dewis iachach, gyda mwy o gynhyrchion newydd llawn llysiau i ddod yn ddiweddarach eleni.

## GWOBR CYNNYDD LLYSIAU

*Gwobrwyo'r cynnydd canrannol mwyaf yn y dognau o lysiau a gafodd eu gwerthu neu eu gweini gan ein haddunedwyr rhwng cylchoedd adrodd 2019/20 a 2022/23*

### ENILLYDD:
**BLACKPOOL CATERING SERVICES**

Cynnydd anhygoel o 300% yn y dognau o lysiau a gafodd eu gweini ar draws ysgolion yn ardal Blackpool o gymharu â'r llinell sylfaen.

### YN AIL:
**Tesco**

Mae adduned Tesco i sicrhau bod dwy ran o dair o brydau parod eu brand eu hunain yn cynnwys o leiaf un dogn o lysiau wedi cyfrannu at gynnydd o 200% yn y dognau o lysiau a gafodd eu gwerthu o gymharu â'r llinell sylfaen.

# Atodiad

Rydym wedi grwpio ein haddunedwyr yn ôl sector, yn unol â'n **fframwaith ymrwymiadau**, ac mae'r camau gweithredu y mae sefydliadau yn ymrwymo iddynt fel rhan o'u haddunedau yn amrywio yn dibynnu ar fodel busnes a sector y sefydliad. Gellir gweld dadansoddiad manwl o'r addunedau ar **ficrowefan** Pys Plîs

**DIFFINNIR Y SGÔR GOLEUADAU TRAFFIG FEL A GANLYN:**

- **DU:** DIM ADRODDIAD GAN YR ADDUNEDWR
- **COCH:** CYNNYDD CYFYNGEDIG
- **OREN:** DECHRAU DA
- **MELYN:** AR Y FFORDD TUAG AT LWYDDIANT
- **GWYRDD:** WEDI CYFLAWNI'R HOLL YMRWYMIADAU'N LLAWN.

## DYLANWADWYR Y SYSTEM

*1% (cyfran ein cyfanswm cronnol o ddognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n dylanwadu ar y system)*

| ADDUNEDWR | GOLAU TRAFFIG | |
|---|---|---|
| | CYNNYDD CYFFREDINOL | CYNNYDD O RAN DOGNAU |
| Cymdeithas Siopau Cyfleustra (ACS) | Gwyrdd | Ddim yn adrodd |
| Bags of Taste | Gwyrdd | Ddim yn adrodd |
| Amaethyddiaeth a Gefnogir gan y Gymuned | Melyn | Ddim yn adrodd |
| Bwyd a Hwyl | Gwyrdd | Gwyrdd |
| Food Standards Scotland (FSS) | Gwyrdd | Ddim yn adrodd |
| Lantra | Gwyrdd | Ddim yn adrodd |
| MillBank Farm | Melyn | Ddim yn adrodd |
| Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol | Gwyrdd | Ddim yn adrodd |
| Cymdeithas y Pridd | Gwyrdd | Ddim yn adrodd |
| Lleoedd Bwyd Cynaliadwy | Melyn | Melyn |
| Cymdeithas Bwytai Cynaliadwy | Oren | Ddim yn adrodd |
| TastEd | Gwyrdd | Melyn |
| TUCO | Melyn | Ddim yn adrodd |
| WRAP | Melyn | Ddim yn adrodd |

## MANWERTHWYR

*79% (cyfran o gyfanswm cronnol y dognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n fanwerthwr)*

| ADDUNEDWR | GOLAU TRAFFIG | |
|---|---|---|
| | CYNNYDD CYFFREDINOL | CYNNYDD O RAN DOGNAU |
| Aldi | 🟡 | 🟡 |
| Asda | Ddim yn addunedwr mwyach | |
| Co-op | 🟡 | Ddim yn adrodd |
| Henderson Group/SPAR NI | 🟢 | 🟢 |
| Lidl | 🟡 | 🟠 |
| Morrisons | 🟡 | Ddim yn adrodd |
| Ocado | 🟢 | Ddim yn adrodd |
| Sainsbury's | 🟡 | 🟠 |
| Tesco | 🟡 | 🟡 |
| Waitrose | 🟢 | 🟢 |

## ODDI ALLAN I'R CARTREF - ARLWYWYR CONTRACT

*10% (cyfran o gyfanswm cronnol y dognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n arlwywyr contract)*

| ADDUNEDWR | GOLAU TRAFFIG | |
|---|---|---|
| | CYNNYDD CYFFREDINOL | CYNNYDD O RAN DOGNAU |
| Albacore | Ddim yn adrodd | |
| Bartlett Mitchell | ⚫ | ⚫ |
| Blackpool Catering Services | 🟡 | 🟢 |
| Caterlink | 🟢 | 🟢 |
| CEC catering | ⚫ | ⚫ |
| Compass Group | 🟡 | 🟡 |
| Gwasanaethau Arlwyo Cyngor Swydd Hampshire (HC3S) | 🟢 | 🟢 |
| Havering Catering Services | ⚫ | ⚫ |
| ISS | 🟡 | 🟡 |
| Olive Catering | ⚫ | ⚫ |
| Sodexo | Ddim yn adrodd | |
| Vertas | Ddim yn adrodd | ⚫ |

## ODDI ALLAN I'R CARTREF - BWYTAI CADWYN Y STRYD FAWR

*5% (cyfran o gyfanswm cronnol y dognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n fwytai cadwyn y stryd fawr)*

| ADDUNEDWR | GOLAU TRAFFIG | |
|---|---|---|
| | CYNNYDD CYFFREDINOL | CYNNYDD O RAN DOGNAU |
| Ask Italian | 🟢 | 🟢 |
| Brewers Fayre (Whitbread) | 🟢 | 🟢 |
| Giraffe | ⚫ | ⚫ |
| Greggs PLC | 🟢 | 🟢 |
| Harvester (Mitchells & Butlers) | ⚫ | ⚫ |
| Hungry Horse (Greene King) | 🟢 | 🟢 |
| JD Wetherspoon | 🟢 | 🟢 |
| Prezzo | ⚫ | ⚫ |
| Subway | 🟡 | 🟡 |
| Zizzi | 🟢 | 🟢 |

## LLEOLIADAU DIGWYDDIADAU, GWEITHLEOEDD A CHAFFAELWYR CYHOEDDUS

*0.4% (cyfran o gyfanswm cronnol y dognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n ofod digwyddiadau, gweithleoedd a chaffaelwyr cyhoeddus)*

| ADDUNEDWR | GOLAU TRAFFIG | |
|---|---|---|
| | CYNNYDD CYFFREDINOL | CYNNYDD O RAN DOGNAU |
| Prifysgol Aramark Robert Gordon | 🟢 | 🟢 |
| Prifysgol Aramark San Steffan | ⚫ | ⚫ |
| Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro | 🟡 | 🟢 |
| Prifysgol Caeredin | 🟡 | 🟡 |
| Prifysgol De Cymru (PDC) | 🟠 | 🟠 |
| Prifysgol Gorllewin Llundain | ⚫ | ⚫ |

## CYNHYRCHWYR, CYFANWERTHWYR A PHECYNNAU BWYD

*5% (cyfran o gyfanswm cronnol y dognau a gyfrannwyd gan ein haddunedwyr sy'n weithgynhyrchwyr a chyfanwerthwr)*

| ADDUNEDWR | GOLAU TRAFFIG | |
|---|---|---|
| | CYNNYDD CYFFREDINOL | CYNNYDD O RAN DOGNAU |
| **Bidfood** | **Ddim yn addunedwr mwyach** | |
| **Birds Eye** | 🟡 | 🟠 |
| **Castell Howell** | 🟡 | 🔴 |
| **Mars** | 🟢 | 🟢 |
| **Mash Direct** | ⚫ | ⚫ |
| **Nestle UK** | 🟢 | **Ddim yn adrodd** |
| **Puffin Produce** | 🟡 | **Ddim yn adrodd** |

# Cyfeiriadau

Kantar World Panel (2023) *Data kindly provided by Kantar World Panel to Peas Please [Llawysgrif heb ei chyhoeddi].*

Mazidii, M. *et al.* (2021) 'Impact of COVID-19 on health behaviours and body weight: A prospective observational study in a cohort of 1.1 million UK and US individuals'. doi: 10.21203/RS.3.RS-179013/V1.

Pys Plîs (2021) *Ffeithiau am Lysiau 2021.* Ar gael yn: ***https://foodfoundation.org.uk/publication/veg-facts-2021***/ (Fel ar: 9 Mehefin 2021).

Public Health England (2021) *National Diet and Nutrition Survey: Diet, nutrition and physical activity in 2020.*

The Food Foundation (2023a) *Food Insecurity Tracking | Food Foundation*, The Food Foundation. Ar gael yn: ***https://foodfoundation.org.uk/initiatives/food-insecurity-tracking#tabs/Round-11*** (Fel ar: 9 Mawrth 2023).

The Food Foundation (2023b) *Government misses target on Healthy Start uptake leaving children under four facing food insecurity | Food Foundation.* Ar gael yn: ***https://foodfoundation.org.uk/press-release/government-misses-target-healthy-start-uptake-leaving-children-under-four-facing-food*** (Fel ar: 8 Tachwedd 2023).

The Food Foundation (2023c) 'The Broken Plate 2023'. Ar gael yn: ***https://www.foodfoundation.org.uk/sites/default/files/2023-10/TFF_The Broken Plate 2023_Digital_FINAL..pdf*** (Fel ar: 8 Tachwedd 2023).

Y Gynghrair Ffrwythau a Llysiau (2023) *Cultivating Success Priorities for increasing sustainable production to meet growing demand The Fruit and Vegetable Alliance.* Ar gael yn: ***https://staging.landworkersalliance.org.uk/wp-content/uploads/2018/10/Cultivating-Success-Final-March-2023-2.pdf?_gl=1*g3cw9s*_ga*OTg0MTg1Njc0LjE2OTk0NTc1MTM.*_ga_ZDW3NFY5G0*MTY5OTQ1NzUxMy4xLjAuMTY5OTQ1NzUxMy4wLjAuMA..*_ga_HGZDP7MC4L*MTY5OTQ1NzUxMy4xLjAuM*** (Fel ar: 8 Tachwedd 2023).

Thomas, M.A. et al. (2023) 'Supermarket top-up of Healthy Start vouchers increases fruit and vegetable purchases in low-income households', *Nutrition Bulletin*. John Wiley & Sons, Ltd, 48(3), tud. 353–364. doi: 10.1111/NBU.12627.

Nerth Llysiau (2023) *The Importance of Role Modelling.* Ar gael yn: ***https://vegpower.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/VP_MIR5_kids-veg-consumption_A4_DIGITAL.pdf*** (Fel ar: 8 Tachwedd 2023).

The Food Foundation CIO
International House, 6 Canterbury Crescent, Brixton, London SW9 7QD
**+44(0)20 3086 9953 | foodfoundation.org.uk | @Food_Foundation**

©Food Foundation. All rights reserved. Reproduction in part or in whole is prohibited without prior agreement with The Food Foundation.
Charity number: 1187611.