Pys Plîs
Mwy o Lysiau

CYNNWYS DINASYDDION MEWN GWEITHREDU DROS FWYD:

yr hyn a ddysgwyd o'r prosiect Pys Plîs

HYRWYDDWR LLYSIAU
Pys Plîs
Mwy o Lysiau
PYS PLÎS

Cynnwys

Cyflwyniad 2
Crynodeb: llwyddiannau a'r hyn a ddysgwyd 3
Llysiau yn y Gymuned – y Rhaglen Grantiau Bach 5
Ymgysylltu â Busnesau 13
Gweithredwyr bwyd - creu rhwydwaith 16
Casgliadau ac argymhellion 18
Diolchiadau a chyfeiriadau 19

Diolch i'n cyllidwr

COMMUNITY FUND

Ac i'n partneriaid

The Food Foundation

NOURISH SCOTLAND

nourish.ni

CITY UNIVERSITY OF LONDON EST 1894

Synnwyr Bwyd Cymru Food Sense Wales

AWDUR YR ADRODDIAD:
TILDA FERREE

Cyflwyniad

Pan ddechreuodd y fenter Pys Plîs, roedd ganddi genhadaeth glir: ei gwneud yn haws i bawb yn y DU fwyta mwy o lysiau. Mae'r genhadaeth hon yn parhau i fod yn bwysig: rhwng 2016 a 2019, roedd 12% o bobl dros 16 oed yn bwyta llai nag un dogn o lysiau y dydd, gan godi i 23% ar gyfer y rhai 11-16 oed, a 29% ar gyfer plant 5-10 oed. Mae bwyta mwy o lysiau o fudd i'n hiechyd, i'r amgylchedd ac i'r economi.[i]

Hyrwyddwyr Llysiau Cymru a Lloegr mewn diwrnod cwrdd i ffwrdd ym Manceinion yn 2022

Er mwyn ein helpu i gyflawni'r genhadaeth hon, lansiodd partneriaid Pys Plîs - **The Food Foundation**, **Nourish Scotland**, **Nourish NI** a **Synnwyr Bwyd Cymru** – y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau ym mis Mawrth 2020. Ein nod oedd cynnwys dinasyddion fel rhan o'r gwaith ehangach a wneir gan Pys Plîs, yn seiliedig ar y wybodaeth y gallwn ddeall yn well y rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu o ran cael gafael ar lysiau drwy ymwneud â phobl ar lawr gwlad, gwrando ar bobl, a gweithio gyda nhw i ddod o hyd i atebion.

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 ar lysiau yn eu cymunedau.**
- **Creu cenhedlaeth newydd o asiantau newid yn y system fwyd, drwy ffurfio rhwydweithiau a meithrin gwaith hyrwyddo.**

Yn yr adroddiad hwn, byddwn yn dangos peth o'r gwaith y mae Hyrwyddwyr Llysiau ledled y DU wedi bod yn ei wneud i ddylanwadu ar arferion busnes ac i helpu i hyrwyddo llysiau yn eu cymunedau lleol. Rydym hefyd yn edrych ar sut y mae rhwydwaith o weithredwyr bwyd wedi ffurfio. Ym mhob un o'r adrannau hyn, byddwn yn gofyn dau gwestiwn:

- **Ym marn yr Hyrwyddwyr Llysiau, beth y mae angen iddo ddigwydd er mwyn ei gwneud hi'n haws i bawb fwyta mwy o lysiau?**
- **Beth rydym wedi'i ddysgu am sut i gynnwys dinasyddion mewn ffordd ystyrlon?**

Gobeithiwn y gall yr hyn yr ydym wedi'i ddysgu helpu i lywio a sbarduno rhaglenni gweithredu dros fwyd eraill a arweinir gan ddinasyddion yn y dyfodol.

CRYNODEB

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 weithgareddau** 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** 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 y gallent hyrwyddo llysiau yn well.

- **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**.

HERIAU:

- Er i'r Hyrwyddwyr Llysiau ddweud eu bod yn cydnabod bod gwaith ar lefel gymunedol yn hanfodol i hyrwyddo llysiau, dywedodd eraill y byddent wedi gwerthfawrogi mwy o gyfleoedd i fod yn rhan o ymdrechion hyrwyddo polisi ar lefel genedlaethol.
- Roedd angen amser ac ymrwymiad personol enfawr gan yr Hyrwyddwyr Llysiau i gyflawni gweithgareddau'r grantiau bach. Nid oedd modd i bedwar gwblhau eu gweithgaredd a dywedodd eraill, er eu bod yn fodlon ar y canlyniad, fod y broses yn anodd ac yn feichus ar adegau.
- Mae deall effaith uniongyrchol gwaith hyrwyddo gan ddinasyddion ar arferion busnes wedi bod yn anodd ei mesur a'i bwydo yn ôl i'r Hyrwyddwyr Llysiau.
- Gwirfoddolwyr yw Hyrwyddwyr Llysiau, sy'n ymrwymo eu hamser hamdden a'u hadnoddau i'r prosiect hwn, hyd yn oed yn wyneb yr heriau yn sgil y pandemig COVID-19. Yn ddealladwy, nid oedd yr holl Hyrwyddwyr Llysiau yn weithredol drwy gydol y rhaglen.

BLWCH 1:

FFYNONELLAU AR GYFER YR ADRODDIAD HWN:

Mae cynnwys yr adroddiad hwn yn seiliedig ar adborth a thrafodaethau gyda'r Hyrwyddwyr Llysiau drwy gydol y rhaglen. Ein prif ffynonellau ar gyfer dyfyniadau, astudiaethau achos a chanfyddiadau allweddol yw:

- Adborth wedi'i recordio neu adborth ysgrifenedig a gasglwyd gan Hyrwyddwyr Llysiau yn dilyn deialog gyda busnesau bwyd ac ymchwiliadau i lysiau mewn allfeydd yn y sector Oddi Allan i'r Cartref.

- Ffurflenni cais am grant a ffurflenni gwerthuso y Rhaglen Grantiau Bach.

- Dogfennaeth o'r Rhaglen Grantiau Bach a grëwyd gan 10 Hyrwyddwr Llysiau sy'n 'ddogfenwyr'. Roedd hon yn broses gyfranogol a arweiniwyd gan Hyrwyddwyr Llysiau a arweiniodd at gynhyrchu pedwar blog, cylchgrawn ar-lein a chyflwyniad. Mae dolenni i waith y dogfenwyr wedi'u cynnwys yn adran pedwar - 'Ymgysylltu â Busnesau.'

- Gwerthusiad a gynhaliwyd gan City University gan gynnwys arolwg cynefino, trafodaethau grwpiau ffocws a gweithdai ffotograffiaeth amgylchedd bwyd ar-lein.

Mae'r canfyddiadau yn yr adroddiad hwn yn ansoddol yn bennaf ac yn adlewyrchu barn, argraffiadau neu brofiadau Hyrwyddwyr Llysiau. Ni ddylid trin yr adroddiad hwn fel adolygiad systematig o'r heriau y mae'r cymunedau hyn yn eu hwynebu o ran bwyta llysiau. Fodd bynnag, mae'n rhoi darlun defnyddiol o'r hyn y mae dinasyddion yn ei ystyried yn rhwystrau o ran cael gafael ar lysiau yn eu cymunedau, ac yn archwiliad o'r hyn y gall dinasyddion ei wneud i gefnogi ei gilydd i fwyta mwy o lysiau.

Er mwyn diogelu eu hunaniaeth, mae pob dyfyniad yn ddienw oni bai ein bod wedi cael caniatâd i enwi'r unigolion.

BLWCH 2:

PWY YW'R HYRWYDDWYR LLYSIAU?

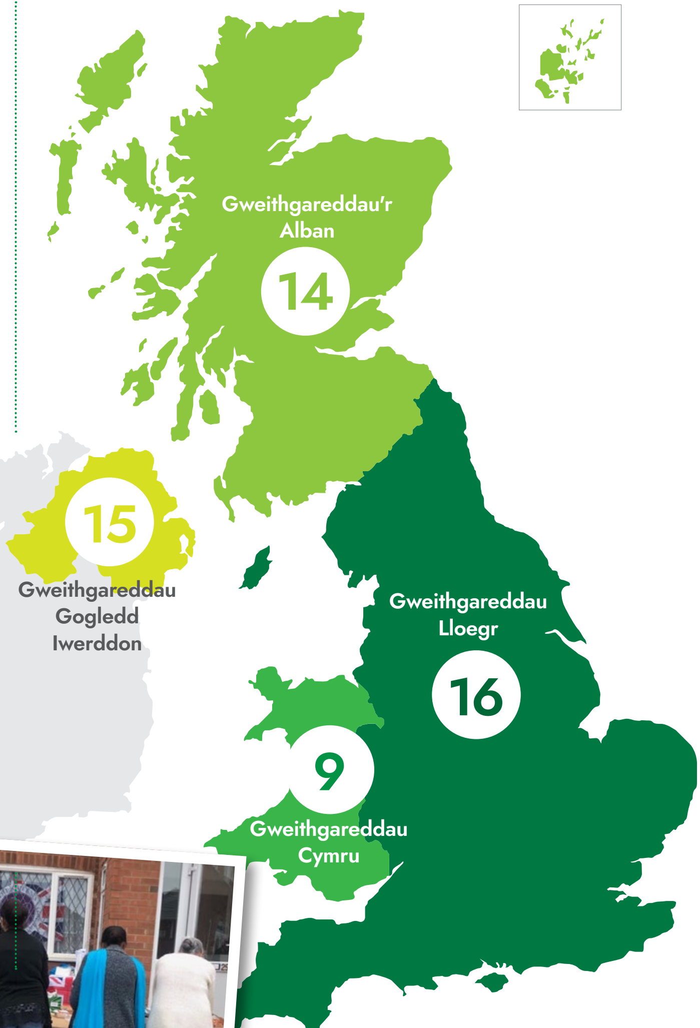
Yn 2021, fe wnaethom gynnal arolwg gyda sampl ar hap o'n Hyrwyddwyr Llysiau i ddeall eu proffil demograffig yn well. Mae ein Hyrwyddwyr Llysiau wedi'u gwasgaru ar draws y DU: yn wreiddiol roedd 48 o'r Alban, 74 o Loegr, 23 o Gymru a 35 o Ogledd Iwerddon. Mae eu proffil ethnigrwydd yn cyd-fynd yn fras â phoblogaeth y DU (83% yn wyn, o'i gymharu ag 80.5% ledled y DU) (ONS, 2011). Mae gan ychydig dros eu hanner incwm cartref misol is na chyfartaledd y DU. Mae mwyafrif (94%) ein Hyrwyddwyr Llysiau yn fenywod gwyn ac mae'r mwyafrif ohonynt yn yr ystod oedran 36-45. Mae'n bosibl bod y proffil demograffig hwn wedi deillio o newid ein llwybrau recriwtio arfaethedig drwy grwpiau cymunedol i recriwtio ar-lein yn unig (oherwydd y cyfyngiadau) neu efallai ei fod yn adlewyrchiad o'r ffaith mai gwirfoddolwyr yw ein Hyrwyddwyr Llysiau.

LLYSIAU YN Y GYMUNED – y rhaglen Grantiau Bach

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, a 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. Gellid defnyddio'r arian i dalu costau'r gweithgaredd (er enghraifft, hadau, technoleg, bwyd), cyfarpar (er enghraifft, hobïau anwytho a chyfarpar coginio arall, offer garddio gwydn, gorsafoedd compost ac ati), costau eraill (e.e., treuliau), neu gyfuniad o'r tri.



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'r ffaith nad oedd yn rhagnodol gan ganiatáu i Hyrwyddwyr Llysiau fod yn greadigol. Gyda'i gilydd, fe wnaeth dros 2,700 o bobl ledled y DU gymryd rhan yn y gweithgareddau hyn.*

Cinio stryd yn hyrwyddo a dathlu llysiau yn Birmingham, fel rhan o'r Rhaglen Grantiau Bach.

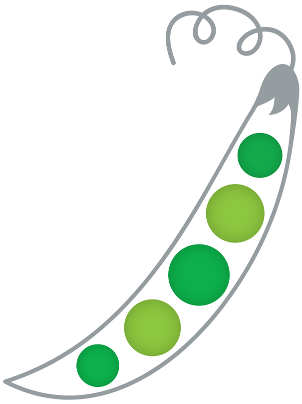
Ym mis Medi 2022, cynorthwyodd grŵp o 10 Hyrwyddwr Llysiau y Swyddog Ymgysylltu â’r Bobl ym mhob gwlad i gasglu ffurflenni gwerthuso ac adborth gan Hyrwyddwyr Llysiau am lwyddiannau, heriau a’r hyn a ddysgwyd o’u gweithgareddau grantiau bach. Buont hefyd yn cynhyrchu blogiau, cyflwyniadau ac e-gylchgronau deniadol a chreadigol, gan arddangos y gwaith a wnaed ledled y DU. Bu'r dull gwerthuso cyfranogol hwn o gymorth i gadarnhau cysylltiadau rhwng Hyrwyddwyr Llysiau, o fewn y grŵp o ddogfenwyr, yn ogystal â thrwy'r broses o estyn allan i eraill. I gydnabod eu gwaith yn cyd-ddylunio'r broses ddogfennu, rhoddwyd £500 i bob dogfennwr.

Mae’r canfyddiadau isod yn seiliedig ar y ffurflenni gwerthuso a gasglwyd gan y dogfenwyr, ac maent yn cynnwys crynodebau o rai o'r astudiaethau achos a gynhyrchwyd. Gallwch ddarllen yr astudiaethau achos hyn yn eu ffurf wreiddiol a gweld mwy o enghreifftiau o'r Gweithgareddau Grantiau Bach **yma**.

*mae nifer y bobl a gyrhaeddwyd drwy weithgareddau'r cynllun Grantiau Bach yn seiliedig ar amcangyfrifon a adroddwyd gan yr Hyrwyddwyr Llysiau eu hunain ac nid yw'n fanwl gywir. Ar gyfer rhai gweithgareddau, megis stondinau mewn digwyddiadau, nid oedd yn bosibl cofnodi'r holl bobl a gymerodd ran yn y gweithgaredd.

CAMAU GWEITHREDU MEWN CYMUNEDAU LLEOL:
ym marn yr Hyrwyddwyr Llysiau, beth y mae angen iddo ddigwydd er mwyn ei gwneud yn haws i bawb fwyta mwy o lysiau?

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

Ⓐ BWYTA LLYSIAU GYDA'N GILYDD

Defnyddiodd yr Hyrwyddwyr Llysiau ym mhob un o'r pedair gwlad eu Grant Bach i baratoi prydau yr oedd pobl yn eu bwyta gyda'i gilydd mewn lleoliadau cymunedol gan gynnwys canolfannau cymunedol, cartrefi, mewn partïon stryd, mewn eglwysi a gerddi cymunedol. Roedd cyfanswm o 17 o weithgareddau yn cynnwys pryd llawn llysiau am ddim neu ar sail talu-fel-y-mynnwch fel y prif ffocws, neu fel rhan o ystod o weithgareddau hyrwyddo llysiau, roedd naw arall yn cynnwys blasu llysiau fel rhan o'u gweithgaredd. Dangosodd adborth o'r ffurflenni gwerthuso grantiau pa mor ddefnyddiol oedd y dull hwn ar gyfer:

- Dangos pa mor flasus y gall llysiau fod.
- Helpu pobl i ymgyfarwyddo â llysiau a normaleiddio cynnwys llysiau mewn prydau bob dydd.
- Creu amgylchedd ymlaciol, cynhwysol a phleserus lle y gallai pobl siarad yn agored am fwyd.
- Roedd y prydau bwyd am ddim neu ar sail 'talu fel y mynnwch' a oedd yn golygu y gallai'r cyfranogwyr flasu llysiau heb deimlo eu bod mewn perygl o wastraffu arian neu'r bwyd ei hun os nad oeddent yn eu hoffi.
- Roedd bwyta gyda'i gilydd mewn amgylchedd croesawgar a chymdeithasol yn caniatáu i bobl flasu llysiau heb unrhyw bwysau i'w hoffi.

> ***"Cafodd pobl gyfle i flasu'r bwyd cyn ymrwymo ac aethant ymlaen i fwyta mwy...roedd pobl yn synnu eu bod yn ei hoffi ac ni fyddent wedi cael y cyfle i'w flasu fel arall."***

> ***"Pe wnaethon ni ddefnyddio gwahanol fathau o lysiau o wahanol rannau o'r byd... fe wnaeth pawb flasu prydau llysiau a oedd yn cael eu coginio'n wahanol yn unol â'u hanghenion a'u gofynion."***

ASTUDIAETH ACHOS: Collective Nourishment ym Manceinion

Mae'r astudiaeth achos hon yn grynodeb o un a ysgrifennwyd gan Ddogfenwyr y cynllun Hyrwyddwyr Llysiau o Loegr. Gallwch ddarllen yr astudiaeth achos lawn a mwy yn eu blogia yma.

Prosiect peilot cyd-gymorth ar gyfer rhannu bwyd yw'r Queer Food Project ym Manceinion sy'n treialu sut i greu rhwydweithiau a chymunedau lleol drwy rannu bwyd. Defnyddiwyd y Grant Bach i drefnu'r cynllun peilot wyneb-yn-wyneb cyntaf gan Queer Food Project. Y nod syml oedd i grŵp o gogyddion ddod at ei gilydd i rannu sgiliau a phrydau llawn llysiau maethlon am bedair wythnos mewn cegin y gall sefydliadau cymunedol ei llogi.

> ***"Rwy'n credu bod coginio a bwyta gyda'ch gilydd o fudd i iechyd corfforol a meddyliol, yn enwedig pan fyddwch chi mewn lle diogel."*** HYRWYDDWR LLYSIAU YM MANCEINION

Roedd y ffaith nad oedd ganddynt leoliad nac adnoddau priodol yn her. Oherwydd bod y lleoliadau wedi newid, roedd angen mwy o amser i ymgyfarwyddo â'r gegin newydd ac i ddysgu sut i ddefnyddio'r cyfarpar. Roedd y grwpiau hefyd wedi'u cyfyngu gan y ffaith bod yn rhaid cynnal y gweithgaredd coginio a digwyddiad cymdeithasol mewn slot amser penodedig.

Serch hynny, fe wnaeth cyfarfod wyneb-yn-wyneb yn yr amgylchedd hamddenol hwn gyda bwyd da yn rhoi syniadau i'r grŵp ar gyfer prosiectau eraill na fyddent wedi digwydd heb y gweithgaredd hwn. Ym mis Rhagfyr cynhaliwyd Cinio Offeren Queer gyda'r prif gogyddion, ac fe wnaeth pedwar o'r bobl a oedd wedi bwyta'r prydau ym mis Tachwedd rannu'r cyfrifoldeb o baratoi a choginio gwledd enfawr ar Ddydd Nadolig. Daeth dros 25 o bobl i fwynhau'r wledd a dosbarthodd y grŵp ddau bryd o fwyd i gwpl a ddywedodd nad oeddent erioed wedi cael cinio Nadolig wedi'i goginio ar eu cyfer.

B RHANNU GWYBODAETH AC ADDYSG BWYD:

Roedd bron pob un o weithgareddau'r Hyrwyddwyr Llysiau yn cynnwys elfen o rannu gwybodaeth am lysiau. Nod penodol 24 o'r gweithgareddau oedd hyrwyddo llysiau drwy wahanol ddulliau o ddarparu addysg bwyd, gan gynnwys gweithdai ac arddangosiadau ar sgiliau coginio, manteision bwyta llysiau i iechyd, neu wybodaeth am ble i brynu llysiau a sut i'w coginio ar gyllideb.

- Cynhaliwyd **arddangosiadau coginio** ar-lein ac wyneb-yn-wyneb gyda'r nod o wneud llysiau'n fwy deniadol, a hygyrch, drwy ddangos sut y gellir eu cynnwys mewn prydau. Dangosodd yr Hyrwyddwyr Llysiau sensitifrwydd i wahanol chwaeth a hoffterau, cost y prydau yr oeddent yn eu paratoi a chynhwysiant diwylliannol, drwy adael i gyfranogwyr flasu cyn ymrwymo, a rhannu ryseitiau. Roedd geiriau fel 'syml' a 'hawdd' yn cael eu defnyddio'n aml gan Hyrwyddwyr Llysiau fel ffordd o hyrwyddo eu ryseitiau.
- Mewn **gweithdai ar fwyta'n iach a maeth**, yn hytrach na dweud wrth bobl beth ddylen nhw ei fwyta, creodd y gweithgareddau fannau croesawgar ar gyfer addysg rhwng cyd-gyfranogwyr ac i gael sgyrsiau am fwyd heb i bobl deimlo stigma.
- Nod llawer o'r gweithgareddau oedd gwneud llysiau'n **hwyliog a chyffrous**, yn enwedig y gweithgareddau i blant. Defnyddiodd yr Hyrwyddwyr Llysiau adnoddau Bwytewch y Llysiau i'w Llethu, neu fe wnaethant greu eu gemau, eu gweithgareddau a'u hadnoddau eu hunain i annog y cyfranogwyr i ddod yn gyfarwydd â llysiau a'u mwynhau.

> ***“Cynyddodd y prosiect wybodaeth am lysiau a ffrwythau newydd drwy flasu, profiad synhwyraidd, eu gweld yn tyfu, plannu llysiau - roedd y cyfan yn gyffrous i'r plant.”***

> ***“Fe wnaethon ni lenwi'r bylchau o ran argaeledd, hygyrchedd a fforddiadwyedd drwy ddarparu 60 o becynnau bwyd am ddim ond hefyd addysgu'r mynychwyr am y llysiau a'r corbys rhad, cyfleus a maethlon sydd ar gael o siopau disgownt lleol.”***

> ***“Wrth siarad â'r bobl ifanc yn eu harddegau a oedd yn cymryd rhan, cawsom ddarlun o sut mae'r genhedlaeth iau yn cael mynediad at lysiau a'u hanawsterau gyda hynny.”***

ASTUDIAETH ACHOS:
Prosiect Cymunedol Strabane, Gogledd Iwerddon

Gweler yma am fwy o astudiaethau achos a manylion y gweithgareddau a ddarperir yng Ngogledd Iwerddon, a gynhyrchwyd gan Ddogfenwyr y cynllun Hyrwyddwr Llysiau o Ogledd Iwerddon.

Cynhaliodd un Hyrwyddwr Llysiau o Ogledd Iwerddon weithdy dwy awr yn cynnwys sesiwn cyd-goginio yn darparu sgiliau addysgol ac ymarferol i greu prydau hawdd, llawn llysiau drwy gydol yr wythnos. Roedd y prydau'n cynnwys brocoli wedi'i bobi gyda phaprica mwg, tost tatws melys, rhubanau moron a chiwcymbr a dresin perlysiau gwyrdd.

Nod y gweithgaredd oedd mynd i'r afael â'r rhwystrau i fwyta llysiau a oedd yn ymwneud ag amser a chost, drwy ddangos ffyrdd o goginio llysiau ar gyllideb a defnyddio ryseitiau syml, yn ogystal â gwneud llysiau'n fwy deniadol i'r cyfranogwyr.

> ***“Mae'r rhan fwyaf o'r unigolion rwy'n siarad â nhw yn brin o amser ac yn cael trafferth gyda'r cynnydd presennol mewn costau bwyd. Does ganddyn nhw ddim llawer o amser i'w dreulio yn y gegin bob dydd.”***

Cymerodd 15 o bobl ran, oll yn fenywod rhwng 20 a 60 oed, gan gynnwys rhieni a menywod wedi ymddeol. Er na wnaeth pawb roi cynnig ar bob un o'r opsiynau, rhoddodd pawb gynnig ar o leiaf un peth.

> ***“Dywedodd llawer o'r cyfranogwyr eu bod yn wynebu rhwystrau i fwyta llysiau oherwydd rhagdybiaethau nad oedden nhw'n hoffi eu golwg. Fe wnaethant ddweud wrthym bod y ffaith ein bod yn paratoi'r llysiau mewn ffordd wahanol yn eu gwneud yn flasus ac yn bleserus.”***

Mae'r Hyrwyddwr Llysiau hwn yn credu y gallai ei gweithgaredd gael ei gyflwyno'n hawdd i nifer o grwpiau cymunedol pe bai cyllid ar gael. Yn y cyfamser, mae wedi mynd ymlaen i ymuno â Fy Nghymuned Fwyd a datblygu rhaglen fwyd 12 wythnos ar gyfer pobl yn y gymuned.

BLWCH 3:

PA RÔL MAE ADDYSG BWYD YN EI CHWARAE WRTH HYRWYDDO BWYTA LLYSIAU?

Mae mentrau addysg bwyd, sy'n darparu gwybodaeth i geisio newid dewisiadau bwyd unigolion, yn chwarae rhan mewn gwella iechyd pobl, ond nid yw'r ymyriadau hyn yn ddigon ar eu pen eu hunain.[ii,iii] Mae effeithiolrwydd addysg bwyd yn gyfyngedig o'i gymharu â dylanwad amgylcheddau bwyd ar ddeiet – hynny yw, y cyd-destun cymdeithasol, economaidd a ffisegol ehangach sy'n llywio hygyrchedd, argaeledd, apêl a digonolrwydd bwyd.[iv]

Fodd bynnag, gall mentrau addysgol sy'n ceisio newid patrymau deiet fod yn amrywiol, yn amrywio o ddarparu gwybodaeth i feithrin gallu. Roedd llawer o weithgareddau'r Grantiau Bach yn ceisio addysgu cymunedau am fanteision bwyta llysiau. Fodd bynnag, nid oedd yr un ohonynt yn ymwneud â dweud wrth gyfranogwyr beth i'w fwyta, ac yna gofyn iddynt ddibynnu ar rym ewyllys i weithredu ar y cyngor hwnnw. Roedd 'addysg' yn cael ei fframio'n amlach fel rhannu awgrymiadau, ryseitiau, syniadau, dewisiadau bwyd a diwylliannau - proses ddwy ffordd a oedd yn golygu y gallai pobl gyfrannu yn ogystal ag elwa o wybodaeth newydd. Roedd gweithgareddau hefyd yn cael eu cynnal mewn lleoliadau cyfarwydd lle roedd pobl yn teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus; cawsant eu teilwra i anghenion grwpiau cymunedol unigol a'u nod oedd cael gwared ar unrhyw stigma wrth drafod eu dewisiadau bwyd.

Yn bwysicaf oll, arweiniodd y gweithgareddau hyn at fanteision ehangach y tu hwnt i newid deiet. Dywedodd llawer o'r Hyrwyddwyr Llysiau fod eu gweithgaredd wedi helpu i greu cysylltiadau ac adeiladu cymuned, ac yn aml rhoddwyd yr un pwys neu fwy o bwys ar y manteision cymdeithasol ehangach hyn sy'n gysylltiedig â'r gweithgareddau mewn adroddiadau gwerthuso nag ar newid agweddau tuag at lysiau. Roedd bwyd yn arf i ddod â phobl ynghyd, gan fynd i'r afael ag ynysigrwydd cymdeithasol, a waethygwyd gan gyfnodau clo Covid-19, a chyfrannu at gydlyniant cymdeithasol a llesiant.

C CYSYLLTU TYFU A BWYTA:

Roedd 14 o weithgareddau'n ymwneud â chyfranogwyr yn tyfu llysiau eu hunain neu rannu hadau i annog pobl i dyfu eu llysiau eu hunain. Disgrifiodd yr Hyrwyddwyr Llysiau sut yr oeddent yn credu bod hyn yn hybu bwyta llysiau drwy ddangos i bobl ble maent ar gael yn lleol ac am ddim. Roedd hefyd yn ffordd o drafod llysiau a gwneud i bobl ymgyfarwyddo ag o ble maent yn dod, gan wneud llysiau yn fwy deniadol i'w bwyta.

> ***"Rwy'n credu ei fod wedi helpu i wneud llysiau'n fwy hygyrch i bobl oherwydd eu bod yn gweld pa mor hawdd oedd hi i dyfu llysiau a pherlysiau gartref mewn lle bach."***

> ***"Mae ein grŵp gardd yn annog y rhai sydd ar y safle i chwilota am fwyd – i ddod allan a chasglu eich bwyd eich hun. Does dim rhaid i chi brynu letys cyfan, dim ond casglu ychydig o ddail pryd bynnag y bydd eu hangen arnoch chi...Mae'n digwydd, mae pobl yn cymryd yr hyn sydd ei angen arnyn nhw."***

ASTUDIAETH ACHOS:
Cadwoli a Phiclo Cered, Cymru

Mae'r astudiaeth achos hon yn grynodeb o un a ysgrifennwyd gan Ddogfenwyr y cynllun Hyrwyddwyr Llysiau yng Nghymru. Fel rhan o broses werthuso'r rhaglen Grantiau Bach, maent wedi cynhyrchu e-gylchgrawn o'r gweithgareddau a ddarperir yng Nghymru, sydd ar gael yma.

Roedd gweithgaredd y Grantiau Bach hwn yn cynnwys cyflwyno cyfres o ddigwyddiadau ymarferol dros gyfnod o wyth mis a oedd yn cynnwys gweithdy garddio a thyfu unwaith y mis, arddangosiad coginio yn yr Eisteddfod Genedlaethol yn Nhregaron, a digwyddiad piclo a chadwoli. Roedd y digwyddiadau hyn yn agored i bobl o bob oed a gallu ac yn cael eu cynnig yn Gymraeg a Saesneg.

Daeth nifer dda i bob digwyddiad, roeddent yn rhad ac am ddim ac yn agored i bawb, beth bynnag eu hoedran neu'u sgiliau.

> ***"Crybwyllwyd sawl gwaith y bydden nhw [y cyfranogwyr] yn hoffi mynychu mwy o'r digwyddiadau hyn, ond pe codir tâl yna ni fyddai nifer ohonyn nhw'n gallu mynychu, gan na fyddent yn gallu fforddio gwneud hynny."***
>
> HYRWYDDWR LLYSIAU O GYMRU

Helpodd y digwyddiad i gywiro gwybodaeth gyfeiliornus a'r camsyniad bod angen llawer o le arnoch i dyfu eich llysiau a'ch ffrwythau eich hun. Gallai'r cyfranogwyr hefyd fynd â photyn o gynnyrch wedi'i biclo adref gyda nhw, a chyfarwyddiadau a ryseitiau dwyieithog.

Yn anffodus, oherwydd tywydd gwael, tyfwyd llai o lysiau na'r disgwyl. Roedd hyn yn golygu bod yn rhaid prynu cynnyrch yn lle hynny, gan gynyddu costau cyffredinol y prosiect.

Mynychodd cyfanswm o 91 o bobl (53 o Oedolion, 38 o Blant) y saith gweithgaredd gwahanol hyn dros yr wyth mis.

Mae'r Hyrwyddwr Llysiau hwn yn bwriadu ailadrodd y digwyddiadau tyfu, coginio a chadw ar gyfer y flwyddyn i ddod "Yr hyn a oedd yn amlwg iawn oedd bod angen cynllunio a chynnal mwy o'r digwyddiadau hyn, yn ogystal â bod angen datblygu syniadau eraill. Mae'r syniadau hyn yn cynnwys pethau fel gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau eraill fel banciau bwyd, ysgolion, canolfannau teulu, eglwysi a chlybiau tyfu."

YMGYSYLLTU Â'R GYMUNED – GWRANDO AR BROFIADAU BYWYD:

Efallai mai un o ganlyniadau amlycaf, ond annisgwyl, y rhaglen Grantiau Bach oedd y cyfle yr oedd y grantiau hyn yn ei greu i ddod â chymunedau at ei gilydd a gwella llesiant a chydlyniant cymdeithasol. Roedd hyn yn arbennig o bwysig ar ôl y cyfnodau clo yn sgil COVID-19. Roedd yr Hyrwyddwyr Llysiau hefyd yn teimlo bod hyn yn hybu bwyta llysiau drwy roi lle i bobl drafod am eu dewisiadau bwyd, dysgu a rhoi cymhelliant i'w gilydd.

> ***"Mae'r prosiect ei hun wedi dod ag aelodau o'r gymuned hon yn nes at ei gilydd ac mae pobl wedi creu cyfeillion newydd."***

> ***"Mae rhai pobl yn dod am y cwmni, mae'r bwyd a'r gweithgareddau yn eu helpu i ddechrau sgwrs gyda phobl newydd ac mae'n wych clywed pobl yn siarad am fwyd."***

ASTUDIAETH ACHOS:

The Veg Hive Initiative, Bee Healthy gan y Lived Experience Group, yr Alban

Mae'r astudiaeth achos hon yn grynodeb o un a ysgrifennwyd gan Hyrwyddwyr Llysiau yr Alban. Mae'r fersiwn lawn wedi'i chynnwys yn eu blog ynghyd ag astudiaethau achos eraill o'r gweithgareddau Grantiau Bach yma.

Datblygwyd y **fenter Veg Hive, Bee Healthy**, gan dri Hyrwyddwr Llysiau yn yr Alban, gyda'r nod o gynyddu'r llysiau a fwyteir a gwella perthynas pobl â llysiau. Cynhaliwyd dau ddigwyddiad rhyngweithiol gyda'u canolfan gymunedol leol, pantri a chaffi dros dro Greener Kirkcaldy, ar gyfer aelodau o'u cymuned sy'n profi diffyg diogeledd bwyd.

Roedd y digwyddiadau hyn yn cynnwys gweithgareddau syml wedi'u hysbrydoli gan lysiau gan ddefnyddio offer hybu iechyd, megis Plât Bwyta'n Iach y GIG. Roedd yr Hyrwyddwyr Llysiau eisiau deall pa wybodaeth a oedd gan y cyfranogwyr am y Plât Bwyta'n Iach a chynlluniau ymwybyddiaeth iechyd eraill, ac a fyddai'n bosibl iddynt ddefnyddio'r rhain yn eu hamgylchiadau ariannol presennol.

Roeddent hefyd am sicrhau bod hwn yn amgylchedd croesawgar. Dosbarthwyd bagiau nwyddau ganddynt yn cynnwys eu llyfryn rhannu ryseitiau cymunedol a gynhyrchwyd yn bersonol, gyda chynhwysion i wneud un o'r prydau, ynghyd â chopi o'r daflen 'Why eat mor seasonal veg?' a gynhyrchwyd gan grŵp arall o Hyrwyddwyr Llysiau yn yr Alban.

Yn ystod y digwyddiad, anogwyd y cyfranogwyr hefyd i gwblhau eu hadduned bersonol eu hunain i barhau i fwyta mwy o lysiau. Cafodd y digwyddiadau eu croesawu gan y cyfranogwyr, a oedd yn teimlo eu bod wedi dysgu mwy am lysiau ac yn gallu bod yn agored a thrafod eu hansicrwydd ynghylch bwyd gydag eraill mewn lle diogel.

Roedd cyfanswm o 45 o gyfranogwyr rhwng y ddau ddigwyddiad, roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn deuluoedd neu'n oedolion sengl, hŷn, pob un ohonynt yn derbyn budd-daliadau neu ar incwm isel iawn.

> ***"Prif nod y digwyddiad Veg Hive oedd ymgysylltu â phobl sy'n profi diffyg diogeled bwyd sy'n defnyddio pantri/hyb/banc bwyd. Roedden ni eisiau rhoi ffocws ar hygyrchedd a fforddiadwyedd llysiau yn ogystal â deall eu perthynas â llysiau a ffrwythau."***

HYRWYDDWR LLYSIAU, THE VEG HIVE INITIATIVE

GWEITHREDU MEWN CYMUNEDAU LLEOL:
Beth rydym wedi'i ddysgu am sut i gynnwys dinasyddion mewn ffordd ystyrlon?

LLWYDDIANNAU:
Sbardunodd y Rhaglen Grantiau Bach weithgareddau sydd wedi cynyddu fel caseg eira ers hynny, gydag o leiaf 17 o Hyrwyddwyr Llysiau yn parhau â gweithgaredd, yn chwilio am fwy o gyllid, neu'n ymgysylltu â mwy o wirfoddolwyr ers derbyn y grant. Mae hyn yn dangos yr effaith y gall cronfeydd bach o arian yn y dwylo iawn ei chael ar annog creadigrwydd, hygrededd ac ymgysylltiad. Gyda dim ond swm bach o arian a thrwy wirfoddoli yn eu hamser hamdden, mae'r Hyrwyddwyr Llysiau wedi llwyddo i:

- **Hyrwyddo apêl llysiau a mynediad iddynt drwy weithgareddau wedi'u harwain yn lleol megis gerddi cymunedol, ciniawau talu-fel-y-mynnwch a sesiynau cyd-goginio.**
- **Dod â chymunedau ynghyd i rannu sgiliau a gwybodaeth, ac ysgogi ei gilydd i fwyta mwy o lysiau mewn amgylcheddau croesawgar heb stigma.**
- **Gwrando a dysgu am y rhwystrau i fwyta llysiau a brofir gan eraill yn eu cymunedau, a rhannu'r profiadau hyn a'r atebion a awgrymir gyda busnesau, ysgolion a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau lleol.**

Defnyddio taflenni gwaith fel rhan o weithgareddau i ennyn diddordeb plant ysgol gynradd i ddysgu am lysiau, fel rhan o weithgaredd Grantiau Bach Hyrwyddwyr Ffrwythau a Llysiau Faraday.

HERIAU:
Nid aeth pob gweithgaredd yn ei flaen – cafodd pedwar eu canslo oherwydd newidiadau yn amgylchiadau personol yr Hyrwyddwyr Llysiau, oherwydd pwysau amser, neu oherwydd nad oedd ganddynt y gallu i gynnal y gweithgaredd ar eu pen eu hunain. Dywedodd tri Hyrwyddwr Llysiau pa mor anodd oedd hi i ymgysylltu â chyfranogwyr, gan olygu mai dim ond nifer fach o bobl a gymerodd ran yn eu gweithgareddau. Cymerodd eraill lawer mwy o amser na'r disgwyl i fagu momentwm oherwydd newidiadau gan ddarparwyr lleoliadau, neu wirfoddolwyr yn mynd yn sâl. Tynnodd eraill sylw at y ffaith, er bod y cyllid wedi bod yn effeithiol, mai cyllid untro ydoedd, ac y byddai angen mwy o gyllid er mwyn cael effaith yn y tymor hwy.

> ***"Mae angen mwy o waith o ran lobïo'r cynghorau lleol i helpu i ariannu digwyddiadau o'r fath er mwyn sicrhau eu bod ar gael i bawb."***

> ***"Byddwn wrth fy modd yn datblygu'r prosiect hwn ymhellach, rwy'n meddwl bod ganddo botensial gwych i gyrraedd cymunedau eraill ond byddem yn dibynnu ar gyllid i wneud hyn ar y cyd, dw i ddim yn siŵr y byddwn i'n gallu parhau i wneud hyn yn wirfoddol."***

> ***"Y brif her oedd fforddiadwyedd. Fe wnaeth y cyllid gwreiddiol dalu am y bag cychwynnol gwerth £5 o lysiau ar gyfer pob menyw, ond yn eu bywydau eu hunain, hygyrchedd i lysiau oedd y brif her."***

Mae'r heriau a adroddwyd gan yr Hyrwyddwyr Llysiau yn amlygu'r angen am fwy o arian ar gyfer gweithgareddau bwyd wedi'u harwain gan y gymuned sy'n mynd y tu hwnt i ddarparu bwyd dros ben am ddim i fynd i'r afael â materion systemig yn ymwneud â mynediad i fwyd, argaeledd bwyd ac apêl bwydydd iach fel llysiau.

YMGYSYLLTU Â BUSNESAU

Y Fframwaith Pum Elfen ar gyfer Ymgysylltu â Busnesau

PLESER

Gwneud ein llysiau'n flasus pan fyddwn ni'n eu bwyta a'n cysylltu â tharddiad ein llysiau

CYNHYRCHWYR

Tyfu llysiau yn gynaliadwy ar wahanol raddfeydd

PRISIAU

Prisiau sy'n gweithio i gynhyrchwyr yn ogystal ag i ddefnyddwyr

CYNNYRCH

Ffordd newydd o gynnwys llysiau yn yr hyn rydym yn ei brynu a'i fwyta bob dydd

LLEOLI

Lle mwy amlwg i lysiau yn y siopau ac ar fwydlenni, mwy o leoedd i'w prynu mewn trefi a dinasoedd

Nod y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau oedd creu cyfleoedd i ddinasyddion gyflwyno eu syniadau a'u profiadau'n uniongyrchol i fusnesau bwyd, gan weithio gyda nhw i feddwl am syniadau newydd i fynd i'r afael â rhwystrau i fwyta llysiau. Ein nod oedd sicrhau bod y camau a gymerir gan fusnesau bwyd mawr i gefnogi mynediad i lysiau yn berthnasol i brofiad bywyd dinasyddion, a bod cynnwys dinasyddion yn helpu i'w dal yn atebol am eu hymrwymiadau Pys Plîs. Roedd y gweithgareddau a gyflawnwyd yn cynnwys:

YMCHWILIADAU I LYSIAU:
Gofynnodd tîm Pys Plîs i Hyrwyddwyr Llysiau ymweld â'r addunedwyr, yn bersonol neu ar-lein, i weld **addunedPys Plîs y busnes** ar waith, ac awgrymu beth arall y gellid ei wneud i'w gwneud yn haws i bawb gael mynediad i lysiau a'u fforddio. Rhoddwyd £10 hefyd i bob Hyrwyddwr Llysiau a gymerodd ran i'w wario ar lysiau yn yr archfarchnad.

Cofnododd yr Hyrwyddwyr Llysiau eu hadborth ac fe'i defnyddiwyd yn ystod deialog gyda manwerthwyr.

DEIALOG GYDA MANWERTHWYR A CHYNHYRCHWYR BWYD:
yn dilyn yr ymchwiliad, cyfarfu Hyrwyddwyr Llysiau â chynrychiolwyr – o dimau iechyd a maeth a thimau Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol – a oedd yn addunedwyr Pys Plîs. Roedd y rhain yn cynnwys Aldi, Co-op, Hendersons, Lidl, Sainsbury's, Tesco a Waitrose, Birdseye, Castell Howell, Mars a Nestle.

YMGYSYLLTIAD UNTRO Â BUSNESAU:
Mynychodd dau Hyrwyddwr Llysiau o Loegr, ochr yn ochr â **Llysgenhadon Bwyd Oedolion** The Food Foundation, sesiwn wrando gyda Sainsbury's, i drafod sut yr oedd y pwysau yn sgil costau byw yn effeithio ar gwsmeriaid. Cynhaliwyd y drafodaeth ym Mhencadlys Sainsbury's ble roedd uwch gynrychiolwyr yn bresennol. Darparodd Sainsbury's adborth uniongyrchol ar ganlyniad

y sesiwn hon, gan egluro bod Sainsbury's wedi lansio cynllun bocsys llysiau fforddiadwy, a oedd yn un o ofynion allweddol un o'r Hyrwyddwyr Llysiau a fynychodd y sesiwn. Enw'r cynllun yw 'Taste Me Don't Waste Me' ac mae wedi cael ei dreialu mewn 200 o siopau Sainsbury's.

Yn dilyn ymweliad safle gan ddau Hyrwyddwr Llysiau, ac yn seiliedig ar drafodaethau a gafwyd yn ystod y cyfarfod hwnnw, dechreuodd Castell Howell a Synnwyr Bwyd Cymru lunio adduned a fyddai'n cynyddu mynediad i lysiau yn ogystal â chynyddu'r swm a werthir i ysgolion sy'n cymryd rhan yn y cynllun **Bwyd a Hwyl**. Datblygodd y syniad hwn yn gyflym i astudiaeth beilot a gynhaliwyd yng Nghaerdydd yn ystod haf 2022. Yn ystod y cynllun peilot, danfonwyd courgettes o Blas Gwent, tyfwr amaeth-ecolegol o Gymru, i ysgolion yng Nghaerdydd drwy gwmni Castell Howell gyda chefnogaeth Bwyd Caerdydd. Cynhaliwyd y prosiect dros gyfnod o dair wythnos yn ystod rhaglen haf Bwyd a Hwyl ar draws 29 o ysgolion cynradd Caerdydd gan ymgysylltu â thua 1500 o blant. Aeth bron i 1 dunnell fetrig o gourgettes drwy'r gadwyn gyflenwi a defnyddiwyd y rhain gan dimau arlwyo'r ysgolion i greu cinio yn ogystal ag i ennyn diddordeb plant mewn coginio a gweithgareddau cysylltiedig eraill megis celf courgettes. Mae'r cynllun peilot hwn yn cael ei ymestyn eleni (2023) ac yn cael ei gyflwyno i ysgolion yn Sir Fynwy, Sir Gaerfyrddin yn ogystal â Chaerdydd. Darllenwch yr adroddiad llawn **yma**.

BUSNESAU:

Ym marn yr Hyrwyddwyr Llysiau, beth y mae angen iddo ddigwydd er mwyn ei gwneud yn haws i bawb fwyta mwy o lysiau?

Gwyddom fod yr amgylchedd bwyd yn cael effaith fawr ar ddewisiadau bwyd pobl, ac roedd yr awgrymiadau gan yr Hyrwyddwyr Llysiau ar leoli cynnyrch, hysbysebu a phrisiau yn adlewyrchu hyn. Teimlai'r rhan fwyaf o Hyrwyddwyr Llysiau hefyd y gallai manwerthwyr chwarae rhan mewn addysgu siopwyr i fwyta mwy o lysiau, er enghraifft wrth gynllunio prydau bwyd, neu ddarparu ryseitiau. Dyma rai o'r pwyntiau allweddol a drafodwyd gyda manwerthwyr a gweithgynhyrchwyr:

- **Argaeledd ac ansawdd y llysiau:** Dywedodd yr Hyrwyddwyr Llysiau fod yna brinder ffrwythau a llysiau weithiau ar ddiwedd y dydd a diwedd yr wythnos, ond canmolodd eraill yr ystod eang o stoc sydd ar gael. Roedd rhai eisiau gweld mwy o lysiau a fyddai'n darparu ar gyfer gwahanol ddewisiadau diwylliannol.

> ***"Sicrhau bod unrhyw ryseitiau ar y wefan ac ar y cyfryngau cymdeithasol yn addas ar gyfer gwahanol ddiwylliannau yn ogystal â gofynion deietegol penodol fel deiet fegan/llysieuol."***

- **Lleoliad ffrwythau a llysiau:** Roedd yr Hyrwyddwyr Llysiau yn ganmoliaethus pan oedd llysiau'n cael eu rhoi mewn lle amlwg ac yn weladwy ym mlaen y siop.

> ***"Roedd y ffrwythau a'r llysiau i'w gweld wrth fynedfa'r ddwy siop, felly dyma'r peth cyntaf y mae rhywun yn ei weld."***

> ***"Rhoi llysiau wedi'u rhewi wrth ymyl y rhai ffres, nid yr ochr arall i'r siop lle na fydd rhai pobl yn mentro."***

- **Hysbysebu llysiau:** roedd yr awgrymiadau'n cynnwys defnyddio mwy ar y cyfryngau cymdeithasol a chymryd rhan mewn ymgyrchoedd cenedlaethol fel wythnos Dim Gwastraff. Tynnodd yr Hyrwyddwyr Llysiau sylw at anghysondebau rhwng yr hyn a oedd ar gael yn y siop a'r hyn a hysbysebwyd ar-lein neu drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Roedd llawer o'r Hyrwyddwyr Llysiau eisiau gweld manwerthwyr yn gwneud mwy i hybu natur dymhorol a llysiau Prydeinig, fel cynnig pwyntiau ychwanegol ar gardiau teyrngarwch pan brynir llysiau tymhorol. .

- **Opsiynau a phrydau parod yn seiliedig ar blanhigion:** cafwyd trafodaeth ar gynnwys llysiau mewn opsiynau'n seiliedig ar blanhigion a sut i wneud hyn yn fwy gweladwy, yn ogystal â'r ystod o opsiynau'n seiliedig ar blanhigion sydd ar gael yn y siop.

Roedd yr Hyrwyddwyr Llysiau yn awyddus i weld llysiau'n cael y sylw pennaf mewn prydau, neu fod yn llai gweladwy hefyd, gan nodi eu bod yn yn *"teimlo mai cyfrifoldeb y manwerthwyr yw peidio â rhoi'r dewis i bobol e.e peidio â chynnig yr opsiwn sy'n cynnwys dim ond cig."*

- **Labelu:** Bu Hyrwyddwyr Llysiau yn craffu ar y labeli, gan awgrymu cynnwys mwy o fanylion am ffynhonnell llysiau a thrafod sut i sicrhau bod tryloywder ar gynhyrchion yn cael ei gynnal hyd yn oed pan fydd llysiau'n cael eu gwerthu'n rhydd.

YMGYSYLLTU Â BUSNESAU:
Beth rydym wedi'i ddysgu am sut i gynnwys dinasyddion mewn ffordd ystyrlon?

LLWYDDIANNAU:
arweiniodd yr ymchwiliadau i lysiau, deialogau rhwng manwerthwyr a chynhyrchwyr at drafodaethau cyfoethog, amrywiol a diddorol am ffyrdd o hyrwyddo llysiau. Roedd y rhain yn sgyrsiau dwy ffordd, gyda Hyrwyddwyr Llysiau yn cynnig awgrymiadau, a chynrychiolwyr busnesau yn cael cyfle i ofyn cwestiynau ac egluro heriau logistaidd. Cefnogwyd yr Hyrwyddwyr Llysiau gyda briff a'r fframwaith Pum Elfen a oedd yn eu helpu i chwilio am ffactorau y gwyddom sy'n dylanwadu ar ddewisiadau bwyd, gan roi strwythur defnyddiol iddynt ar gyfer eu hawgrymiadau.

HERIAU:
Teimlai'r Hyrwyddwyr Llysiau nad oedd bob amser yn glir sut y gweithredwyd ar eu hawgrymiadau neu eu hadborth i fusnesau. Yn dilyn y deialogau, nid oedd unrhyw fecanwaith i fusnesau adrodd yn ôl ar y camau yr oeddent wedi ymrwymo iddynt. Weithiau roedd busnesau'n rhoi adborth uniongyrchol, a oedd yn cael ei werthfawrogi, ond roedd hyn yn wirfoddol ac yn ysbeidiol.

GWEITHREDWYR BWYD - CREU RHWYDWAITH

Nod y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau greu cenhedlaeth newydd o asiantau dros newid y system fwyd, drwy ffurfio rhwydweithiau a datblygu gwaith hyrwyddo. Drwy gefnogaeth gan y partneriaid Pys Plîs roeddem am sicrhau bod yr Hyrwyddwyr Llysiau'n teimlo:

- ***Yn wybodus* am achosion a chanlyniadau peidio â bwyta digon o lysiau ledled y DU.**
- ***Wedi'u hysgogi* i gymryd camau i'w gwneud yn haws i bobl fwyta mwy o lysiau.**
- ***Wedi'u cysylltu* ac yn cefnogi ei gilydd, fel y gallent rannu syniadau.**

Drwy weminarau cynefino a digwyddiadau ad hoc ar-lein ac wyneb-yn-wyneb, fe wnaethom, ar y cyd â'r Hyrwyddwyr Llysiau, ymchwilio i'r heriau sy'n gysylltiedig â'r amgylchedd bwyd a'r rhwystrau mewn perthynas â bwyta mwy o lysiau. Fe wnaethom rannu adnoddau gan gynnwys '**Ffeithiau am Lysiau**' a rhoi Hyrwyddwyr Llysiau mewn cysylltiad ag arbenigwyr i gael cyngor.

CREU RHWYDWAITH:

Ym marn yr Hyrwyddwyr Llysiau, beth y mae angen iddo ddigwydd er mwyn ei gwneud hi'n haws i bawb fwyta mwy o lysiau?

Roedd rhai Hyrwyddwyr Llysiau eisoes yn ymwneud ag ymchwil i systemau bwyd, ymgyrchu, neu weithgareddau yn eu hardal leol. Fodd bynnag, canfu arolwg o 92 o Hyrwyddwyr Llysiau fod bron i 70% o ymatebwyr wedi dweud nad oeddent yn teimlo fel pe baent yn cael dweud eu dweud wrth benderfynu pa lysiau sydd ar gael yn eu cymunedau, yn ogystal ag ansawdd y llysiau sydd ar gael (ychydig dros 70%). Dywedodd bron i 60% nad oeddent wedi gwneud unrhyw beth yn eu cymunedau i geisio newid argaeledd neu ansawdd llysiau cyn ymuno â'r rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau.

Mae canfyddiadau'r arolwg hwn yn dangos bod y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau wedi rhoi cyfle strwythuredig i bobl sy'n teimlo'n angerddol am newid systemau bwyd, nad oeddent wedi bod yn rhan o'r math hwn o waith fel arall. Mewn grwpiau ffocws a gynhaliwyd ar ddiwedd y rhaglen, dywedodd yr Hyrwyddwyr Llysiau eu bod yn hoffi dull ymarferol y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau, a'i fod yn dod â ffurfioldeb a strwythur er mwyn helpu i ysgogi pobl i weithredu a sicrhau newid.

Beth rydym wedi'i ddysgu am sut i gynnwys dinasyddion mewn ffordd ystyrlon?

LLWYDDIANNAU:
o bell ffordd, y dull mwyaf gwerthfawr o hysbysu ac ysgogi'r Hyrwyddwyr Llysiau oedd eu dwyn ynghyd. Codwyd y teimlad o gysylltedd a gafodd y cyfranogwyr yn sgil y rhwydwaith Hyrwyddwyr Llysiau droeon yn y grwpiau ffocws. Er bod teimlad cyffredinol y byddai mwy o gyfleoedd personol i gyfarfod wedi bod yn fuddiol, roedd yr Hyrwyddwyr Llysiau yn cydnabod nad oedd hyn bob amser yn bosibl o ystyried y pandemig.

Cafodd rhwydweithiau eu creu a'u hehangu: dywedodd Hyrwyddwyr Llysiau'r Alban eu bod yn teimlo eu bod wedi dysgu mwy am lysiau a hyrwyddo llysiau, eu bod wedi gallu addysgu eraill am hyn, yn ogystal

â chynnwys eraill yn eu hymdrechion. Dywedodd Hyrwyddwyr Llysiau Lloegr eu bod yn teimlo'n llai unig ac wedi'u grymuso, a bod gan y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau fel mudiad werth anfesuradwy ynddi'i hun.

Yn ogystal â chymryd rhan yn ein gweithgareddau Pys Plîs ein hunain, roedd Hyrwyddwyr Llysiau hefyd yn gysylltiedig â chyfleoedd newydd ar gyfer gweithredu dros fwyd a rhwydweithiau bwyd drwy'r rhaglen, gan gynnwys Dinasoedd Llysiau, eu Partneriaethau Bwyd Cynaliadwy lleol, a rhaglen arweinyddiaeth Fy Nghymuned Fwyd. Yn yr Alban recriwtiwyd tri Hyrwyddwr Llysiau i gymryd rhan mewn 'Trafodaeth Ystyrlon', gyda'r nod o gynghori'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau polisi (Cynlluniau Bwyd Lleol) ar yr hyn y mae cyfranogiad ystyrlon gan y cyhoedd yn ei olygu wrth wneud penderfyniadau ynghylch systemau bwyd.

"Fe wnes i fwynhau bod yn rhan o'r grŵp Hyrwyddwyr Llysiau'n fawr - mae angen parhau â'r gwaith hwn"

"Rwyf wedi mwynhau cwrdd â chymaint o bobl ysbrydoledig ar draws y DU sy'n rhedeg prosiectau cymunedol."

HERIAU:

Roedd ymgysylltu â Hyrwyddwyr Llysiau yn cynnwys aelod penodol o staff o bob un o bartneriaid Pys Plîs. Er bod 180 o Hyrwyddwyr Llysiau wedi'u recriwtio'n wreiddiol, ni wnaeth pob un barhau i ymgysylltu (ac nid oedd hyn yn annisgwyl o ystyried y niferoedd mawr a recriwtiwyd a'r tarfu ar fywydau llawer o bobl a achoswyd gan Covid-19) ac nid oedd y rhan fwyaf yn cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau personol. Erbyn mis Mehefin 2023, mae 47 o Hyrwyddwyr Llysiau yn parhau i ymgysylltu'n sylweddol, e.e. cymryd rhan mewn digwyddiadau a chyfleoedd gwirfoddoli eraill, ymateb i gylchlythyrau a rhannu gwybodaeth ar grwpiau whatsapp a Facebook, ac mae 35 arall yn ymgysylltu o bryd i'w gilydd.

CASGLIADAU AC ARGYMHELLION

Nod y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau oedd cynnig cyfleoedd i ddinasyddion hyrwyddo newid i systemau bwyd, o fewn eu cymunedau eu hunain, i fusnesau ac ar lefel polisi. Byddem yn argymell bod rhaglenni tebyg yn rhoi dinasyddion, a'u profiad bywyd, wrth wraidd eu hymdrechion hyrwyddo. Mae'r rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau wedi bod yn rhan hanfodol o'r rhaglen Pys Plîs gyffredinol, gan gyfrannu creadigrwydd ac effaith ar lefel gymunedol.

ARGYMHELLION I GYMDEITHAS SIFIL:

- Gall sefydliadau cymunedol a sefydliadau anllywodraethol fod yn allweddol o ran hwyluso cyfleoedd rhwydweithio rhwng gweithredwyr bwyd a meithrin cyfleoedd i rannu'r hyn a ddysgwyd.

- Mae gan gyfleoedd microgyllido, yn y dwylo iawn, botensial enfawr i dreialu'r hyn sy'n gweithio o ran gwella amgylcheddau bwyd lleol. Mae angen i gymorth fod ar gael i fesur effaith y grantiau hyn.

- Ni fydd hyd yn oed dinasyddion sy'n frwd ynghylch newid y system fwyd yn gallu cynnal lefelau ymgysylltu cyson uchel dros gyfnod prosiectau hirdymor. Wrth ddatblygu rhaglenni hyrwyddo bwyd, dylai amrywiaeth o weithgareddau fod ar gael sy'n cynnig lefelau amrywiol o ymrwymiad i ddinasyddion ymgysylltu â nhw.

ARGYMHELLION I LUNWYR POLISÏAU LLEOL A CHENEDLAETHOL:

- Awgrymodd ein gwerthusiad nad oedd y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau yn cynnig digon o gyfleoedd i ddinasyddion hyrwyddo i lunwyr polisïau lleol neu genedlaethol, a chredwn fod angen sefydlu mwy o fecanweithiau i sicrhau bod dinasyddion yn dylanwadu ar bolisi wrth iddo gael ei ddatblygu a'i weithredu e.e. drwy ymgynghoriadau neu Gynulliadau Dinasyddion.

- Mae angen cyllid cyson ar gyfer camau gweithredu lleol i hyrwyddo llysiau, gan gynnwys prydau cymunedol, mannau tyfu, sesiynau cyd-goginio a mathau eraill o addysg bwyd rhwng cyfoedion, yn ogystal â gwell adnoddau i fonitro eu cyrhaeddiad a'u heffaith. Dylai awdurdodau lleol fod yn cysylltu eu rhaglenni cymdeithasol a chymunedol â mentrau sy'n canolbwyntio ar fwyd.

ARGYMHELLION I FUSNESAU:

- Mae angen i fusnesau ymgysylltu'n gyson â dinasyddion er mwyn deall y rhwystrau y mae llawer o ddinasyddion yn eu hwynebu o ran cael mynediad i lysiau a gallu eu fforddio, ac i sefydlu dull i ddangos sut y maent wedi ymateb i adborth.

- Byddem yn argymell defnyddio hwylusydd annibynnol allanol mewn grwpiau ffocws gyda dinasyddion.

- Mae angen i fusnesau fod yn fwy tryloyw ynghylch faint o lysiau y mhant yn eu gwerthu, e.e. cyhoeddi'r rhain mewn adroddiadau Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol blynyddol, i gefnogi mwy o dryloywder a dangos atebolrwydd.

Diolchiadau

Diolch yn fawr iawn i'r holl Hyrwyddwyr Llysiau a gymerodd ran yn y rhaglen hon. Mae eich angerdd tuag at wella'r system fwyd, helpu eich cymunedau a rhannu'r hyn rydych wedi'i ddysgu gyda'ch gilydd wedi bod yn ysbrydoledig. Mae eich ystod werthfawr o safbwyntiau a gwybodaeth wedi cyfoethogi partneriaeth Pys Plîs a datblygu ein cenhadaeth. Diolch am eich amser a'ch ymroddiad!

Diolch yn arbennig i'r 10 Hyrwyddwr Llysiau a weithiodd gyda ni fel dogfenwyr, gan gasglu'r ffurflenni gwerthuso ar gyfer y Rhaglen Grantiau Bach sy'n sail i Bennod 3 yr adroddiad hwn, ac am greu astudiaethau achos diddorol ac ysbrydoledig am y gweithgareddau hyn, yr ydym wedi cyfeirio atynt yn yr adroddiad hwn ac sydd hefyd ar gael **yma**.

Diolch i Mark Spires, Uwch Gymrawd Ymchwil yn y Ganolfan Polisi Bwyd yn City University. Mae Mark wedi bod yn 'gyfaill beirniadol' i'r rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau, gan arwain y gwaith o hwyluso'r gweithdy Arddangosfa Ffotograffau, a chynnal arolygon a grwpiau ffocws gyda Hyrwyddwyr Llysiau sydd wedi llywio'r adroddiad hwn yn uniongyrchol.

Diolch i'r holl Bartneriaid Pys Plîs sydd wedi gweithio ochr yn ochr â The Food Foundation – Nourish Scotland, Nourish NI a Synnwyr Bwyd Cymru – gan gynnwys Tîm Ymgysylltu â'r Bobl, Pearl Costello, Irina Martin, Michelle Grimes a Caz Falcon, am eich gwaith yn ymgysylltu â Hyrwyddwyr Llysiau ym mhob gwlad ac yn eu cefnogi drwy gydol y rhaglen.

Diolch i Amber Wheeler, a fu gynt yn Rheolwr Ymgysylltu â Phobl yn The Food Foundation, a ddatblygodd y rhaglen Hyrwyddwyr Llysiau, ac i Sophie Peters a Portia Woods, a fu'n gweithio fel Swyddogion Cymorth Hyrwyddwyr Llysiau yn The Food Foundation.

Diolch yn arbennig i'n cyllidwr, Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol (Rhaglen y DU), am wneud ein gwaith yn bosibl.

COMMUNITY FUND

Cyfeiriadau

[i] Pys Plîs 2021, Ffeithiau am Lysiau 2021, The Food Foundation, ar gael yn: *Peas-Please-Veg-Facts-2021-Welsh-Language.pdf* (foodfoundation.org.uk)

[ii] Dobbs et al., Tachwedd 2014, 'Overcoming obesity: an initial economic analysis', McKinsey Global Institute, ar gael: *https://www.mckinsey.com/~/media/mckinsey/business%20functions/economic%20studies%20temp/our%20insights/how%20the%20world%20could%20better%20fight%20obesity/mgi_overcoming_obesity_full_report.ashx*

[iii] The National Food Strategy Independent Review: The Plan, Gorffennaf 2021, tud.47, ar gael yn: *https://www.nationalfoodstrategy.org/*

[iv] I gael diffiniad llawnach o 'amgylcheddau bwyd' gweler Rideout K., L.Mah C., Minaker L., (Rhagfyr 2015), Food Environments: An Introduction for Public Health Practice, National Collaborating Centre for Environmental Health, *https://www.ncceh.ca/sites/default/files/Food_Environments_Public_Health_Practice_Dec_2015.pdf* tud. 1

DYLUNIWYD YR ADRODDIDAD GAN: whitecreativecompany.co.uk

The Food Foundation

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.