



Mynd heb fwyd yng Nghymru

Medi 2025

Rhagair

Bob wythnos, mae gwirfoddolwyr banciau bwyd yn cwrdd â phobl sy'n cael eu gwrthio i'r dibyn – ac yn cael eu gadael yn flinedig, yn ynysig a heb ddigon o arian ar gyfer yr hanfodion. Mae'r adroddiad hwn yn dangos pa mor eang yw'r profiadau hynny a pha mor dreiddiol yw'r sefyllfa erbyn hyn.

Does dim pleser mewn darllen y canfyddiadau. Efallai bod bygythiadau pandemig Covid-19 a'r argyfwng costau byw uniongyrchol yn cilio, ond mae'r adroddiad hwn yn paentio darlun pryderus o galedi difrifol mewn cymunedau ledled Cymru.

Profodd cannoedd o filoedd o bobl ansicrwydd bwyd yng Nghymru yn 2024, heb fawr ddim arwydd o gynnydd ers 2022 – wedi'i sbarduno gan system nawdd cymdeithasol nad yw'n addas i'r diben, diffyg cyngor a chymorth, a gwaith nad yw'n foddhaol, yn ddiogel nac yn cael ei dalu'n ddigonol. Mae caledi difrifol yn cael ei normaleiddio ar draws cymdeithas, gydag arwyddion pryderus bod pobl yn gorfod mynd heb hanfodion fel mater o drefn.

Mae'r risg o fynd heb fwyd, a gorfod troi at fanciau bwyd, yn parhau i fod yn ystyfnig o uwch i rai grwpiau o bobl. Mae pobl anabl, teuluoedd â phlant, a rhentwyr i gyd yn fwy tebygol o wynebu mynd heb fwyd nag eraill. Rydym yn gweld sut mae'r anghydraddoldebau strwythurol y mae pobl yn eu hwynebu oherwydd eu cyflwr neu nam, eu hethnigrwydd, eu rhywedd, eu rhywioldeb, neu eu profiad o fod mewn gofal, yn croestorri i gynyddu'r risg o fynd heb fwyd.

Dydy hon ddim yn Gymru y mae unrhyw un ohonom ei heisiau. Mae'r mwyafrif llethol o'r cyhoedd eisiau cymdeithas sy'n gyfiawn ac yn dosturiol, un lle nad oes angen banc bwyd ar unrhyw un i oroesi. A dyna lle mae'r gobaith.

Mae cynnydd yn bosibl. O fewn yr adroddiad hwn mae'r mewnwelediadau, y dystiolaeth a'r atebion

sydd eu hangen arnom i adeiladu'r dyfodol rydym ei eisiau i bawb yng Nghymru. Rydym yn gwybod beth sy'n gwrthio pobl i fanciau bwyd ac, am y tro cyntaf, mae'r adroddiad hwn yn dangos beth sydd wedi helpu rhai pobl allan o galedi difrifol. Felly, rydym yn gwybod beth sydd angen newid. Mae'r dystiolaeth yn glir nad problem fwyd yw mynd heb fwyd yng Nghymru; problem incwm ydyw. Os ydym am roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd, mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr bod gan bobl ddigon i fyw arno. Mae angen system nawdd cymdeithasol wedi'i diweddarau, swyddi diogel a gwerth chweil, cartrefi fforddiadwy, gwasanaethau hygyrch a chydgyssylltiedig, a chymunedau cefnogol.

Cyfrifoldeb y llywodraethau ym Mae Caerdydd a San Steffan yw mynd i'r afael â'r materion hyn; fyddwn ni ddim yn gweld y newid sydd ei angen arnom os na fydd y ddwy lywodraeth yn gweithredu. Mae gan Lywodraeth Cymru rôl hanfodol a rhaid iddi gamu i fyny. Gydag etholiadau'r Senedd ar y gorwel yn 2026, mae gennym gyfle i sicrhau newid. Rhaid i unrhyw blaid sydd o ddifrif am lywodraethu yng Nghymru fod yn barod i fynd ati ac ymrwymo i ymdrechion o'r newydd wedi'u sbarduno gan Lywodraeth Cymru i wrthdroi'r caledi difrifol sy'n niweidio bywydau, cymunedau, a'r economi.

Mae yna obaith – a llwybr sy'n dod i'r amlwg i Gymru heb yr angen am fanciau bwyd. Rhaid i ni beidio â stopio nes i ni gyrraedd yno.

**Emma Revie a
Matthew van Duyvenbode**

Cyd-Brif Weithredwyr Trussell

Cydnabyddiaethau

Datblygwyd yr ymchwil hon mewn partneriaeth ag Ipsos, ac mae'n adlewyrchu mewnbwn ac arbenigedd ystod eang o gyfranwyr.

Mae ein diolch diffuant yn mynd yn gyntaf i'r bobl a gymerodd ran yn yr ymchwil hon. Hebddyn nhw, ni fyddai hyn wedi bod yn bosibl. Diolch am rannu eich profiadau a'ch straeon i'n helpu i ddogfennu a deall y ffactorau sylfaenol sy'n peri i bobl fynd heb fwyd yng Nghymru yn well, a'r hyn sydd angen digwydd i fynd i'r afael ag ef.

Rydym hefyd yn ddyledus i staff a gwirfoddolwyr ymroddedig banciau bwyd a fu'n dosbarthu arolygon ac yn helpu cyfranogwyr i gymryd rhan yn yr ymchwil. Hoffwn ddiolch yn arbennig hefyd i Fanc Bwyd Pontypridd am gynnal a chyflwyno gweithdy theatr ddeddfwriaethol.



Cynnwys

Rhagair	2
Cydnabyddiaethau	3
Rhestr termau	7
Crynodeb gweithredol	11
Dim cynnydd o ran mynd i'r afael â'r niferoedd sy'n mynd heb fwyd na lleihau'r defnydd o fanciau bwyd, ac arwyddion clir bod caledi yn dyfnhau.....	11
Mae rhai grwpiau o bobl yn dal i wynebu risgiau llawer uwch y byddant yn mynd heb fwyd ac yn defnyddio banciau bwyd o gymharu ag eraill	12
Mae incwm isel iawn yn parhau i frathu, ac mae diffyg cynilion a lefelau dyled treiddiol yn gwneud y sefyllfa'n waeth	13
Nid yw nawdd cymdeithasol a gwaith yn amddiffyn pobl rhag mynd heb fwyd, gan olygu mai rhwydweithiau cymorth penodol yw'r unig amddiffyniad	14
Mae dyfodol lle nad yw pobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru yn bosibl, ond nawr yw'r amser i weithredu	15
Cyflwyniad	18
Prosiect 'Mynd heb fwyd yng Nghymru'	18
Strwythur yr adroddiad	19
Cefndir	19
Methodoleg	25
Ymchwil feintiol	25
Ymchwil ansoddol	27
Ymchwil gyfranogol	28
Newidiadau methodolegol o Don 1	30
Diffiniadau	31

1. Faint o bobl sy'n mynd heb fwyd yng Nghymru?	32
Mae tystiolaeth yn dangos nad oes unrhyw gynnydd ystyrlon wedi bod o ran ansicrwydd bwyd	34
Mae bwlch yn y risg o fynd heb fwyd rhwng yr ardaloedd mwyaf difreintiedig a'r ardaloedd lleiaf difreintiedig yng Nghymru	36
Mae'r defnydd o ddarparwyr bwyd elusennol yn parhau i fod yn bryderus o uchel	37
Mae yna arwyddion pryderus bod profiadau annerbyniol o galedi difrifol yn cael eu normaleiddio	39
Casgliad.....	41
2. Beth ydym yn ei wybod am broffil pobl sy'n wynebu'r risg o fynd heb fwyd yng Nghymru?	42
Mae pobl anabl yn wynebu mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd a gorfod defnyddio banc bwyd	45
Mae oedolion o oedran gweithio, sy'n cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd, nad ydynt mewn gwaith yn wynebu mwy o risg o fynd heb fwyd.....	49
Mae aelwydydd â phlant yn wynebu lefelau uchel iawn o ansicrwydd bwyd	52
Mae ansicrwydd bwyd yn uwch ymhlith rhentwyr a phobl sy'n profi digartrefedd	56
Mae anghydraddoldebau eraill yn cynyddu'r tebygolrwydd o ansicrwydd bwyd	58
Casgliad.....	67
3. Beth yw'r prif ffactorau sy'n peri i bobl fynd heb fwyd yng Nghymru?	68
Mae diffyg incwm ac adnoddau ariannol yn ysgogi ansicrwydd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd.....	71
Nid yw gwaith yn atal pobl rhag profi caledi ariannol yn gyson	92
Gall rhai profiadau o newidiadau mewn amgylchiadau gynyddu'r risg y bydd pobl yn mynd heb fwyd	99
Mae ynysu cymdeithasol a diffyg rhwydweithiau cymorth yn gadael pobl mewn mwy o berygl o fynd heb fwyd	105
Ychydig o bobl sy'n cael cyngor neu gymorth ffurfiol cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd	109
Casgliad.....	116

4. Casgliad	118
Nid oes unrhyw gynnydd wedi bod i fynd i'r afael â sefyllfa pobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru, ac mae mwy o bobl yn wynebu caledi difrifol	118
Gallwn barhau i wella ein dealltwriaeth o sefyllfaoedd lle mae pobl yn mynd heb fwyd	118
Nid banciau bwyd yw'r ateb i bobl sy'n mynd heb yr hanfodion.....	119
Rhaid i bob plaid amlinellu strategaeth uchelgeisiol i fynd i'r afael â'r angen am fanciau bwyd yng Nghymru	119
Atodiadau	121
Atodiad 1: Canlyniadau atchweliad	121

Rhestr termau

Term	Diffiniad
Taliad budd-dal ymlaen llaw	Term cyffredinol ar gyfer benthyciad yn ôl disgresiwn gan yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP). Mae taliadau ymlaen llaw yn cael eu rhoi i gefnogi pobl sy'n hawlio nawdd cymdeithasol tra maen nhw'n aros am eu taliad nawdd cymdeithasol cyntaf, i ganiatáu i bobl gael mynediad cynnar at daliadau nawdd cymdeithasol pan fydd eu hamgylchiadau wedi newid, neu i dderbyn taliad nawdd cymdeithasol ymlaen llaw mewn argyfwng i helpu i dalu am gostau annisgwyl sy'n ymwneud â'r cartref. Fel arfer, mae'r taliadau ymlaen llaw yn ad-daladwy, gan arwain at ddidyniadau o daliadau.
Plant	0 i 16 oed (gan gynnwys yr oedrannau hynny).
Cymorth argyfwng	Term ambarél ar gyfer cymorth dewisol a ddarperir i bobl sy'n wynebu caledi. Y mathau mwyaf cyffredin o ddarpariaeth cymorth argyfwng yw benthyciadau neu grantiau arian parod, talebau stryd fawr, neu nwyddau cartref hanfodol, fel oergell, popty, peiriant golchi neu wely. Mae'r graddau y darperir y cymorth hwn trwy'r DU yn amrywio'n sylweddol rhwng rhanbarthau/ gwledydd datganoledig y DU. Yn yr Alban, caiff cymorth argyfwng ei ddarparu gan Gronfa Lles yr Alban, a weinyddir gan gynghorau lleol; yng Nghymru, caiff cymorth argyfwng ei weinyddu'n ganolog gan Lywodraeth Cymru drwy'r Gronfa Cymorth Dewisol. Yn yr un modd, yng Ngogledd Iwerddon, caiff cymorth argyfwng ei ddarparu drwy Gymorth Dewisol. Yn Lloegr, caiff cymorth argyfwng ei ddarparu gan gynghorau lleol haen uchaf. Fodd bynnag, does dim cyllideb wedi'i neilltuo ar gyfer cymorth argyfwng na dyletswydd statudol ar gynghorau lleol i ddarparu cymorth argyfwng ac, o ganlyniad, mae'r cymorth yn amrywio'n fawr.
Didyniadau nawdd cymdeithasol	Gostyngiad yng ngwerth taliadau nawdd cymdeithasol i ad-dalu dyledion llywodraeth genedlaethol a lleol. Mae enghreifftiau o ddyledion o'r fath yn cynnwys taliadau ymlaen llaw a gymerir i gwmpasu'r pum wythnos y mae'n rhaid i bobl aros am Gredyd Cynhwysol, ad-dalu gordaliadau credyd treth ac ôl-ddyledion y Dreth Gyngor.

Term	Diffiniad
Amddifadedd (neu amddifadedd materol)	Yn yr adroddiad hwn, rydym yn defnyddio Mynegeion Amddifadedd Lluosog i ddeall sut mae amddifadedd yn effeithio ar wahanol rannau o'r wlad. Mae'r Mynegeion yn defnyddio saith maes gwahanol o amddifadedd ar draws 39 o ddangosyddion i asesu amddifadedd ar lefel ardal leol. Yna, caiff ardaloedd eu rhestru yn ôl eu lefel o amddifadedd o gymharu ag ardaloedd eraill.
Amddifadrwydd	Mae rhywun yn cael ei ystyried yn amddifad os nad yw wedi cael dau neu fwy o blith chwe pheth hanfodol dros y mis diwethaf, oherwydd nad yw'n gallu eu fforddio a/neu mae ei incwm mor isel fel nad yw'n gallu prynu'r hanfodion hyn ei hun.
Taliadau nawdd cymdeithasol anabledd	Taliadau nawdd cymdeithasol a ddarperir i bobl anabl i helpu i dalu'r costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â'u cyflwr neu nam. Mae'r rhain yn cynnwys: Lwfans Cymorth Cyflogaeth, Taliadau Annibyniaeth Personol, Lwfans Gweini, Lwfans Byw i'r Anabl, Taliad Anabledd Plant, Taliad Anabledd Oedolion, neu arian ychwanegol o Gredyd Cynhwysol ar gyfer pobl sydd â gallu cyfyngedig i weithio neu sy'n byw gyda rhywun anabl fel plentyn anabl.
Grwpiau ethnig lleiafrifol; Pobl o gymunedau ar sail hil	At ddibenion yr ymchwil hon, rydym yn diffinio pobl o grwpiau ethnig lleiafrifol yn unol â chanllawiau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (SYG). Yn unol â'r canllawiau hyn, mae lleiafrifoedd Gwyn yn cael eu cynnwys yn y categori Gwyn ehangach yn hytrach na chael eu dangos fel grŵp ar wahân. Mae ethnigrwydd yn cael ei hunanadnabod gan y rhai sy'n ymateb i'r arolwg. Trwy gydol yr adroddiad hwn, rydym yn defnyddio'r term 'pobl o gymunedau ar sail hil' wrth drafod pobl o grwpiau ethnig lleiafrifol. Lle mae data yn caniatáu, rydym yn cyfeirio at bobl o ethnigrwydd penodol.
Banc bwyd	Sefydliad sy'n dosbarthu parseli bwyd brys am ddim i bobl sy'n profi caledi. Gall banciau bwyd gael eu rhedeg gan elusennau unigol neu gan sefydliadau eraill, fel canolfannau cynghori, grwpiau ffydd, ysgolion, prifysgolion ac ysbytai. Mewn banciau bwyd yng nghymuned Trussell, mae person yn dod â'i daleb neu e-gyfeiriad gan asiantaeth gyfeirio i gasglu bwyd brys. Mewn rhai achosion, mae'r bwyd yn cael ei ddanfon yn uniongyrchol i'w gartref. Yn ogystal â bwyd, gall banciau bwyd hefyd ddarparu cymorth ychwanegol trwy gynnig neu gyfeirio at gyngor ar ddyledion a chynghor ynghylch nawdd cymdeithasol.

Term	Diffiniad
Darpariaeth bwyd elusenol	Cymorth gan fanc bwyd neu ddarparwr bwyd elusenol arall, fel cegin gawl, neu fwyd cost isel gan fodolau fel pantrïau bwyd neu archfarchnadoedd cymdeithasol.
Ansicrwydd bwyd (neu ansicrwydd bwyd aelwyd)	Ystyrir bod aelwydydd yn profi ansicrwydd bwyd os ydynt yn profi diogelwch bwyd isel neu isel iawn fel y'i mesurir gan y Modiwl Arolwg Diogelwch Bwyd Aelwydydd (HFSSM). Mae ansicrwydd bwyd yn golygu mynd heb fwyd neu dorri nôl ar ansawdd neu faint y bwyd a fwyteir oherwydd nad yw pobl yn gallu ei fforddio.
Parsel bwyd	Mewn banciau bwyd yng nghymuned Trussell, mae parsel bwyd yn gyflenwad o fwyd brys y bwriedir iddo bara un person naill ai tridiau neu saith diwrnod. Mae ystadegau parseli bwyd gan Trussell yn fesur o nifer y parseli bwyd a ddosberthir yn hytrach na'r unigolion unigryw a gefnogir.
Digartrefedd	Mabwysiedir diffiniad eang o ddigartrefedd, gan gynnwys nid yn unig cysgu allan ond hefyd mathau eraill o lety ansicr (e.e. llety brys neu dros dro, neu aros yn nhŷ teulu neu ffrind).
Mynd heb fwyd	Pan fydd gan rywun ddiogelwch bwyd 'isel' neu 'isel iawn' (gweler 'Ansicrwydd Bwyd' uchod). Mae'r defnydd o 'fynd heb fwyd' yn yr adroddiad hwn yn cyfeirio at y cysyniad hwn o ansicrwydd bwyd, nid ymprydio na mynd ar ddeiet nac effeithiau salwch.
Aelwyd	Mae'r ymchwil hon yn seiliedig ar arolwg hunangofnodedig a gynhelir ar-lein, ar bapur, neu dros y ffôn. Oherwydd cyfyngiadau'r dull hwn, rydym yn mabwysiadu diffiniad syml o aelwyd, sef y bobl y mae'r ymatebydd yn adrodd ei fod yn byw gyda nhw.
Pensiynwyr	Pobl a oedd yn 65+ oed ar adeg yr arolwg. Mae hyn yn wahanol nawr i oedran pensiwn y wladwriaeth, sef 66 oed.
Asiantaeth gyfeirio	Asiantaeth neu wasanaeth sy'n cyfeirio rhywun at fanc bwyd i gael bwyd brys. Mae enghreifftiau'n cynnwys gwasanaethau lles neu gyngor ar ddyled, gweithwyr cymdeithasol, meddygon teulu, ysgolion, ymwelwyr iechyd a chanolfannau dydd i bobl ddigartref.

Term	Diffiniad
Sanctsiynau	Sanctsiwn i daliadau nawdd cymdeithasol rhywun a all olygu: • Tynnu taliadau nawdd cymdeithasol rhywun yn ôl dros dro neu'n barhaol, neu • Gostyngiad yn y swm a delir. Mae sanctsiynau yn cael eu gosod pan ystyrir nad yw rhywun sy'n gymwys i gael taliadau nawdd cymdeithasol wedi cydymffurfio ag amod sy'n gysylltiedig â gwaith y mae angen cydymffurfio ag ef er mwyn i rywun barhau i gael y taliadau.
System nawdd cymdeithasol	Crëwyd system nawdd cymdeithasol y DU (y cyfeirir ati weithiau fel system fudd-daliadau neu system les) i roi cymorth ariannol i bobl ar yr incwm isaf, a fyddai'n cael eu gadael heb ddigon o arian i fyw arno fel arall. Mae llywodraeth y DU yn gweinyddu'r system hon ledled Cymru a Lloegr, a'r rhan fwyaf o'r system yn yr Alban, lle mae rhai elfennau, gan gynnwys cymorth ariannol sy'n ymwneud ag anabledd a gofal, wedi'u datganoli. Yng Ngogledd Iwerddon, mae'r system gyfan wedi'i datganoli.
Terfyn dau blentyn	Terfyn ar gymhwysra i gael Credyd Treth Plant neu daliadau ychwanegol trwy Gredyd Cynhwysol ar gyfer trydydd plentyn neu blentyn dilynol a anwyd ar ôl 6 Ebrill 2017.
Aelwydydd sy'n gweithio	Aelwydydd lle mae un person neu fwy yn gweithio. Mae hyn yn cynnwys unrhyw fath o waith gan gynnwys gwaith llawnamser a rhan-amser, pobl sy'n hunangyflogedig, a phobl sydd ar absenoldeb mamolaeth neu dadolaeth.

Crynodeb gweithredol

Rydym yn amlinellu faint o bobl sy'n mynd heb fwyd yng Nghymru, natur y broblem a'r ffactorau sy'n ei hysgogi. Mae tystiolaeth gymhellol nad oes unrhyw gynnydd wedi'i wneud i fynd i'r afael â nifer y bobl sy'n mynd heb fwyd oherwydd nad ydynt yn gallu ei fforddio, er gwaethaf y gostyngiad mewn chwyddiant.

Mae'n fwyfwy amlwg bod yn rhaid i galedi difrifol fod yn flaenoriaeth i bob plaid yn etholiadau'r Senedd sydd ar ddod. Mae gan bleidiau gwleidyddol yng Nghymru gyfle i fyfyrir ar faint yr her hon ac i nodi eu cynlluniau i fynd i'r afael â'r

ffactorau sy'n ysgogi caledi ac yn peri i bobl fynd heb fwyd. Mae'r arwyddion pryderus bod caledi yn dyfnhau, a bod anghenion sylfaenol heb eu diwallu yn cael eu normaleiddio, yn adlewyrchu anfonlonrwydd ehangach y cyhoedd gyda safonau byw yn ein cymunedau, a'r awydd am newid.

Rydym yn darparu tystiolaeth gadarn a chynhwysfawr pellach i ddeall natur mynd heb fwyd a'r defnydd o fanciau bwyd, ac i ddylunio atebion i wrthdroi'r tueddiadau hyn am byth a sicrhau newid go iawn i fywydau pobl.

Dim cynnydd o ran mynd i'r afael â'r niferoedd sy'n mynd heb fwyd na lleihau'r defnydd o fanciau bwyd, ac arwyddion clir bod caledi yn dyfnhau

Nid oes unrhyw gynnydd gwirioneddol wedi bod o ran ansicrwydd bwyd yng Nghymru ers ein hadroddiad diwethaf a gyhoeddwyd yn 2023. Yn 2024, roedd 660,000 o oedolion yn profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru, o gymharu â 670,000 o oedolion yn 2022. Mae hyn yn cynrychioli 25% o oedolion yng Nghymru (o gymharu â 26% yn 2022). Mae hyn yn golygu, ar ryw adeg yn ystod y flwyddyn flaenorol, eu bod wedi rhedeg allan o fwyd ac wedi methu fforddio mwy, eu bod wedi lleihau maint eu prydau neu wedi bwyta llai oherwydd nad oeddent yn gallu fforddio bwyd, neu eu bod wedi mynd heb fwyd neu wedi colli pwysau oherwydd diffyg arian.¹

Er gwaethaf gostyngiad mewn lefelau chwyddiant, roedd y defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yn parhau i fod yn annerbyniol o uchel yng Nghymru. Yn 2024, roedd un o bob 14 (7%) o aelwydydd wedi defnyddio o leiaf un math o ddarpariaeth bwyd elusennol yn y flwyddyn flaenorol. Yn 2022, roedd y ffigur hwn yn 6%.² Roedd bwlch mawr yn y risg o fynd heb fwyd yn seiliedig ar ble rydych chi'n byw yng Nghymru, gydag aelwydydd yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru bum gwaith yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd o gymharu ag aelwydydd yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (21% o gymharu â 4%).

1 Mae'r ffigurau hyn yn cael eu cyfrifo gan ddefnyddio data o Bwyd a Chi 2 yn hytrach na'n harolygon Mynd heb fwyd yng Nghymru - arolwg a gynhaliwyd ar ran yr Asiantaeth Safonau Bwyd. I gael rhagor o wybodaeth am pam rydym yn defnyddio'r set ddata hon, gweler Ymchwil feintiol.

2 Daw'r ystadegau ar y defnydd o ddarparwyr bwyd elusennol o'n harolwg Mynd heb fwyd yng Nghymru. O'r pwynt hwn yn y crynodeb, mae'r holl ystadegau eraill yn dod o'r arolwg hyn hefyd.

Rydym mewn perygl o weld caledi difrifol yn cael ei normaleiddio mewn cymunedau ledled Cymru. Ni wnaeth mwy na hanner (54%) y bobl a brofodd ansicrwydd bwyd droi at unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yn y flwyddyn

ddiwethaf. Er gwaethaf y ffaith eu bod yn mynd heb hanfodion fel bwyd yn aml, doedd pobl ddim yn ystyried eu bod yn wynebu caledi yn aml, gan olygu nad oeddent am droi at fanc bwyd am gymorth.

Mae rhai grwpiau o bobl yn dal i wynebu risgiau llawer uwch y byddant yn mynd heb fwyd ac yn defnyddio banciau bwyd o gymharu ag eraill

Roedd rhai pobl ledled Cymru yn mynd heb fwyd i raddau mwy nag eraill, gan gynnwys pobl sy'n wynebu anghydraddoldebau strwythurol, teuluoedd o oedran gweithio gyda phlant, a phobl nad ydynt yn berchen ar eu cartref eu hunain.

Anabledd oedd un o'r ffactorau mwyaf cyffredin a oedd yn sail i fynd heb fwyd yng Nghymru yn 2024. Roedd pedwar o bob pump (81%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn 2024 yn anabl. Mewn cymhariaeth, roedd 32% o bobl ledled Cymru yn anabl. Wrth edrych ar aelwydydd, mae'r gyfradd anabledd yn codi hyd yn oed yn uwch. Dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl (84%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd eu bod nhw, neu aelod o'u cartref, yn anabl. Mae hyn yn cymharu â 40% o bobl ledled Cymru a oedd yn byw mewn cartref gydag unigolyn anabl.

Profodd un o bob pump o bobl anabl (19%) ansicrwydd bwyd yn 2024 – dros ddwywaith cymaint â phobl nad oeddent yn anabl (8%). Mae hyn yn codi i 29% ar gyfer pobl â chyflwr iechyd meddwl.

Roedd pobl o **gymuned ar sail hil** yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru. Roedd 7% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn dod o gymuned ar sail hil, tra bod 4% o bobl ledled Cymru yn dod o gymuned ar sail hil.

Roedd pobl o'r **gymuned LHDTCRhA+** yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd. Roedd pobl o'r gymuned hon

yn cyfrif am un o bob 6 (17%) o'r bobl a brofodd ansicrwydd bwyd. Mae hon yn orgynrychiolaeth, gan fod tua 7% o bobl ledled Cymru yn rhan o'r gymuned LHDTCRhA+.

Roedd grwpiau eraill o bobl hefyd yn profi risgiau uwch o fynd heb fwyd, wedi'u hysgogi'n aml gan y ffaith eu bod yn fwy tebygol o ryngweithio â'r system nawdd cymdeithasol. Mae hyn yn arbennig o wir am **bobl o oedran gweithio**, a oedd yn llawer mwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd o gymharu â phobl dros 65 oed (14% o gymharu â 6%). Roedd y rhan fwyaf o bobl (95%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn 2024 o oedran gweithio. Mae hyn yn cymharu â thri chwarter (73%) y bobl yng Nghymru oedd yn 18-64 oed.

Roedd **plant** yn wynebu risg benodol o fyw mewn cartref lle roedd ansicrwydd bwyd. Gwnaeth tair gwaith cymaint o deuluoedd â phlant o dan 16 oed yng Nghymru profi ansicrwydd bwyd yn 2024 o gymharu â theuluoedd heb blant (24% o gymharu ag 8%). Roedd teuluoedd â thri phlentyn neu fwy yng Nghymru yn arbennig o debygol o fod angen cael eu cyfeirio at fanciau bwyd, gydag un o bob 10 (10%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn dweud eu bod yn byw gyda thri phlentyn 16 oed neu iau neu fwy, o gymharu â dim ond 4% o'r boblogaeth ledled Cymru.

Roedd **oedolion sy'n byw ar eu pennau eu hunain** wedi'u gorgynrychioli'n arbennig ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell, gan gyfrif am hanner (50%) yr aelwydydd. Mewn cymhariaeth, dywedodd 19% o oedolion

ledled Cymru eu bod yn byw ar eu pennau eu hunain.

Gall amgylchiadau personol eraill gynyddu'r risg y bydd pobl ledled Cymru yn mynd heb fwyd. Mae hyn yn arbennig o wir am **y sawl sy'n rhentu**. Profodd dros chwarter (28%) y bobl a oedd yn rhentu'n breifat neu mewn tai cymdeithasol ansicrwydd bwyd yn 2024. I'r gwrthwyneb, dim ond un o bob 12 (8%) o berchnogion tai a brofodd ansicrwydd bwyd.

Nid oedd y rhan fwyaf o aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn **gweithio**; fodd bynnag, roedd lleiafrif sylweddol a chynyddol ohonynt yn gweithio. Roedd bron i draean (31%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn 2024 mewn aelwydydd oedd yn gweithio – cynnydd o gymharu â 2022 (21%).

Mae incwm isel iawn yn parhau i frathu, ac mae diffyg cynilion a lefelau dyled treiddiol yn gwneud y sefyllfa'n waeth

Fel yr ydym wedi'i weld mewn adroddiadau olynol, incwm isel iawn a diffyg adnoddau ariannol oedd y prif ffactorau a oedd yn peri i bobl fynd heb fwyd yn 2024. Yn aml, roedd pobl yn cael eu gadael heb ddigon i fyw arno oherwydd y ffordd y mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i chynllunio a'i chyflwyno. Gwelwyd hyn yn fwyaf amlwg gyda'r swm annigonol o gymorth a ddarparwyd gan Gredyd Cynhwysol.

Roedd gan y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yn 2024 **lefelau incwm isel iawn**. Dim ond £89 yr wythnos oedd ganddynt i fyw arno ar gyfartaledd, ar ôl talu eu costau tai. Roedd hyn yn cynrychioli dim ond 15% o'r hyn y mae gan aelwydydd ledled Cymru i'w wario ar gyfartaledd, a dim ond 43% o'r swm sydd ei angen i gwpl allu fforddio'r hanfodion (£205).³

Roedd **prinder cynilion a lefelau uchel o ddyledion** yn golygu bod gan bobl hyd yn oed llai o adnoddau ariannol i'w defnyddio i osgoi mynd heb fwyd. Nid oedd gan y rhan fwyaf (94%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd unrhyw gynilion, ac roedd gan 3% arall lai na £100 o gynilion. Roedd gan bron pob person (94%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd ryw fath o ddyled neu ôl-ddyledion.

Canlyniad y darlun hwn o adnoddau ariannol hynod gyfyngedig yw bod **newidiadau i amgylchiadau pobl** yn gallu rhoi rhywun mewn mwy o risg o fynd heb fwyd. Roedd newidiadau i amgylchiadau bywyd, fel profedigaeth neu golli swydd, yn cynyddu'r tebygolrwydd y byddai angen i rywun droi at fanc bwyd. Roedd wyth o bob 10 o bobl (81%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd wedi profi o leiaf un newid i'w hamgylchiadau bywyd yn y flwyddyn ddiwethaf. Mae hyn yn llawer uwch na'r cyfartaledd ledled Cymru, lle profodd traean (35%) o bobl o leiaf un newid.

Mae **digartrefedd** yn brofiad arbennig o niweidiol i bobl, sy'n aml yn golygu bod angen i rywun ddefnyddio banc bwyd. Roedd bron i ddwy ran o bump (38%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd wedi profi rhyw fath o ddigartrefedd yn y flwyddyn ddiwethaf (mewn cymhariaeth, roedd 3% o bobl ledled Cymru wedi profi digartrefedd); roedd hyn yn debyg i 2022 (36%).

³ Trussell a Sefydliad Joseph Rowntree, (2025), *Guarantee our Essentials: reforming Universal Credit to ensure we can all afford the essentials in hard times*, <https://www.jrf.org.uk/social-security/guarantee-our-essentials-reforming-universal-credit-to-ensure-we-can-all-afford-the>

Nid yw nawdd cymdeithasol a gwaith yn amddiffyn pobl rhag mynd heb fwyd, gan olygu mai rhwydweithiau cymorth penodol yw'r unig amddiffyniad

Yn amlwg, nid yw **nawdd cymdeithasol** yn ddigon o amddiffyniad ynddo'i hun i sicrhau nad oes rhaid i bobl droi at fanciau bwyd. Roedd y rhan fwyaf o'r bobl (89%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn cael taliad nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd, gan gynnwys tri chwarter y bobl (77%) oedd yn cael Credyd Cynhwysol. Mewn cymhariaeth, roedd un o bob 12 o bobl (8%) yn y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru yn cael Credyd Cynhwysol.

Mae'r data yn dangos mwy o dystiolaeth eto o'r ffordd mae gostyngiadau i daliadau nawdd cymdeithasol, neu gapiau arnynt, yn cynyddu'r risg y bydd pobl yn mynd heb fwyd yn sylweddol. Profodd dros hanner (52%) y bobl a oedd yn cael Credyd Cynhwysol ledled y DU ansicrwydd bwyd, gan godi i 62% ymhlith pobl yr oedd arian yn cael ei ddidynnu o'u taliadau.

Roedd **diffygion eraill yn y ffordd y mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i dylunio a'i chyflwyno** yn cynyddu'r risg o fynd heb fwyd. Canfuom fod rhwystrau i gael taliadau nawdd cymdeithasol yn golygu bod llawer yn aros am gyfnod estynedig am eu taliad cyntaf, gan olygu eu bod yn wynebu mwy o risg o fynd heb fwyd gan nad oedd eu hanghenion yn cael eu diwallu. I eraill, gall yr heriau sy'n gysylltiedig â defnyddio'r system eu hatal rhag gwneud cais am daliadau, neu olygu na fyddant yn apelio yn erbyn penderfyniad anghywir. Gall pobl anabl yn arbennig wynebu rhwystrau sylweddol i gael mynediad at y taliadau nawdd cymdeithasol y maent yn gymwys i'w cael.

Doedd **gwaith** ddim yn amddiffyn pobl rhag mynd heb fwyd bob amser. Roedd gwaith a oedd yn ansicr ac yn cynnig amodau gwael neu gyflog isel yn cynyddu'r risg o fynd heb fwyd. Roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn fwy tebygol o fod yn gweithio oriau amrywiol, a all ei gwneud hi'n anodd rheoli cyllid. Roedd un o bob chwech (16%) o bobl o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau

bwyd ar gontractau dim oriau, o gymharu â thua un o bob 20 (6%) ledled Cymru.

Roedd y **rhwydweithiau cymorth anffurfiol a ffurfiol** y gallai pobl eu defnyddio yn chwarae rôl allweddol naill ai wrth liniaru'r risg y byddai rhywun yn mynd heb fwyd, neu gynyddu'r tebygolrwydd y byddai'n cael ei amlygu iddo. Roedd ynysu cymdeithasol yn brofiad cyffredin i bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Roedd tri o bob 10 (29%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd wedi'u hynysu'n ddifrifol, o gymharu â 5% o bobl ledled Cymru. Ychydig o bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd oedd wedi manteisio ar y Gronfa Cymorth Dewisol, ac nid oedd tri o bob 10 (31%) ohonynt yn ymwybodol bod y cymorth hwnnw ar gael. Nid oedd dros draean (34%) o bobl wedi manteisio ar unrhyw gyngor neu gymorth ffurfiol cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd. Mae hyn yn cynnwys cymorth ynghylch iechyd meddwl, dyled, tai a chyflogaeth.

Unwaith yr oeddent yn wynebu caledi difrifol, nododd y bobl y buom yn siarad â nhw ystod o **rwystrau** a oedd yn eu hatal rhag symud i sefyllfa lle gallent fforddio'r hanfodion yn gynaliadwy. Roedd y rhain yn cynnwys y ffordd yr oedd effaith caledi difrifol yn ei gwneud hi'n anoddach i wella iechyd meddwl a chorfforol, didyniadau parhaus o daliadau nawdd cymdeithasol yn golygu nad oedd gan bobl ddigon i fyw arno, heriau wrth wneud cais am daliadau nawdd cymdeithasol a'u cael, gwaith ansicr ac anhyblyg, ac effaith ansicrwydd tai, rhenti uchel, ac amodau tai gwael.

Mae dyfodol lle nad yw pobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru yn bosibl, ond nawr yw'r amser i weithredu

Mae'r cynnydd yn y defnydd o fanciau bwyd wedi bod yn duedd hirdymor. Nid argyfwng y pandemig na'r argyfwng costau byw a oedd yn gyfrifol am ddechrau'r duedd honno ond maent wedi'i chyflymu. Er bod y bygythiad a wynebir gan yr argyfyngau diweddar hynny wedi dechrau pylu, mae cysgod y darlun hirdymor hwn yn hongian yn drwm dros Gymru. Mae pobl yn mynd heb fwyd a'r defnydd o fanciau bwyd yn parhau i fod ar lefelau ofnadwy o uchel. Mae gwreiddiau caledi difrifol yng Nghymru wedi'u claddu'n ddwfn; mae angen gweithredu ar y cyd os ydym am wrthdroi'r patrymau a amlinellir gan y data hwn.

Cynigiodd y bobl y gwnaethom siarad â nhw enghreifftiau o'r mathau o **newid a sicrhaodd eu bod yn gallu symud allan o galedi difrifol**, gan nodi lle mae'n rhaid i ni edrych am yr atebion i fynd i'r afael â chaledi difrifol ledled Cymru. Roedd y rhain yn cynnwys cynyddu eu hincwm o daliadau nawdd cymdeithasol a manteisio ar gyngor neu gymorth i wneud hyn, cael cyngor a chymorth i reoli dyledion, gwelliannau yn eu hiechyd meddwl neu gorfforol a/neu gael cymorth nawdd cymdeithasol ar gyfer eu cyflyrau iechyd, dod o hyd i waith boddhaol, diogel â chyflog teg, gwelliannau yn eu sefyllfa dai (a allai gynnwys gwell amodau, diogelwch, neu fforddiadwyedd), ac yn olaf a oeddent yn meithrin perthnasoedd yn eu cymuned i gynyddu cyrhaeddiad a chryfder eu rhwydweithiau cymorth.

Mae'r cyhoedd yn glir na ddylai neb fynd heb fwyd yng Nghymru heddiw, na gorfod troi at fanc bwyd i oroesi.⁴ Yn fwy na hyn, mae arwyddion clir bod y cyhoedd yn gytûn bod angen gwasanaethau cryf arnom, fel ein system nawdd cymdeithasol, i amddiffyn pobl rhag mynd heb fwyd a defnyddio

banciau bwyd. Yn sgil y papur gwyrdd Llwybrau at Waith, dangosodd pŵl ar ran Trussell fod y mwyafrif helaeth o'r cyhoedd ar draws llinellau gwleidyddol yn cytuno y dylai nawdd cymdeithasol fod yn ddigon i gwmpasu hanfodion bywyd.⁵ Roedd yr adlach cyhoeddus a gwleidyddol ddilynol yn erbyn toriadau llywodraeth y DU i nawdd cymdeithasol er mwyn cyflawni cynilion tymor byr yn ein hatgoffa'n glir o'r teimladau cryf na ddylai camau gweithredu'r llywodraeth wthio pobl yn ddyfnach i dlodi a chaledi.

Mae etholiad y Senedd yn 2026 a thymor newydd y Senedd yn cyflwyno cyfleoedd hanfodol i bleidiau gwleidyddol osod llwybr tuag at roi terfyn ar yr angen am fwyd brys yng Nghymru. O ystyried bod mynd heb fwyd a'r angen i ddefnyddio banciau bwyd yn cael eu hysgogi gan nifer o ffactorau, bydd angen dull trawslywodraethol i fynd i'r afael â rhwystrau, gan gynnwys tai, iechyd, cymorth argyfwng, gofal plant, budd-daliadau yng Nghymru a chyngor.

Yn ogystal, rydym yn glir na ellir pennu llwybr difrifol i roi terfyn ar yr angen am fwyd brys heb fuddsoddi mewn diweddariadau pellach i'n system nawdd cymdeithasol. Mae hyn yn gofyn am weithredu gan lywodraeth y DU, gan mai yn San Steffan y caiff y rhan fwyaf o bolisiau nawdd cymdeithasol eu pennu. Dylai Llywodraeth Cymru eirioli dros y mesurau sydd eu hangen i gynyddu incwm ledled Cymru, a gwneud popeth o fewn pwerau datganoledig i sicrhau bod pawb yng Nghymru yn gallu fforddio'r hanfodion.

Mae dadansoddiad diweddar gan Trussell yn dangos bod lefelau caledi difrifol yng Nghymru yn arwain at gostau ychwanegol sylweddol

4 Arolwg ar-lein o 10,274 o oedolion yn y DU (18+) gan Suvation ar ran Trussell. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng 22 Mai a 1 Mehefin 2025. Mae'r ffigurau wedi'u pwysoli ac maent yn gynrychioliadol o holl oedolion y DU (18+ oed).

Mae 77% o bobl ledled Cymru yn cytuno nad yw'n iawn bod unrhyw un yn mynd heb fwyd yn y DU heddiw.

Mae 68% o bobl ledled Cymru yn cytuno y dylem, yn yr hirdymor, anelu at sicrhau nad oes angen banciau bwyd

5 Arolwg ar-lein o 4,236 o oedolion yn y DU (18+) gan YouGov ar ran Trussell. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng 13 a 17 Mawrth 2025. Mae'r ffigurau wedi'u pwysoli ac maent yn gynrychioliadol o holl oedolion y DU (18+ oed).

i wasanaethau cyhoeddus, yn enwedig ein gwasanaethau ieuchyd, addysg a thai. Byddai cymryd camau i sicrhau bod llai o bobl yn wynebu caledi difrifol nid yn unig yn cyflawni ymrwymïadau gwleidyddol neu rwymedigaethau moesol, byddai'n sicrhau buddion economaidd hefyd.

Er enghraifft, yng Nghymru:

- **Byddai cael gwared ar y terfyn dau blentyn** yn sicrhau tua £255 miliwn o fudd-daliadau, ac yn codi 28,900 o bobl allan o galedi difrifol erbyn 2026/27.
- **Byddai uwchraddio a chynnal cyfraddau Lwfans Tai Lleol** yn sicrhau £45 miliwn o fudd-daliadau bob blwyddyn, ac yn codi 3,900 o bobl allan o galedi difrifol erbyn 2026/27.
- **Byddai gweithredu'r Warrant Hanfodion** yn ysgogi tua £1.5 biliwn mewn budd-daliadau economaidd a chyllidol bob blwyddyn, ac yn codi 138,500 o bobl allan o galedi difrifol erbyn 2026/27.
- **Byddai gweithredu Taliad Plant Cymru** o £40 yr wythnos yn sicrhau £605 miliwn mewn budd-daliadau bob blwyddyn, ac yn codi 57,100 o bobl allan o galedi difrifol erbyn 2026/27.
- **Byddai ymestyn prydau ysgol am ddim fel eu bod ar gael i bob plentyn mewn ysgolion uwchradd a chynradd** yn sicrhau £140 miliwn o fudd-daliadau bob blwyddyn, ac yn codi 10,000 o bobl allan o galedi difrifol erbyn 2026/27.

Mae'r dystiolaeth hon yn ein hatgoffa o'r angen i gymryd camau gweithredu mwy penderfynol yng Nghymru, a hynny ar frys. Mae angen i ni weld pob plaid wleidyddol yn gosod gweledigaeth glir cyn Mai 2026 ynghylch sut y byddai'n mynd i'r afael â'r caledi difrifol sydd wedi'i wreiddio mor ddwfn yn ein cymunedau yng Nghymru. Rhaid i arweinwyr gwleidyddol bennu uchelgais ar gyfer Cymru heb yr angen am fwyd brys, ochr yn ochr â chynllun clir i gyflawni'r weledigaeth honno. Mae angen i ni weld eiriolaeth gref i sicrhau bod system nawdd cymdeithasol y DU yn rhoi digon o gymorth fel bod pobl yn gallu fforddio'r hanfodion, ochr yn ochr ag adeiladu gwydnwch ariannol a defnyddio'r holl liferi datganoledig i gynyddu incwm cymaint â phosibl yng Nghymru. Mae mynd i'r afael â'r rhwystrau ehangach a all effeithio ar eich gallu i fforddio'r hanfodion yn allweddol. Gyda materion fel tai, cymunedau, teithio, gofal plant, ieuchyd a chymorth argyfwng yn cael eu penderfynu a'u cyflawni gan Lywodraeth Cymru, mae'n rhaid i ni ystyried bod hybu diogelwch a fforddiadwyedd yn y meysydd hyn yn flaenoriaethau er mwyn lleihau'r angen am fanciau bwyd.

Gyda'i gilydd, byddai hyn yn creu'r newid sylweddol sydd ei angen i sicrhau bod gan bobl ddigon i fforddio'r hanfodion a mynd i'r afael â'r newidiadau mewn bywyd y mae pob un ohonom yn eu hwynebu. Dim ond wedyn y byddwn ni wir yn gallu gwrthdroi'r sefyllfa yng Nghymru lle mae pobl yn mynd heb fwyd – a rhoi terfyn ar yr angen am fwyd brys.



Cyflwyniad

Prosiect 'Mynd heb fwyd yng Nghymru'

Dyma'r ail adroddiad yn y gyfres 'Mynd heb fwyd yng Nghymru', sy'n darparu canllaw 'cyflwr y genedl' i ddeall graddfa darpariaeth banciau bwyd ac ansicrwydd bwyd ledled Cymru a'r hyn sy'n eu hysgogi. Mae'r ymchwili yn cael ei chynnal gan Trussell mewn partneriaeth ag Ipsos.

Fel gyda'n ton gyntaf o'r ymchwili, rydym wedi cynhyrchu adroddiad ledled y DU, *Hunger in the UK*, ynghyd â thri adroddiad ar wahân ar gyfer y rhanbarthau a'r gwledydd datganoledig: Mynd heb fwyd yng Nghymru, Hunger in Northern Ireland, a Hunger in Scotland.⁶

Yn ein hadroddiad cyntaf Mynd heb fwyd yng Nghymru, a gyhoeddwyd yn 2023, nodwyd manylion ynghylch y canlynol:

- **Pa mor gyffredin** yw ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarparwyr bwyd elusennol, gan gynnwys banciau bwyd yng nghymuned Trussell ac yn y sector ehangach.
- Pwy sydd **fwyaf tebygol o brofi** ansicrwydd bwyd a gorfod cael cymorth banciau bwyd.
- Y **ffactorau sy'n ysgogi** ansicrwydd bwyd a'r angen i gael cymorth banciau bwyd.
- Pa ffactorau, os o gwbl, sy'n galluogi pobl i **symud allan o galedi difrifol**, gan olygu nad ydynt yn wynebu risg o orfod troi at fanc bwyd am gymorth mwyach.

Mae'r ail adroddiad hwn yn diweddarau'r sylfaen dystiolaeth hon ac yn nodi newidiadau yng ngraddfa a chyfansoddiad ansicrwydd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd a'r ffactorau sy'n eu hysgogi, rhwng 2022 a 2024. Trwy gasglu data ychwanegol, rydym nawr yn gallu archwilio'r rhan

fwyaf o'r meysydd y nodwyd y dylid eu harchwilio ymhellach yn yr adroddiad cyntaf hefyd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Sut mae ansicrwydd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd yn cymharu rhwng:
 - **pobl o wahanol ethnigrwydd**
 - **pobl o wahanol rywioldeb a hunaniaethau rhywedd.**
- Deall y berthynas rhwng gwaith, ansicrwydd bwyd, a'r defnydd o fanciau bwyd.

Rydym hefyd wedi archwilio profiad pobl sy'n profi ansicrwydd bwyd, ond nad ydynt wedi derbyn cymorth gan unrhyw fath o ddarparwr bwyd elusennol, trwy ymchwili ansoddol benodol, a thrwy gasglu data yn yr arolwg o'r boblogaeth gyffredinol. Un o brif ganfyddiadau'r adroddiad blaenorol oedd nad oedd dros ddwy ran o dair (69%) o bobl mewn aelwydydd a oedd yn profi ansicrwydd bwyd wedi cael cymorth gan unrhyw fath o ddarparwr bwyd elusennol. Yn yr adroddiad hwn, rydym yn cyhoeddi rhai prif ganfyddiadau o'r data a gasglwyd i archwilio'r mater hwn – bydd dadansoddiad manylach yn cael ei gyhoeddi mewn adroddiad sydd i ddod.

Nododd yr adroddiad cyntaf hefyd fod angen tystiolaeth ychwanegol ar effeithiau a chostau caledi difrifol, i'r gymdeithas ehangach yn ogystal ag i unigolion a theuluoedd. Caiff hyn ei archwilio'n fanwl yn ein hymchwili ar wahân *Cost of Hunger and Hardship*, a ganfu fod caledi difrifol yng Nghymru yn costio £3.6 biliwn y flwyddyn i'r economi a'r pwrs cyhoeddus.⁷

6 Oherwydd dyfnder y dadansoddiad yn yr adroddiadau hyn, nid ydym yn adrodd ar y gwahaniaethau demograffig a'r gwahaniaethau o ran profiad rhwng gwledydd a rhanbarthau'r DU. Cyflwynir rhai prif ganfyddiadau ar y niferoedd sy'n mynd heb fwyd yn Adran 1

7 Weekes, T, Ball, E, a Padgett, S, (2025), *Cost of Hunger and Hardship - final report*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/cost-of-hunger-and-hardship-final-report>

Strwythur yr adroddiad

Mae'r adroddiad hwn wedi'i rannu'n bedair adran fel yr amlinellir yn y tabl isod. Mae'r canfyddiadau'n dwyn ynghyd ddadansoddiad meintiol ac ansoddol, ochr yn ochr â chynigion ar gyfer newid yn seiliedig ar awgrymiadau gan bobl sydd â phrofiad bywyd mewn gweithdai cyfranogol.

Rydym hefyd yn tynnu sylw at enghreifftiau o ffactorau galluogi neu rwystrau i wella sefyllfa ariannol rhywun trwy gydol Rhannau 2 a 3 o'r adroddiad.

Mae rhagor o wybodaeth am gasglu data wedi'i chynnwys yn yr adran **Methodoleg** yn yr adroddiad hwn a'r adroddiad technegol cysylltiedig.

Tabl 1 Strwythur a phwrpas yr adroddiad

Adran	Diben
1: Faint o bobl sy'n mynd heb fwyd yng Nghymru?	Mae'n archwilio graddfa mynd heb fwyd ledled Cymru, gan gynnwys faint o bobl sy'n profi ansicrwydd bwyd ac yn defnyddio darparwyr bwyd elusennol, yng nghymuned Trussell a thu hwnt.
2: Beth ydym yn ei wybod am broffil pobl sy'n wynebu'r risg o fynd heb fwyd yng Nghymru?	Mae'n archwilio pwy sy'n fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd a/ neu o fod angen troi at fanc bwyd am gymorth.
3: Beth yw prif ffactorau sy'n peri i bobl fynd heb fwyd yng Nghymru?	Mae'n canolbwyntio ar y ffactorau a'r profiadau sy'n golygu bod pobl yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd neu o fod angen troi at fanc bwyd am gymorth.
4: Casgliad	Mae'n dod i gasgliad trwy dynnu ynghyd ganfyddiadau allweddol o'r ymchwil hon.

Cefndir

- Mae'r canfyddiadau a gyhoeddir yn yr adroddiad hwn wedi'u llunio gan bedair tuedd allweddol ar draws yr economi a chymdeithas:
1. Yn gyntaf, **mae costau'n parhau i fod yn uchel**, yn enwedig yng nghyd-destun twf incwm tymor real isel a system nawdd cymdeithasol annigonol.

2. Mae materion systemig o ran **tai, gofal plant, a thrafnidiaeth** yn effeithio ar bobl ledled Cymru.

3. Mae yna hefyd **arwyddion pryderus bod caledi ledled Cymru yn dyfnhau**.

4. Yn olaf, rydym yn gweld **dirywiad mewn iechyd meddwl a chorfforol** sy'n rhoi pwysau ychwanegol ar bobl a gwasanaethau.

Costau uchel, incwm isel a system nawdd cymdeithasol annigonol

Mae costau'n parhau i fod yn uchel i bobl ledled Cymru – mae hyn yn ysgogi argyfwng costau byw estynedig sy'n golygu bod gormod o bobl yn methu fforddio eitemau hanfodol. Mae effaith gronol lefelau uchel iawn o chwyddiant bwyd dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf yn golygu bod prisiau bwyd ledled y DU 19% yn uwch ym mis Mehefin 2024 o gymharu â mis Mehefin 2022, gyda thwf mawr ym mhrisiau eitemau hanfodol eraill hefyd.⁸

Roedd chwyddiant cyffredinol ar y lefelau uchaf erioed pan gynhaliwyd yr astudiaeth flaenorol yng nghanol 2022 – gan godi i 8.2% yn y 12 mis hyd at fis Mehefin 2022. **Ar gyfer y don hon, mae'r gyfradd chwyddiant yn is**, sef 2.8% ym mis Mehefin 2024, ond roedd gormod o bobl ledled Cymru yn dal i gael trafferth gyda chostau eitemau hanfodol.

Mae'r cyfnod estynedig hwn o bwysau chwyddiant wedi golygu nad yw incwm pobl, yn enwedig o nawdd cymdeithasol, wedi cadw i fyny â chostau byw, gan erydu gwir werth yr hyn sydd ganddynt i'w wario. Yn 2024, canfu arolwg gan Sefydliad Bevan fod un o bob saith (15%) o bobl yng Nghymru weithiau, yn aml, neu bob amser yn ei chael hi'n anodd fforddio'r hanfodion. Roedd y canlyniad hwn yn debyg i'r hyn a welwyd yn 2022 (13%), sy'n dangos y diffyg cynnydd o ran safonau byw.⁹ Tynnodd yr arolwg hwn hefyd sylw at y ffaith bod bron i hanner y bobl sy'n cael Credyd Cynhwysol (47%) yng Nghymru wedi lleihau maint eu prydau bwyd yn ddiweddar neu wedi hepgor prydau bwyd yn gyfan gwbl; ddwywaith y cyfartaledd cenedlaethol, sef 23%.¹⁰

Rydym yn gwybod o'n hymchwil flaenorol **mai'r ffordd y mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i dylunio a'i chyflwyno yw'r prif ffactor sy'n ysgogi'r angen am fanciau bwyd**. Mae hyn yn bennaf oherwydd bod taliadau nawdd cymdeithasol wedi cael eu rhewi ac wedi bod yn destun toriadau olynol, capiau a didyniadau i daliadau nawdd cymdeithasol, heriau wrth wneud cais am daliadau a'u cael, a materion dylunio fel gorfod aros pum wythnos am y taliad Credyd Cynhwysol cyntaf.

Ers 2022, rydym wedi gweld y cynnydd arferol yn seiliedig ar chwyddiant i nawdd cymdeithasol, ond nid yw taliadau sylfaenol yn dal i fod yn ddigonol i dalu cost hanfodion. Erbyn hyn, mae cyfradd sylfaenol Credyd Cynhwysol ar oddeutu ei lefel isaf erioed fel cyfran o enillion cyfartalog, gyda bron i hanner aelwydydd yn gweld eu taliadau yn cael eu lleihau ymhellach gan ddiyniadau a chapiau.¹¹ Mae Sefydliad Joseph Rowntree a Trussell wedi cyfrifo Gwarant Hanfodion, y swm o Gredyd Cynhwysol sydd ei angen er mwyn amddiffyn pobl rhag mynd heb hanfodion. Ar hyn o bryd, mae cyfradd safonol Credyd Cynhwysol £28 yr wythnos yn llai na'r swm hwn ar gyfer oedolyn sengl, a £60 ar gyfer cwpl – bwlch sylweddol rhwng cyfradd bresennol Credyd Cynhwysol a'r swm sydd ei angen i fforddio'r hanfodion.¹²

8 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2024), *Consumer Price Index, UK: June 2024*, <https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/consumerpriceinflation/june2024>

9 Davies, J, ac Evans, S, (2024), *Ciplun ar dlodi yn Hydref 2024*, Sefydliad Bevan, <https://www.bevanfoundation.org/resources/a-snapshot-of-poverty-in-autumn-2024/>

10 Davies, J, ac Evans, S, (2024), *Ciplun ar dlodi yn Hydref 2024*, Sefydliad Bevan, <https://www.bevanfoundation.org/resources/a-snapshot-of-poverty-in-autumn-2024/>

11 Trussell a Sefydliad Joseph Rowntree, (2025), *Guarantee our Essentials: reforming Universal Credit to ensure we can all afford the essentials in hard times*, <https://www.jrf.org.uk/social-security/guarantee-our-essentials-reforming-universal-credit-to-ensure-we-can-all-afford-the>

12 Trussell a Sefydliad Joseph Rowntree, (2025), *Guarantee our Essentials: reforming Universal Credit to ensure we can all afford the essentials in hard times*, <https://www.jrf.org.uk/social-security/guarantee-our-essentials-reforming-universal-credit-to-ensure-we-can-all-afford-the>

Mae problemau gyda thai, cost gofal plant, a thrafnidiaeth yn gwneud bywyd yn anoddach i bobl yng Nghymru

Yn ogystal â phroblemau gyda'r ffordd y mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i dylunio a'r ffordd mae'n cael ei chyflwyno, mae yna ffactorau ehangach hefyd sy'n llywio bywydau llawer o bobl ar yr incwm isaf yng Nghymru. **Mae tai yn parhau i fod yn fater brys**, gyda diffyg cartrefi fforddiadwy ac incwm annigonol yn golygu nad oes gan lawer o bobl unman i'w alw'n gartref. Mae'r diffyg mynediad at dai fforddiadwy, digonol yn gyfrannwr allweddol at ddyfnhau tlodi yng Nghymru.¹³ Yn 2024, roedd nifer yr aelwydydd a oedd yn byw mewn llety dros dro yng Nghymru ar ei uchaf erioed.¹⁴ Roedd un o bob 215 o aelwydydd ledled Cymru yn byw mewn llety dros dro, gan gynnwys dros 3,000 o blant – bron i chwech ym mhob 1,000 o blant yng Nghymru.¹⁵

Mae costau anochel eraill hefyd yn pwyso'n drwm ar bobl ar yr incwm isaf yng Nghymru. **Mae'r dirwedd gofal plant yng Nghymru yn cael ei nodweddu gan gostau uchel a chynyddol** gyda chymorth ariannol cyfyngedig, sy'n golygu ei fod yn fwyfwy anfforddiadwy ac allan o gyrraedd llawer o deuluoedd.¹⁶ Mae ymchwil ddiweddar wedi tynnu sylw at y ffaith bod costau gofal plant yn arbennig o uchel yng Nghymru, o gymharu â gweddill y DU¹⁷, ac ers mis Ebrill 2024 mae llawer llai o gymorth wedi bod ar gael i deuluoedd sy'n gweithio gyda phlant o dan dair oed yng Nghymru nag yn Lloegr.¹⁸

Ar gyfer y cynlluniau cymorth gofal plant sy'n bodoli, mae pryderon am gymhlethdod y system, a sut mae hyn yn effeithio ar y defnydd a wneir ohonynt.¹⁹ Mae hyn yn cyfyngu ar allu pobl i gydbwyso cyfrifoldebau gofalu ag ymrwymïadau gwaith, a mynediad at gyfleoedd gwaith.

Mae argaeledd a fforddiadwyedd trafndiaeth gyhoeddus yn broblem amlwg hefyd. Nid oes gan bron i chwarter poblogaeth Cymru (23%) fynediad at gar neu fan, ac nid oes gan rai unrhyw gysylltiadau trafndiaeth gyhoeddus yn eu hardal leol – sy'n golygu bod trafndiaeth yn broblem sylweddol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig.²⁰ Mae prisiau trafndiaeth gyhoeddus wedi codi'n raddol dros y degawd diwethaf; ym mis Mawrth 2025, cynyddodd pris tocynnau trên yng Nghymru hyd at 6%.²¹ Heb opsiynau trafndiaeth hyfyw a fforddiadwy, mae pobl yn wynebu risg o gael eu heithrio o swyddi yn ogystal â gwasanaethau hanfodol, amwynderau a chysylltiad cymdeithasol.

13 Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru, (2024), *Housing is fundamental to wellbeing in Wales*, <https://futuregenerations.wales/news/housing-is-fundamental-to-well-being-in-wales/>

14 Dearden, W, (2024), *Dim unman i alw'n gartref: Prinder cartrefi cymdeithasol a chymunedol*, Sefydliad Bevan, <https://www.bevanfoundation.org/resources/dim-unman-i-alwn-gartref-prinder-cartrefi-cymdeithasol-a-chymunedol/>

15 I Dearden, W, (2024), *Dim unman i alw'n gartref: Prinder cartrefi cymdeithasol a chymunedol*, Sefydliad Bevan, <https://www.bevanfoundation.org/resources/dim-unman-i-alwn-gartref-prinder-cartrefi-cymdeithasol-a-chymunedol/>

16 Ymchwil y Senedd, (2024), *Eu dyfodol: ein blaenoriaeth? Gofal plant yng Nghymru*, <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/eu-dyfodol-ein-blaenoriaeth-gofal-plant-yng-nghymru/>

17 Hodges, L, et al, (2025), *Childcare survey 2025*, Coram, https://www.coramfamilyandchildcare.org.uk/childcare-and-family/wp-content/uploads/sites/4/2025/06/Childcare-Survey-2025_8-compressed.pdf

18 Evans, S, (2025), *Are parents in Wales facing a childcare premium?* Sefydliad Bevan, <https://www.bevanfoundation.org/views/childcare-premium-wales/>

19 Ymchwil y Senedd, (2024), *Eu dyfodol: ein blaenoriaeth? Gofal plant yng Nghymru*, <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/eu-dyfodol-ein-blaenoriaeth-gofal-plant-yng-nghymru/>

20 Sustrans, (2022), *Gwneud y cysylltiad: Pam mae angen i Gymru weithredu nawr i fynd i'r afael â thlodi trafndiaeth a sicrhau mynediad i bawb*, https://www.sustrans.org.uk/media/10426/transportpovertypaper-sustrans_wel.pdf

21 Llywodraeth Cymru, (2025), *Datganiad Ysgrifenedig: Prisiau Tocynnau Trên yng Nghymru 2025*, <https://www.llyw.cymru/datganiad-ysgrifenedig-prisiau-tocynnau-tren-yng-nghymru-2025>

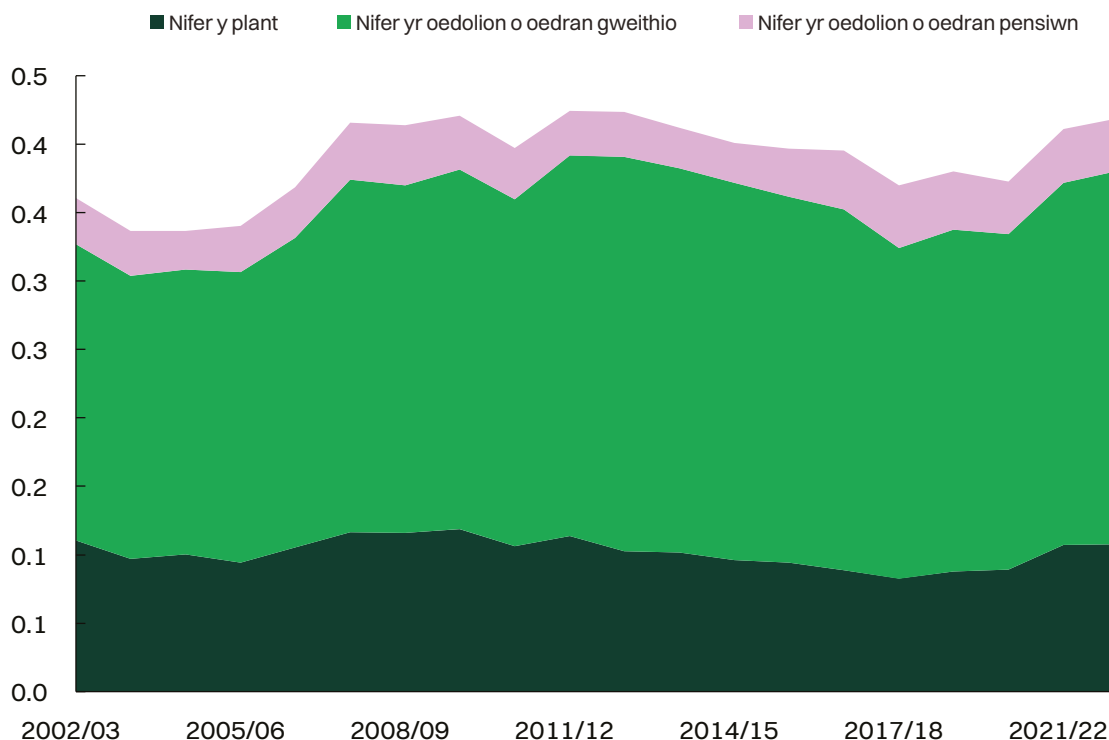
Mae pobl yn cael eu gwrthio'n ddyfnach i galedi

Nid dim ond nifer y bobl sy'n profi caledi yng Nghymru sy'n peri pryder, ond dyfnder a difrifoldeb y caledi hwnnw. Fel mae Ffigur 1 yn dangos, ar ôl cyfnod o welliant rhwng 2011 a 2019, mae **arwyddion pryderus erbyn hyn o gynnydd mewn caledi difrifol ledled Cymru**. Yn 2022/23, roedd 420,000 o bobl (270,000 o oedolion o oedran gweithio, 38,000 o bensiynwyr a 110,000 o blant) yn profi caledi difrifol ledled Cymru, lefel nas gwelwyd ers 2016/17.²² Mae dadansoddiad gan WPI Economics yn amcangyfrif bod caledi difrifol yn waeth fwy na thebyg yn 2024 pan gynhaliwyd yr astudiaeth hon a, heb newid, disgwylir y bydd 23,000 o bobl ychwanegol yng Nghymru yn wynebu caledi difrifol erbyn 2026/27.²³ Mae pobl sy'n profi caledi difrifol yn debygol iawn o fod yn mynd heb hanfodion eisoes oherwydd nad ydyn

nhw'n gallu eu fforddio, ac o fod yn wynebu risg uchel o fod angen cymorth gan fanc bwyd.

Mae'r ffigurau hyn yn adlewyrchu tueddiadau tebyg a amlygwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree ar gyfer Cymru. Mae dadansoddiad o gyfraddau tlodi yn tynnu sylw at y ffaith nad oes llawer o gynnydd wedi bod o ran lleihau tlodi yng Nghymru dros yr 20 mlynedd diwethaf, gyda chyfraddau tlodi o gwmpas 22% yn gyson 21. Fodd bynnag, mae arwyddion clir bod tlodi wedi dwysáu dros y cyfnod hwn. Mae cyfran y bobl mewn tlodi sydd mewn tlodi dwfn iawn wedi cynyddu o 33% yn 1994/97 i 47% yn 2020/23, ac mae'r bwlch tlodi (y pellter rhwng incwm aelwyd a'r llinell dlodi) wedi tyfu'n sylweddol.²⁴

Ffigur 1 Nifer y bobl a oedd yn profi caledi difrifol yng Nghymru rhwng 2002/03 a 2022/23 – miliynau



Ffynhonnell: Set ddata Arolwg o Adnoddau Teulu ac Aelwydydd Islaw'r Incwm Cyfartalog (1998/99–2022/23), dadansoddiad WPI Economics.

²² Diffinnir fel bod â chyfanswm adnoddau sydd 25% yn is na'r llinell dlodi. Gweler Cost of Hunger and Hardship am fwy o fanylion: <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/cost-of-hunger-and-hardship-final-report>

²³ Weekes, T, et al, (2024), *The Cost of Hunger and Hardship - interim report*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2024-10/Cost%20of%20hunger%20and%20hardship_interim%20report%202024_4.pdf

²⁴ Bakhari, T, et al, (2025), *Poverty in Wales 2025*, Sefydliad Joseph Rowntree, https://www.jrf.org.uk/poverty-in-wales-2025#_-a-deepening-of-poverty-in-wales

Iechyd meddwl a chorfforol yn dirywio

Mae salwch meddwl a salwch corfforol yn ffactorau allweddol sy'n ysgogi'r angen am fanciau bwyd – yn bennaf oherwydd system nawdd cymdeithasol annigonol sy'n methu â darparu cymorth digonol i bobl â chyflyrau iechyd.²⁵ Mae yna fwlch cyflogaeth ac enillion parhaus hefyd rhwng pobl sy'n adrodd am amodau sy'n cyfyngu ar waith a phobl nad ydynt yn adrodd am yr amodau hynny. Mae'r 'bwlch cyflog iechyd' hwn yn golygu bod pobl sydd â chyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar waith yn ennill 15% llai yr awr ar gyfartaledd.²⁶

Tynnodd prosiect Cost mynd heb fwyd a chaledi²⁷ Trussell sylw at sut y gall caledi achosi dirywiad mewn iechyd meddwl a chorfforol hefyd – er enghraifft, trwy:

- y profiad o frwydro i fforddio hanfodion sy'n achosi straen enfawr a beichiau meddyliol, gan sbarduno symptomau cyflyrau iechyd meddwl y gellir eu diagnosio fel gorbryder ac iselder neu eu gwneud yn waeth
- atal pobl rhag cael mynediad at sylfeini bywyd iach
- gosod rhwystrau ariannol i gael mynediad at ofal, atal pobl rhag cynnal bywyd iach a rheoli cyflyrau iechyd.

Felly, mae'r nifer cynyddol o gyflyrau iechyd meddwl a chorfforol yng Nghymru yn ffactor allweddol wrth ystyried cyd-destun ehangach ansicrwydd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd. Yng Nghymru, mae bron i hanner (46%) o oedolion yn profi cyflyrau iechyd cronig, gyda 19% yn profi dau neu fwy o gyflyrau hirdymor, a disgwylir i'r niferoedd hyn gynyddu.²⁸ Bu gostyngiad hefyd mewn sgoriau lles meddwl cyfartalog rhwng 2016 a 2022-23; yn fwyaf nodedig, gostyngodd y sgôr lles meddyliol cyfartalog ar gyfer pobl sy'n byw mewn amddifadedd materol o 45.1 yn 2016-17 i 40.8 yn 2022-23.²⁹

Ledled y DU, bu cynnydd mewn cyflyrau iechyd meddwl ymhlith y boblogaeth o oedran gweithio, a chynnydd yn y defnydd o wasanaethau iechyd meddwl. Mae yna bryderon hefyd ynghylch poblogaeth sy'n heneiddio, ac mae rhywfaint o dystiolaeth o gynnydd mewn pobl â chyflyrau iechyd hirdymor a phobl â chyflyrau iechyd corfforol.^{30,31} Yng Nghymru, bu cynnydd o 34 pwynt canran yn nifer y plant a'r bobl ifanc a gyfeiriwyd â phryder rhwng 2015/16 a 2022/23.³²

Mae'r twf yn nifer yr achosion o gyflyrau iechyd meddwl a chorfforol yn arbennig o bryderus oherwydd nid yw llawer o'r bobl y mae banciau bwyd ac elusennau eraill yn eu cefnogi yn cael y cymorth cywir ar gyfer eu cyflyrau neu namau, a all olygu eu bod yn wynebu risg o ansicrwydd bwyd a bod angen iddynt droi at fanc bwyd.^{33,34}

25 Bigg, H, et al, (2023), *Disability and financial hardship: How disability benefits contribute to the need for food banks in the UK*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/disability-and-financial-hardship-how-disability-benefits>

26 Atwell, S, et al, (2023), *What we know about the UK's working-age health challenge*, The Health Foundation, <https://www.health.org.uk/reports-and-analysis/analysis/what-we-know-about-the-uk-s-working-age-health-challenge>

27 Weekes, T, et al, (2025), *The Cost of Hunger and Hardship*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/cost-of-hunger-and-hardship-final-report>

28 Senedd Cymru, (2025), *Mae pobl â chyflyrau cronig yn treulio llai o flynyddoedd mewn iechyd da*, <https://senedd.cymru/senedd-nawr/newyddion/mae-pobl-a-chyflyrau-cronig-yn-treulio-llai-o-flynyddoedd-mewn-iechyd-da/>

29 Llywodraeth Cymru, (2024), *Lles meddyliol (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2022 i Mawrth 2023*, <https://www.llyw.cymru/lles-meddyliol-arolwg-cenedlaethol-cymru-ebrrill-2022-i-mawrth-2023.html>

30 Latimer, E, Ray-Chaudhuri, S, and Waters, T, (2025), *The role of changing health in rising health-related benefit claims*, Sefydliad Astudiaethau Cyllidol, <https://ifs.org.uk/publications/role-changing-health-rising-health-related-benefit-claims>

31 Atwell, S, et al, (2023), *What we know about the UK's working-age health challenge*, The Health Foundation, <https://www.health.org.uk/reports-and-analysis/analysis/what-we-know-about-the-uk-s-working-age-health-challenge>

32 Mind, (2024), *The Big Mental Health Report 2024*, <https://www.mind.org.uk/about-us/our-policy-work/the-big-mental-health-report/#findings>

33 Lewis, M, (2017), *Mental health issues make practical problems worse*, Cyngor ar Bopeth, <https://wearecitizensadvice.org.uk/barriers-to-access-and-engagement-9846b90edfcd>

34 Weekes, et al, (2023), *Hunger in the UK*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/publications/hunger-in-the-uk>

Os na fydd y llywodraeth yn gweithredu ac os na fydd pethau'n newid yn gyflym, bydd y sefyllfa'n gwaethygu

Yn ystod y Chwched Senedd, mae Llywodraeth Cymru wedi dangos dealltwriaeth o'r broblem o fynd heb fwyd, ac ymrwymiad i gefnogi banciau bwyd yng Nghymru ac i fynd i'r afael â'r angen am fwyd brys. Mae ehangu mynediad at brydau ysgol am ddim, ymrwymadau i wella mynediad at daliadau nawdd cymdeithasol yng Nghymru, a chyflwyno partneriaethau bwyd ar draws awdurdodau lleol yng Nghymru yn dystiolaeth o'r ymrwymiad hwn i fynd i'r afael â'r problemau y mae llawer o bobl sydd angen defnyddio banciau bwyd yn eu hwynebu.

Fodd bynnag, yn erbyn y cefndir hwn, **mae'r defnydd o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn parhau i fod yn eithriadol o uchel** o gymharu â'r un cyfnod dim ond pum mlynedd yn ôl, ac mae risg wirioneddol, os na fydd unrhyw newid sylweddol, ein bod yn wynebu normal newydd o lefelau uchel o galedi difrifol yn ein cymunedau. Ac, fel y nodwyd yn flaenorol, os na fydd gweithredu, rhagwelir y bydd caledi difrifol yn cynyddu, gyda degau o filoedd yn fwy o bobl yn wynebu'r risg o fynd heb yr hanfodion.

Mae lefelau a dyfnder y caledi difrifol sy'n wynebu pobl yng Nghymru sydd angen defnyddio banc bwyd nid yn unig yn effeithio ar unigolion; mae'n cael effaith ddinistriol ar gyllid cyhoeddus ac economi Cymru. Mae caledi a mynd heb fwyd yn gysylltiedig ag iechyd, canlyniadau addysgol a diogelwch tai gwaeth, ac mae methiant i fynd i'r afael â hyn yn arwain at fwy o wariant ar feysydd sydd wedi'u datganoli i Lywodraeth Cymru yn unig, sef £560 miliwn. Mae'r meysydd hyn yn cynnwys y GIG, gwasanaethau iechyd eraill, ysgolion, gofal cymdeithasol plant, a mynd i'r afael â digartrefedd.³⁵

Bydd etholiadau'r Senedd yn cael eu cynnal yn fuan yn 2026. Mae gan bleidiau gwleidyddol yng Nghymru gyfle i fyfyrio ar raddfa'r her hon ac i nodi eu cynlluniau i fynd i'r afael â'r ffactorau sy'n ysgogi caledi ac yn peri i bobl ddefnyddio banciau bwyd. Dylai'r adroddiad hwn fod yn agoriad llygad i wleidyddion a phleidiau yng Nghymru, ac mae angen i ni weld mesurau i leihau caledi difrifol yn flaenllaw ym manifestos y pleidiau a'r rhaglen lywodraethu nesaf. Mae angen gweithredu ar y cyd gan Lywodraeth Cymru i leihau nifer y bobl sy'n wynebu caledi difrifol – trwy ymyriadau wedi'u targedu, a thrwy ddefnyddio'r holl bwerau datgan- oledig i sicrhau bod pawb yng Nghymru yn gallu fforddio'r hanfodion.

Mae gan lywodraethau Cymru a'r DU gyfrifoldeb moesol ac economaidd i fynd i'r afael â'r sefyllfa lle mae pobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru. Mae'r canfyddiadau isod yn rhoi canllaw hanfodol i faint yr her sy'n wynebu Llywodraeth newydd Cymru, a'r blaenoriaethau ar gyfer gweithredu ar gyfer unrhyw blaid wleidyddol sydd o ddifrif ynglŷn â rhoi terfyn ar yr angen am fwyd brys a mynd i'r afael â thlodi. Fel y nodir yn yr adroddiad hwn, mae'r ffactorau sy'n effeithio ar y risg y bydd rhywun yn gorfod defnyddio banc bwyd yn cyn- nwys mynediad at dai fforddiadwy, iechyd meddwl a chorfforol, mynediad at gyflogaeth, gofal plant, trafnidiaeth, a gofal argyfwng. Mae'r rhain i gyd yn feysydd y mae Llywodraeth Cymru yn gyfrifol amdanynt.

35 Weekes, T, et al, (2025), *The Cost of Hunger and Hardship*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/cost-of-hunger-and-hardship-final-report>

Methodoleg

Mae'r adroddiad hwn (Ton 2) yn adeiladu ar fframweithiau methodolegol a dadansoddol yr adroddiad cyntaf (Ton 1).

Mabwysiadwyd dull dulliau cymysg a'i gyflwyno mewn partneriaeth ag Ipsos a banciau bwyd yng nghymuned Trussell. Cyhoeddir adroddiad technegol ochr yn ochr â'r adroddiad hwn gyda disgrifiad manwl o'r dulliau a ddefnyddiwyd. Mae'r adran ganlynol yn crynhoi'r dulliau meintiol ac ansoddol allweddol a fabwysiadwyd ac unrhyw newidiadau o Don 1.

Casglwyd y data ar gyfer yr adroddiad hwn, gan gynnwys gweinyddu arolygon a gwaith maes ansoddol, gan Ipsos. Mae'r adroddiad hwn yn dilyn strwythur a chanllaw arddull adroddiad y DU, a ysgrifennwyd gan Trussell.

Mae Ipsos wedi cymryd pob gofal rhesymol i sicrhau bod y data a gynhyrchir yn yr adroddiad hwn yn gywir ac yn ddibynadwy yn unol ag arferion safonol y diwydiant. Dulliau dadansoddi, dehongliadau a chasgliadau Trussell ei hun yw'r rhai a fynegir yn yr adroddiad hwn.

Ymchwil feintiol

Mae'r dadansoddiad meintiol yn defnyddio pedwar arolwg:

1. **Bwyd a Chi 2, a gasglwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd**
2. **Arolwg o Adnoddau Teulu**, a gasglwyd gan yr Adran Gwaith a Phensiynau
3. **Arolwg o bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru**, a gynhaliwyd yng nghanol 2024 fel rhan o'r ymchwil hon
4. **Arolwg o bobl yn y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru**, a gynhaliwyd hefyd yng nghanol 2024 fel rhan o'r ymchwil hon.

Defnyddir Bwyd a Chi 2 i gyfrifo prif gyfraddau ansicrwydd bwyd i oedolion ledled Cymru ar gyfer yr ymchwil hon, fel y ffynhonnell ddata fwyaf cadarn ymhlith y data arolwg sydd gennym. Mae hwn yn ddull gwahanol i adroddiadau eraill yn ein prosiect *Hunger in the UK*, sy'n defnyddio ein harolwg o'r boblogaeth gyffredinol. Wrth edrych ar yr arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, canfuom fod yna ostyngiad annisgwyl o fawr mewn ansicrwydd

bwyd yng Nghymru rhwng Ton 1 a Thon 2 (20% i 12%). Mae hyn yn anghyson â thueddiadau yn Lloegr, yr Alban, a Gogledd Iwerddon. Mae hefyd yn anghyson â'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol a adroddwyd yng Nghymru, a oedd yn debyg yn 2024 (7%) i 2022 (6%). Yn olaf, mae'n anghyson â data allanol yr Arolwg o Adnoddau Teulu a Bwyd a Chi 2. Mae data diweddaraf yr Arolwg o Adnoddau Teulu yn dangos cynnydd bach mewn ansicrwydd bwyd yng Nghymru o 10% yn 2022/23 i 11% yn 2023/24, tra bod Bwyd a Chi 2 wedi canfod bod lefelau ansicrwydd bwyd wedi parhau'n ddigyfnewid i raddau helaeth (26% a 25% yn 2022 a 2024 yn y drefn honno).^{36,37} Gyda'i gilydd, mae'r dystiolaeth hon yn awgrymu bod y gostyngiad a welwyd yn ein harolwg yn debygol o fod oherwydd terfynau'r data ac nad yw'n adlewyrchu gwelliant gwirioneddol o ran sefyllfa pobl yng Nghymru. I fynd i'r afael â'r pryderon hyn, rydym yn defnyddio Bwyd a Chi 2 yn hytrach na'r Arolwg o Adnoddau Teulu, sy'n defnyddio'r un mesur 12 mis ag yr ydym yn ei ddefnyddio yn ein harolwg o'r boblogaeth gyffredinol, ac a aeth ati i gynnal arolwg o bobl tua'r un pryd â'n harolygon ni yn 2022 a 2024.

36 Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2025), *Family Resources Survey*, <https://www.gov.uk/government/collections/family-resources-survey--2>

37 Asiantaeth Safonau Bwyd, (2025), *Bwyd a Chi 2*, <https://www.food.gov.uk/cy/research/bwyd-a-chi-2>

Rydym yn defnyddio ein dau arolwg pwrpasol o ganol 2024 i'n galluogi i archwilio'r gwahaniaethau allweddol mewn demograffeg gymdeithasol a phrofiadau rhwng tri grŵp allweddol o bobl, nad yw data allanol yn caniatáu i ni ei wneud:³⁸

- **Pobl sy'n wynebu ansicrwydd bwyd yng Nghymru.**
- **Pobl sydd wedi'u cyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru.**
- **Y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru.**

Rydym hefyd yn defnyddio'r ddau arolwg hyn i gymharu ag arolygon cyfatebol a gynhaliwyd yn 2022 er mwyn deall beth, os o gwbl, sydd wedi newid o ran natur ansicrwydd bwyd, a'r defnydd o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell.

Yn olaf, ar adegau, rydym yn defnyddio'r Arolwg o Adnoddau Teulu i roi cyd-destun pellach i'n harolygon yn y dadansoddiadau hyn.

Er mwyn rhoi dealltwriaeth bellach o'r ffactorau sy'n ysgogi'r defnydd o fanciau bwyd, comisiynodd Trussell Ipsos i gynnal dadansoddiad atchweliad gan ddefnyddio canlyniadau a gasglwyd trwy'r arolygon hyn o bob rhan o'r DU.³⁹ Defnyddiodd y dadansoddiad ddata cyfunol o arolygon poblogaeth gyffredinol a banciau bwyd Ton 1 a Thon 2. Roedd maint y sampl cyfunol terfynol ar

draws y ddwy Don o ddata yn cynnwys 14,605 o achosion (6,312 o 2022 ac 8,293 o 2024). Roedd y dadansoddiad yn archwilio rhagfynegwyr defnyddio banc bwyd ar draws dwy boblogaeth wahanol:

1. Pob person a gymerodd ran yn yr arolygon.
2. Pob person sy'n cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd.

Roedd y prif newidyn (y newidyn dibynnol) a ddefnyddiwyd yn y dadansoddiad hwn yn seiliedig ar ymatebion i gwestiwn yn yr arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, a ofynnodd i gyfranogwyr a oeddent wedi defnyddio banc bwyd yn y 12 mis blaenorol. Rhoddwyd ymateb cadarnhaol i'r cwestiwn hwn i bob person o'r arolwg banc bwyd pan gafodd y data ei gyfuno.

Cyfeirir at ganlyniadau'r dadansoddiad atchweliad hwn trwy gydol yr adroddiad hwn, a nodir manylion y manylebau model yn Atodiad 1: Canlyniadau atchweliad. Mae'r atodiad hwn yn manylu ar yr ystod eang o newidynnau a gafodd eu cynnwys yn y model. Roedd y rhain yn cynnwys nodweddion demograffig, manylion sefyllfa ariannol yr aelwyd, a phrofiadau ehangach fel ynysu cymdeithasol a newid mewn amgylchiadau bywyd. Cyhoeddir nodyn manwl ar yr atchweliad yn yr adroddiad technegol.

Tabl 2 Manylion technegol arolygon Mynd heb fwyd yng Nghymru

Arolwg	Manylion technegol
Arolwg Ton 1 o bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru	Cwblhawyd 231 o arolygon gan oedolion 18+ oed a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru rhwng Mai ac Awst 2022.
Arolwg Ton 2 o bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru	Cwblhawyd 474 o arolygon gan oedolion 18+ oed a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru rhwng Mai a Gorffennaf 2024.
Arolwg Ton 1 o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru	Cwblhawyd 477 o arolygon gan oedolion 18+ oed ar draws y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru rhwng Mai ac Awst 2022.

38 Ar gyfer ein hadroddiad *Hunger in the UK*, rydym hefyd yn edrych ar bobl sydd wedi defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol. Ar gyfer Mynd heb fwyd yng Nghymru, dydyn ni ddim yn archwilio'r grŵp hwn gan fod maint y sampl yn rhy isel.

39 Cafodd y modelau eu rhedeg gan ddefnyddio pecyn R Survey a'r gosodiad model llinol cyffredinol gyda chyswllt log a therm gwall lled-finomaidd, sy'n fodel atchweliad logistaidd binomaidd.

Arolwg	Manylion technegol
Arolwg Ton 2 o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru	Cwblhawyd 580 o arolygon gan oedolion 18+ oed ar draws y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru rhwng Mai a Gorffennaf 2024.
Bwyd a Chi 2: Ton 5	Cwblhawyd 1,471 o arolygon gan oedolion 16+ oed ledled Cymru rhwng Ebrill a Gorffennaf 2022
Bwyd a Chi 2: Ton 9	Cwblhawyd 1,265 o arolygon gan oedolion 16+ oed ledled Cymru rhwng Ebrill a Gorffennaf 2024

Ymchwil ansoddol

Mae'r adroddiad hwn hefyd yn defnyddio cyfres o gyfweiliadau manwl â phobl sydd wedi'u cyfeirio at fanciau bwyd a phobl sy'n profi ansicrwydd bwyd. Nod y cyfweiliadau hyn oedd:

- Deall yn well pam nad yw nifer mawr o bobl sy'n profi ansicrwydd bwyd yn manteisio ar ddarpariaeth bwyd elusennol, gan gynnwys unrhyw rwystrau, ffactorau amddiffynnol a chyfaddawdau dan sylw.**
- Deall yn well pam nad yw pobl sydd wedi'u cyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell wedi cael cyngor gan wasanaethau eraill cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd, a sut y gellid gwella'r sefyllfa hon.**
- Gwella dealltwriaeth o'r profiad hydredol o'r angen am fanciau bwyd, gan gynnwys yr hyn a all godi pobl allan o galedi difrifol a sicrhau nad oes angen cymorth banc bwyd arnynt.**

Cafodd trawsgrifiadau o'r cyfweiliadau eu codio gan Ipsos gan ddefnyddio pecyn meddalwedd ansoddol NVivo13. Roedd hyn yn cynnwys datblygu fframwaith thematig ar gyfer pob amcan ymchwil. Datblygwyd y fframwaith hwn gan adlewyrchu'r llinellau ymholi yn y canllaw pwnc ar gyfer pob amcan, ac yna codiwyd y trawsgrifiad o bob cyfweiliad i'r fframwaith hwn. Yn dilyn hyn, dewisodd Trussell ddyfyniadau i'w cynnwys mewn adroddiadau a oedd yn cynrychioli'r profiadau yr oedd pobl wedi'u hamlinellu orau.

Mae manylion llawn y dull gwaith maes ansoddol a dadansoddi wedi'u cynnwys yn yr adroddiad technegol cysylltiedig.

Tabl 3 Cwestiynau a samplau ymchwil ansoddol

Cwestiwn ymchwil	Samplau cyfweiliadau manwl
Pam nad yw rhai pobl sy'n profi ansicrwydd bwyd yn defnyddio darpariaeth bwyd elusennol?	Roedd 35 o bobl o boblogaeth gyffredinol y DU, gan gynnwys saith yng Nghymru, a oedd naill ai wedi mynd heb ddwy eitem hanfodol amddifadedd neu fwy, a/neu oedd yn profi ansicrwydd bwyd.

Cwestiwn ymchwil	Samplau cyfweiliadau manwl
Beth sy'n atal pobl rhag cael cymorth arall cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd?	Cyfeiriwyd 15 o bobl, gan gynnwys tri yng Nghymru, at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng nghanol 2024 nad oeddent wedi cael unrhyw gyngor na chymorth arall gan wasanaeth cyn defnyddio banc bwyd.
Sut mae profiad pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yn newid dros amser? Pa ffactorau neu newidiadau a allai ei gwneud hi'n llai tebygol y bydd angen i rywun ddefnyddio banc bwyd yn y dyfodol? Pa ffactorau all ei gwneud hi'n llai tebygol y bydd rhywun yn symud allan o galedi difrifol, neu atal hynny rhag digwydd?	Cyfeiriwyd 20 o bobl, gan gynnwys dau o Gymru, at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng nghanol 2022. Cyfeiriwyd 25 o bobl, gan gynnwys pump o Gymru, at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng nghanol 2024.

Ymchwil gyfranogol

Yn Nhon 1, cynhaliwyd cyfres o weithdai cyfranogol mewn cymunedau ledled y DU gan ddefnyddio dull ymchwil cyfranogol o'r enw theatr ddeddfwriaethol. Teitl y llinyn hwn o waith yn *Hunger in the UK* oedd y prosiect '*Changing the Rules*'. Nod y gweithdai hyn oedd cyd-greu argymhellion polisi a llunio'r atebion ar gyfer mynd i'r afael â'r hyn sy'n ysgogi'r angen i ddefnyddio banc bwyd trwy weithio ochr yn ochr â phobl sydd wedi gorfod cael bwyd brys.

Parhawyd â'r gwaith hwn yn Nhon 2 gan gynnwys trwy feithrin capasiti gyda banciau bwyd i gynnal eu gweithdai eu hunain a defnyddio technegau cyfranogol yn eu gwaith ehangach. Yn 2024, datblygwyd a chyflwynwyd y digwyddiadau canlynol fel rhan o *Hunger in the UK*:

- **Digwyddiad theatr ddeddfwriaethol** gyda thros 70 o bobl yn bresennol, a oedd yn anelu at ennyn diddordeb pobl sydd â dylanwad ar bolisi'r llywodraeth sy'n ymwneud â blociau adeiladu Trussell ar gyfer rhoi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd, a'u hannog i weld y rôl sydd ganddynt wrth ddatblygu atebion a gwneud ymrwymïadau i helpu i droi'r atebion yn realiti.

- **Hyfforddiant Theatr Ddeddfwriaethol Lefel 1 a 2** i uwchsgilio a meithrin capasiti staff Trussell, staff banciau bwyd, a phartneriaid profiad bywyd yn y dull a'r sgiliau hwyluso.
- **Cyfres o bedwar gweithdy datblygu polisi gyda banciau bwyd ledled y DU** a ddefnyddiodd ddulliau Theatr Ddeddfwriaethol, a fynychwyd gan 39 o gyfranogwyr â phrofiad bywyd. Aeth y gweithdai hyn ati i archwilio thema cymunedau cryf a'r rôl maent yn ei chwarae wrth roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd a chefnogi'r gwaith o ddatblygu atebion polisi ar draws gwahanol lefelau o lywodraeth.

Yng Nghymru, cynhaliwyd y gweithdy ym Manc Bwyd Pontypridd. Gwahoddwyd unrhyw un a oedd wedi defnyddio'r banc bwyd a gwasanaethau cysylltiedig yn flaenorol, neu a oedd â phrofiad o galedi ariannol, i ymuno â'r gweithdy. Ar y diwrnod, cymerodd pedwar unigolyn â phrofiad bywyd ran. Er bod y sampl fach hon yn cyfyngu ar ba mor gynrychioliadol oedd y canfyddiadau o'r diwrnod, sicrhodd fod modd cael trafodaeth gyfoethog ac archwilio materion yn fanwl iawn.

Cafodd cynigion polisi eu cyd-gynhyrchu yn ystod y digwyddiad profiad bywyd gan ddefnyddio'r broses theatr ddeddfwriaethol:

- Mae actorion cymunedol yn gweithio gyda'i gilydd i adeiladu drama sy'n adlewyrchu'r heriau cyfredol maent yn eu profi. Mae pobl yn dod â'u straeon eu hunain i'r broses hon, ond mae'r dramâu sy'n cael eu hactio yn seiliedig ar brofiadau cyfunol. Does dim sgriptiau wedi'u hysgrifennu ymlaen llaw.
- Yna mae'r gynulleidfa yn gwyllo'r ddrama yn seiliedig ar brofiadau'r actorion cymunedol o wahanol bolisiau ac arferion.
- Gwahoddir cynulleidfaoedd i ymuno ar y llwyfan i ymarfer ffyrdd o wynebu'r problemau a gyflwynir, a phrofi polisiau newydd mewn amser real. Gallai aelodau'r gynulleidfa fod yn aelodau o'r gymuned, ond hefyd yn benderfynwyr lleol a phobl sydd â phŵer i newid pethau.
- Mae actorion ac aelodau'r gynulleidfa yn cynnig syniadau ar gyfer deddfau, rheolau a pholisiau newydd i fynd i'r afael â'r problemau.
- Yn olaf, mae pawb yn pleidleisio dros yr atebion a ffeirir ganddynt, ac mae llunwyr polisi yn ymrwymo i weithredu ar unwaith i ymgorffori'r rhain yn eu gwaith.

Roedd y gweithdai datblygu polisi yn defnyddio'r un dulliau sylfaenol â'r digwyddiad, ond roedd y broses ychydig yn wahanol. Defnyddiodd hwyluswyr gemau arddull Theatr Ddeddfwriaethol i ennyn diddordeb cyfranogwyr yn y gweithdy, a defnyddiwyd canfyddiadau o adroddiad Hunger in the UK fel ysgogiad, gan gyflwyno ystadegau a dyfyniadau ar faterion fel allgáu digidol, trafnidiaeth gyhoeddus, a mannau cymunedol. Defnyddiodd cyfranogwyr y wybodaeth hon fel ysbrydoliaeth i greu 'delweddau' ffisegol o'r ffordd roedd y pynciau hyn yn effeithio arnynt yn eu cymuned. Yna defnyddiwyd y delweddau hyn i greu golygfeydd byr a oedd yn dangos y problemau roedd cyfranogwyr yn eu profi. Yna gwahoddwyd cyfranogwyr eraill i'r golygfeydd i ddangos atebion polisi i helpu i oresgyn y problemau hyn a wynebir yn y gymuned. Yna aeth pawb ati i flaenoriaethu a phleidleisiodd dros y cynigion polisi yr oeddent yn uniaethu fwyaf â nhw.

Mae argymhellion polisi o'r digwyddiad a'r gweithdai wedi'u cynnwys trwy gydol yr adroddiad hwn fel blychau ochr yn ochr â'r pynciau a'r materion a drafodir yn yr argymhellion.

Newidiadau methodolegol o Don 1

Fel gydag unrhyw brosiect ymchwil mawr, dysgwyd am yr hyn sy'n gweithio wrth gasglu, dadansoddi ac adrodd ar y data a gesglir. Nodir y newidiadau allweddol ar gyfer Ton 2 yn Nhabl 4, ac mae rhagor o fanylion i'w gweld yn yr adroddiad technegol.

Tabl 4 Newidiadau methodolegol o Don 1

Newid methodolegol	Nodau ac ystyriaethau
Ceisio hybu'r sampl o bobl lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol sy'n cymryd rhan yn yr arolwg o'r boblogaeth gyffredinol.	Wedi'u nodi fel meysydd lle byddai tystiolaeth ychwanegol yn fuddiol.
Ceisio hybu'r sampl o bobl o gymunedau ar sail hil sy'n cymryd rhan yn yr arolwg o'r boblogaeth gyffredinol.	
Newid o ran pwyslais y gwaith ansoddol o archwilio'r ffactorau sy'n ysgogi'r defnydd o fanciau bwyd i archwilio'r profiad hydredol o galedi difrifol.	Trwy'r adroddiad hwn mae gennym ganfyddiadau ansoddol llai manwl ar y ffactorau sy'n ysgogi'r defnydd o fanciau bwyd o gymharu â Thon 1 lle roedd hwn yn gwestiwn ymchwil sylfaenol. Yn hytrach, mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio mwy ar ble mae rhwystrau a chyfleoedd i symud allan o galedi difrifol i bobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd.
Newid yn y ffordd y mae data coll yn cael ei ddadansoddi o fewn y banc bwyd a'r arolwg o'r boblogaeth gyffredinol. Yn Nhon 1, cafodd rhai categorïau coll fel 'byddai'n well gennyf beidio â dweud' neu 'ddim yn gwybod' eu codio'n anghywir yn ymatebion 'na' wrth bennu newidynnau. Rydym wedi cywiro hyn ar gyfer Ton 2 ac wedi ailddadansoddi data Ton 1.	Mae rhai gwahaniaethau bach mewn pwyntiau canran rhwng canlyniadau Ton 1 a gyhoeddwyd yn 2023 a data Wave 1 a gyhoeddwyd yn yr adroddiad hwn – oherwydd y newid yn y ffordd y caiff data ei brosesu.

Diffiniadau

Yn yr adroddiad hwn, rydym yn cymharu profiadau pobl ledled Cymru ar draws tri grŵp allweddol o bobl, a amlinellir yn fanylach isod. Oni nodir fel arall, mae'r holl ffigurau a chanrannau trwy gydol yr adroddiad hwn yn cyfeirio at y boblogaeth oedolion ac nid ydynt yn cynnwys plant.

1. Y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru

Mae'r grŵp hwn yn seiliedig ar ein harolwg o oedolion (18+) ym mhoblogaeth gyffredinol Cymru.

2. Pobl sy'n profi ansicrwydd bwyd yn y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru

Rydym yn diffinio ansicrwydd bwyd fel mynd heb fwyd neu dorri nôl ar ansawdd bwyd neu faint o fwyd a fwyteir oherwydd diffyg arian. Mae pobl sy'n profi ansicrwydd bwyd, ar ryw adeg dros y flwyddyn ddiwethaf, wedi rhedeg allan o fwyd ac wedi methu fforddio mwy, a/neu wedi lleihau maint prydau, wedi bwyta llai, wedi mynd heb fwyd neu wedi colli pwysau oherwydd diffyg arian. Mae'r is-grŵp o oedolion (18+ oed) sy'n wynebu ansicrwydd bwyd wedi'i ddeillio yn seiliedig ar ymatebion pobl i gyfres o gwestiynau'r USDA ar Ddiogelwch Bwyd Aelwydydd, a gafodd eu cynnwys yn yr arolwg o'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru.

Yn dilyn hyn, cafodd ymatebion cyfranogwyr i'r cwestiynau hyn eu sgorio, gan ganiatáu iddynt gael eu gosod mewn un o bedwar categori diogelwch bwyd: uchel, ymylol, isel, ac isel iawn. Os oedd pobl yn cael sgôr 'isel' neu 'isel iawn', ystyriwyd eu bod yn profi ansicrwydd bwyd.

Mae strwythur a dilyniant eang y cwestiynau a ddefnyddiwn yr un fath â'r rhai a ddefnyddir mewn arolygon cymdeithasol mawr yn y DU, er enghraifft gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn Bwyd a Chi 2 (sy'n defnyddio mesur 12 mis o ansicrwydd bwyd hefyd), a'r Adran Gwaith a Phensiynau yn yr Arolwg o Adnoddau Teulu (sy'n defnyddio mesur 30 diwrnod o ansicrwydd bwyd).

3. Pobl sydd wedi'u cyfeirio at fanc bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru

Roedd y bobl a gymerodd rhan yn ein harolwg o fanciau bwyd wedi cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru, ac wedi cael parcel bwyd brys. Ar adegau yn yr adroddiad hwn, rydym yn cyfeirio at y grŵp hwn yn fyr fel 'pobl sydd wedi cael eu cyfeirio at fanciau bwyd'.

1.

Faint o bobl sy'n mynd heb fwyd yng Nghymru?





Roedd aelwydydd yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru 5 gwaith yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd nag aelwydydd yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (21% o gymharu â 4%). *



Profodd 660,000 o oedolion 16+ oed yng Nghymru ansicrwydd bwyd – ffigur sy'n gyson â 2022 (670,000)



Roedd 7% o aelwydydd wedi defnyddio o leiaf un math o ddarpariaeth bwyd elusennol yn y flwyddyn ddiwethaf – ffigur sy'n gyson â 2022



Dosbarthwyd 172,000 o barseli bwyd brys gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell ledled Cymru yn 2024/25



Roedd 1 o bob 4 oedolyn (25%)

yng Nghymru wedi profi ansicrwydd bwyd – lefel debyg i'r hyn a welwyd yn 2022 (26%)**



Ni wnaeth 54% o'r bobl a brofodd ansicrwydd bwyd droi at unrhyw ddarparwr bwyd elusennol yn y flwyddyn ddiwethaf

Canfyddiadau allweddol

Nid oes unrhyw gynnydd gwirioneddol wedi bod o ran ansicrwydd bwyd ledled Cymru. Mae yna arwyddion pryderus bod caledi difrifol yn cael ei normaleiddio.

- Mae tystiolaeth ehangach yn awgrymu nad oes unrhyw gynnydd gwirioneddol wedi bod o ran ansicrwydd bwyd yng Nghymru ers 2022. Yn 2024, adroddodd arolwg Bwyd a Chi 2 fod 25% o oedolion yng Nghymru wedi profi ansicrwydd bwyd. Roedd hyn yn debyg i'r lefel a welwyd yn 2022 (26%).
- Mae hyn yn golygu bod 660,000 o oedolion 16+ oed yng Nghymru wedi profi ansicrwydd bwyd yn 2024. Yn debyg i 2022 (670,000).
- Mae'r dystiolaeth a gasglwyd ar gyfer yr astudiaeth hon yn dangos bod pobl yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru yn wynebu llawer mwy o risg o fynd heb fwyd. Roedd aelwydydd yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru bum gwaith yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd nag aelwydydd yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (21% o gymharu â 4%).
- Er gwaethaf gostyngiad mewn lefelau chwyddiant, nid oes unrhyw gynnydd wedi bod o ran y defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yng Nghymru. Mae ein tystiolaeth yn dangos bod un o bob 14 o aelwydydd (7%) wedi defnyddio o leiaf un math o ddarparwr yn y flwyddyn ddiwethaf; mae hyn yn parhau i fod yn gyson â 2022 (6%).
- Mae'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yn symptom o broblem llawer ehangach, ac mae yna arwyddion pryderus bod caledi yn cael ei normaleiddio. Ni wnaeth dros hanner y bobl (54%) a brofodd ansicrwydd bwyd droi at unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yn y flwyddyn ddiwethaf.

Mae tystiolaeth yn dangos nad oes unrhyw gynnydd ystyrlon wedi bod o ran ansicrwydd bwyd

“

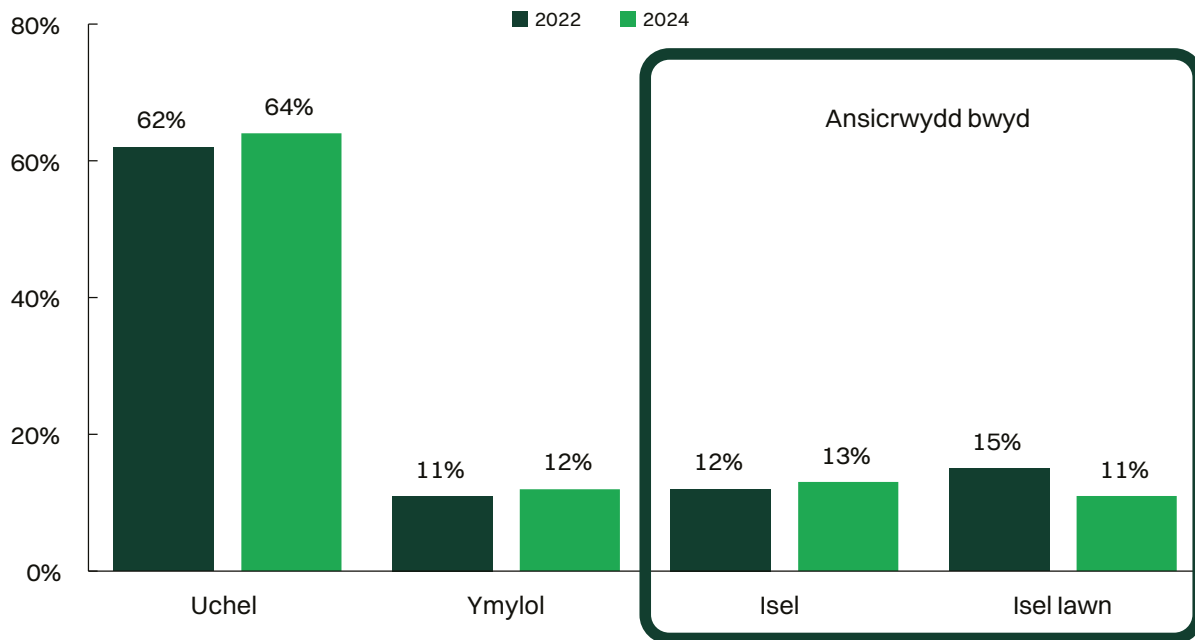
Fe wnes i golli rhywfaint o bwysau oherwydd roeddwn i, fel, os nad ydw i'n bwyta, rydw i'n mynd i allu arbed arian ar gyfer pethau eraill.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6⁴⁰

Profodd un o bob pedwar (25%) o oedolion (16+ oed) ledled Cymru ansicrwydd bwyd yn 2024. Mae hyn yn golygu, ar ryw adeg yn ystod y flwyddyn flaenorol, eu bod wedi rhedeg allan o fwyd ac wedi methu fforddio mwy, eu bod wedi lleihau maint eu prydau neu wedi bwyta llai oherwydd nad oeddent yn gallu fforddio bwyd, neu eu bod wedi mynd heb fwyd neu wedi colli pwysau oherwydd diffyg arian. Roedd hyn yn debyg i'r lefel a welwyd yn yr un cyfnod yn 2022 (26%).

40 Rydym wedi ychwanegu dynodwyr rhifol at ddyfyniadau yn yr adroddiad hwn i helpu i wahaniaethu rhwng unigolion â demograffeg debyg. Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am y cwestiynau ymchwil yn y fethodoleg.

Ffigur 2 Pa mor gyffredin yw ansicrwydd bwyd ledled Cymru

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2 (Ebrill – Gorffennaf 2022 ac Ebrill – Gorffennaf 2024)

Rydym yn amcangyfrif bod hyn yn cyfateb i 660,000 o oedolion 16 oed a throsodd ledled Cymru. Ychydig iawn o gynnydd sydd wedi bod o ran nifer yr oedolion sy'n profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru ers 2022. Yn 2022, rydym yn amcangyfrif bod 670,000 o oedolion wedi profi ansicrwydd bwyd.⁴¹

Ar gyfer y dadansoddiad uchod a Ffigur 2, rydym yn defnyddio data Bwyd a Chi 2 ar gyfer Cymru. Mae'r rheswm am hynny i'w weld yn yr adran Ymchwil ansoddol.

Heb fawr o gynnydd o ran lleihau ansicrwydd bwyd rhwng 2022 a 2024, mae'n amlwg bod risg y bydd y broblem o fynd heb fwyd yn cael ei gwreiddio mewn cymunedau yng Nghymru. Mae banciau bwyd yn ein cymuned yng Nghymru wedi disgrifio sut maen nhw nawr yn cefnogi pobl sy'n profi lefel ddyfnach o galedi dros gyfnod hwy.

Maen nhw'n gweld pobl sy'n sownd mewn cylch o anawsterau ariannol, ac sy'n byw mewn sefyllfaoedd mwyfwy heriol, sy'n rhoi pwysau enfawr ar ieched meddwl pobl. Mae hyn yn adlewyrchu tueddiadau ehangach a archwiliwyd yn gynharach, sy'n dangos cynnydd hirdymor yn nifer y bobl sy'n byw mewn tlodi dwfn iawn, gydag incwm ymhell islaw'r llinell dlodi safonol.

Mae rhywfaint o dystiolaeth feintiol i gefnogi hyn. Yn nodedig, cynnydd bach ond ystadegol arwyddocaol yn y nifer cyfartalog o weithiau y mae aelwyd wedi cael ei chefnogi gan fanc bwyd dros y pum mlynedd diwethaf yng Nghymru – o 1.9 o ymweliadau yn 2019/20, i 2.1 o ymweliadau yn 2024/25.⁴² Mae hefyd yn adlewyrchu'r cynnydd hirdymor ehangach mewn pobl sy'n profi caledi difrifol, fel y nodwyd uchod.

41 Caiff hyn ei gyfrifo drwy gymryd nifer yr oedolion 16+ oed yng Nghymru yng nghanol 2022 a chanol 2024 a'i luosi â chanran yr oedolion 16+ sy'n adrodd ansicrwydd bwyd yng Nghymru o Bwyd a Chi 2 yn y cyfnodau cyfatebol. Yr Asiantaeth Safonau Bwyd, (2025), *Bwyd a Chi 2*, <https://www.food.gov.uk/cy/research/bwyd-a-chi-2> a'r Swyddfa Ystadegau Gwladol, (2025), *Population estimates for England and Wales: mid-2024*, <https://cy.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/bulletins/populationestimatesforenglandandwales/mid2024>

42 Trussell, (2025), *End of year food bank stats*, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/latest-stats/end-of-year-stats>

Roedd dros un o bob tri (38%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn 2024 yng Nghymru yn wynebu sawl anfantais – sy'n golygu eu bod wedi profi dau neu fwy o'r canlynol: cyflwr iechyd meddwl, dibyniaeth ar alcohol, dibyniaeth ar gyffuriau anghyfreithlon, trafferthion gyda'r heddlu, cael eu rhyddhau o'r carchar, neu ddigartrefedd, nawr neu'n flaenorol

“
Dydw i ddim eisiau gweld banc bwyd yn [ein cymuned]. Mae'n uchelgeisiol iawn i ddweud hynny. Dydyn ni ddim eisiau un, ond y realiti yw bod pobl yn byw mewn tloedi parhaol.
”

Banc bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru⁴³

Mae bwlch yn y risg o fynd heb fwyd rhwng yr ardaloedd mwyaf difreintiedig a'r ardaloedd lleiaf difreintiedig yng Nghymru

Roedd anghydraddoldeb daearyddol amlwg, yn enwedig o ran cyfraddau amddifadedd, yng nghyfradd ansicrwydd bwyd ledled Cymru yn 2024. Roedd aelwydydd yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru bum gwaith yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd nag aelwydydd yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig (21% o gymharu â 4%). Adroddwyd canfyddiadau tebyg yn Nhon 1 (36% o gymharu â 13%).

Tabl 5 Cyfraddau ansicrwydd bwyd aelwydydd yn ôl cwintellau'r Mynegai Amddifadedd Lluosog

Mynegai Amddifadedd Lluosog (cwintellau)	% yr aelwydydd sy'n profi ansicrwydd bwyd
1 - mwyaf difreintiedig	21
2	10
3	9
4	17
5 - lleiaf difreintiedig	4

Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

43 Trussell, (2025), End of year food bank stats, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/latest-stats/end-of-year-stats>

Mae'r defnydd o ddarparwyr bwyd elusennol yn parhau i fod yn bryderus o uchel



Mae wedi bod yn anodd iawn meddwl, 'O ble mae'r arian yn mynd i ddod i gael bwyd?' ... Mae hynny wedi bod yn dipyn o bryder weithiau... Alla' i ddim gofyn am fwy o help gan y banc bwyd.



Dyn, 55+ oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 88

Er bod chwyddiant wedi gostwng yn ddramatig dros y cyfnod hwn, parhaodd lefelau darpariaeth bwyd elusennol ledled Cymru yn ddigyfnewid rhwng 2022 a 2024. Yn 2024, dywedodd 7% o bobl eu bod nhw neu rywun yn eu haelwyd wedi gorfod defnyddio rhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol (fel banciau bwyd, pantriâu bwyd neu geginau cawl) yn y 12 mis blaenorol. Yn 2022, roedd y ffigur hwn yn 6%.

Roedd y ffigurau ar y defnydd o wahanol fathau o ddarparwyr bwyd elusennol yng Nghymru yn 2024 yn debyg i 2022, gyda 5% o bobl yn dweud eu bod nhw neu aelod o'u haelwyd wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol neu bantri bwyd⁴⁴ yn y flwyddyn flaenorol (yr un fath ag yn 2022). Roedd 3% wedi defnyddio banc bwyd neu ddarparwr bwyd brys arall (4% yn 2022), ac roedd 2% wedi cael cymorth gan gegin gawl neu wasanaeth tebyg⁴⁵ (2% yn 2022).

Mae'r ffigurau hyn yn dangos sut mae'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yn parhau i fod yn ddi-baid, a sut mae'r defnydd o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yn rhan o ecosystem

o ddarparwyr bwyd elusennol ledled Cymru. Mae hyn yn adlewyrchu ystadegau diweddar ar barseli bwyd brys a ddarperir gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru. Mae'r datganiad diweddaraf yn dangos bod 172,000 o barseli bwyd brys wedi'u dosbarthu yn 2024/25, gostyngiad bach (8%) ers 2022/23, pan ddosbarthwyd 186,000 o barseli. Dangosodd y ffigurau nad ydym wedi dychwelyd eto i'r lefelau o ddarpariaeth bwyd brys a welwyd cyn y pandemig (a oedd eisoes yn uchel). Mae data newydd Mynd heb fwyd yng Nghymru yn mynd ymhellach byth, ac yn dangos sut, hyd yn oed y tu hwnt i gymuned Trussell, nad oes unrhyw ostyngiad sylweddol wedi bod yn y ddarpariaeth bwyd elusennol yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf, er bod y gyfradd chwyddiant wedi gostwng.

Fel y trafodwyd, nid banciau bwyd yng nghymuned Trussell yw'r unig ddarparwyr bwyd elusennol yn y DU. Mae yna lawer o ddarparwyr bwyd elusennol annibynnol sy'n rhan o'r Rhwydwaith Cymorth Bwyd Annibynnol (IFAN) a thu hwnt, ac mae sefydliadau fel Byddin yr Iachawdwriaeth a llawer o ysgolion yn rhedeg eu banciau bwyd eu hunain. Y tu hwnt i hyn, mae yna nifer o ddarparwyr bwyd elusennol eraill, fel pantriâu ac archfarchnadoedd cymdeithasol. Mae ystadegau gan y sefydliadau hyn hefyd yn tynnu sylw at lefel uchel barhaus o angen am fwyd brys ledled Cymru a'r DU:

- Mae Partneriaethau Bwyd Lleol yng Nghymru yn adrodd bod yr angen am gymorth bwyd brys yn parhau i fod yn uwch na'r cyflenwad a gallant weld nad yw'n cyrraedd achosion sylfaenol tlodi.⁴⁶

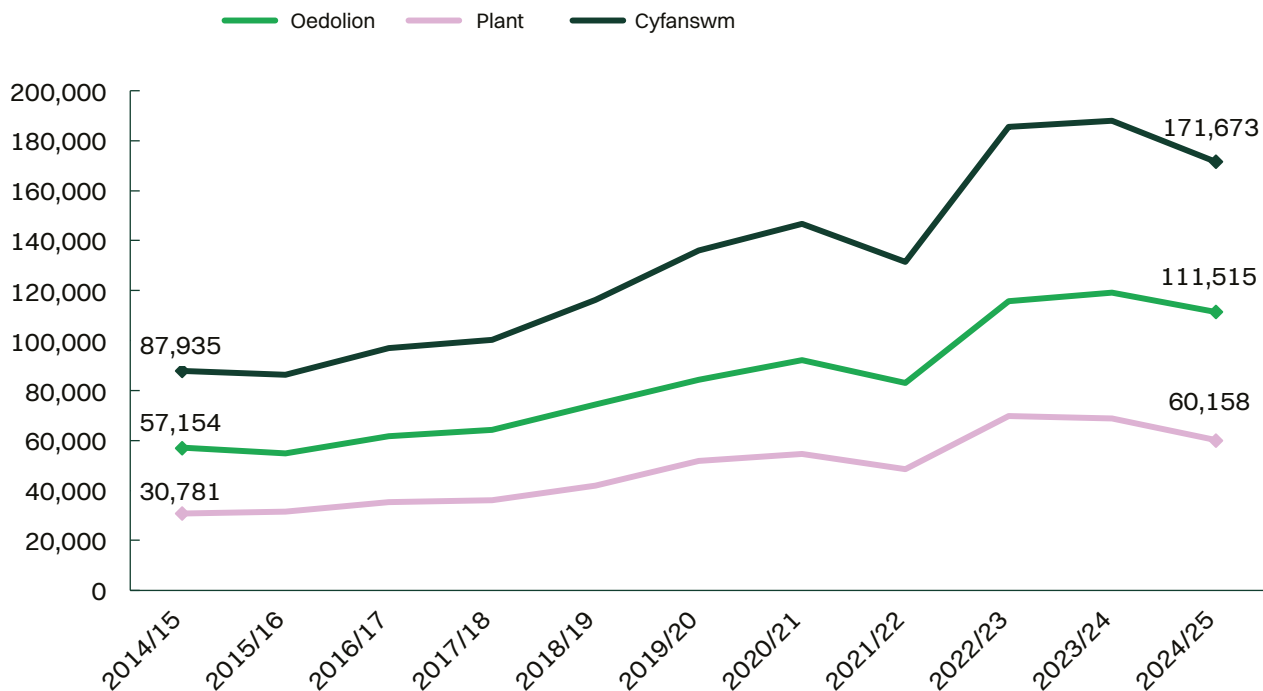
⁴⁴ Diffinnir fel: Mae rhai pobl yn prynu bwyd am gost isel iddyn nhw eu hunain a'u haelwyddyd o lefydd heblaw archfarchnadoedd neu siopau bwyd prif ffrwd, yn enwedig pan fyddant yn ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd. Er enghraifft, efallai y byddant yn mynd i bantri bwyd neu archfarchnad gymdeithasol lle gallwch gael amrywiaeth o eitemau bwyd am un taliad cost isel neu ffi aelodaeth fisol cost isel.

⁴⁵ Diffinnir fel: sefydliad sy'n darparu prydau poeth neu oer wedi'u paratoi am ddim i bobl sy'n wynebu caledi ariannol

⁴⁶ Gibbons, A, a Costello, P, (2025), *Statws Partneriaethau Bwyd Lleol yn 2025*, Synnwyr Bwyd Cymru, <https://www.foodsensewales.org.uk/app/uploads/sites/2/2025/04/PartnershipsReportCYM-1.pdf>

- Ym mis Awst 2024, adroddodd IFAN fod bron i 69% o'r sefydliadau a ymatebodd i'w arolwg wedi gweld cynnydd rhwng Ebrill 2024 a Gorffennaf 2024 o gymharu â'r un cyfnod o bedwar mis yn 2023. Dywedodd tri chwarter y sefydliadau eu bod yn cefnogi pobl yr oedd angen help rheolaidd arnynt, a bron i hanner eu bod yn cefnogi nifer cynyddol o bobl sy'n wynebu caledi eithafol.⁴⁷
- Mae Byddin yr Iachawdwriaeth wedi adrodd eu bod yn gweld lefelau uchel parhaus o angen mewn banciau bwyd unigol ledled y DU, gyda rhai yn cael trafferth ymdopi â'r lefelau o angen maen nhw'n eu gweld.⁴⁸

Ffigur 3 Nifer y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd, Cymru: 2014/15-2024/25⁴⁹



Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell.

⁴⁷ Rhwydwaith Cymorth Bwyd Annibynnol (IFAN) (2024), IFAN Survey August 2024, <https://cdn.sanity.io/files/vujd5l5m/production/62a757fbc0f70593c50e405b121abedce67bd64f.pdf>

⁴⁸ Gweler Byddin yr Iachawdwriaeth (2025) Food bank demand high and numbers rise on last year figures, <https://www.salvationarmy.org.uk/news/food-bank-demand-high-and-numbers-rise-last-year-figures>, Byddin yr Iachawdwriaeth (2024), Over 1,200 people accessed emergency food support in a year, <https://www.salvationarmy.org.uk/news/over-1200-people-accessed-emergency-food-support-year>, Byddin yr Iachawdwriaeth (2022), Cost of living makes Salvation Army food banks almost buckle, <https://www.salvationarmy.org.uk/news/cost-living-makes-salvation-army-food-banks-almost-buckle>

⁴⁹ Mae nifer y canolfannau banciau bwyd wedi cynyddu dros y cyfnod hwn o ddeng mlynedd. Er bod cysylltiad rhwng cynnydd mewn darpariaeth a rhywfaint o gynnydd yn y defnydd o barseli bwyd, mae hyn yn gymharol fach mewn termau cyfrannol. Mae cynnydd yn y ddarpariaeth o fanciau bwyd yn arwain at fwy o ddefnydd yn bennaf oherwydd yr angen sylfaenol heb ei ddiwallu mewn ardal. Gweler Bramley, G, et al. (2021), State of Hunger: Building the evidence on poverty, destitution, and food insecurity in the UK, Trussell a Phrifysgol Heriot-Watt, <https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/State-of-Hunger-2021-Report-Final.pdf>

Mae yna arwyddion pryderus bod profiadau annerbyniol o galedi difrifol yn cael eu normaleiddio

Fel yn Nhon 1, gwelsom nad oedd nifer fawr o aelwydydd yng Nghymru a brofodd ansicrwydd bwyd wedi troi at unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol am gymorth.^{50,51} Nid oedd mwy na hanner (54%) yr aelwydydd a oedd yn profi ansicrwydd bwyd wedi defnyddio unrhyw fath o ddarparwyr bwyd elusennol yn y flwyddyn flaenorol (adroddwyd hyn gan 69% yn 2022).

Fel y dangosir yn Nhabl 6, roedd y tebygolrwydd o droi at ddarpariaeth bwyd elusennol yn llawer uwch i bobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd o gymharu â phobl a oedd yn ddiogel o ran bwyd, gan adlewyrchu sut mae caledi yn ysgogi pobl i ddefnyddio darpariaeth bwyd elusennol.

Tabl 6 Pa mor gyffredin yw defnyddio darparwyr bwyd elusennol yn ôl diogelwch bwyd, Cymru (%)

	Aelwydydd a oedd yn profi ansicrwydd bwyd		Aelwydydd a oedd yn ddiogel o ran bwyd	
	2022	2024	2022	2024
Wedi defnyddio darparwr bwyd elusennol yn y 12 mis diwethaf	25	33	1	3
Heb ddefnyddio darparwr bwyd elusennol yn y 12 mis diwethaf	69	54	93	94
Ddim yn gwybod / Mae'n well gen i beidio â dweud	6	3	5	3

Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 1 a Thon 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Efallai bod y defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yng Nghymru gan bobl nad oeddent yn profi ansicrwydd bwyd yn adlewyrchu pobl sy'n torri nôl ar fathau eraill o hanfodion (ond nid bwyd), pobl y mae eu diogelwch bwyd yn cael ei gefnogi gan ddarparwyr bwyd elusennol, a phobl sy'n defnyddio mathau eraill o ddarparwyr bwyd elusennol sydd â modelau wedi'u cynllunio o

amgylch rhannu cymunedol ac arferion ecolegol, yn hytrach nag fel ymateb brys.

Yn ein trafodaethau â phobl sydd â phrofiad o ansicrwydd bwyd neu amddifadedd, nododd llawer nad oeddent wedi defnyddio darparwyr bwyd elusennol gan nad oedd eu sefyllfa yn cyfiawnhau gwneud hynny, ac roeddent yn

50 Roedd archwilio amgylchiadau aelwydydd sy'n profi ansicrwydd bwyd nad ydynt wedi defnyddio unrhyw fath o ddarparwyr bwyd elusennol yn faes ymchwil allweddol a nodwyd yn yr adroddiad blaenorol. Ar gyfer y don hon o ymchwil, rydym wedi cynnal ymchwil ansoddol fanwl ac wedi ychwanegu cwestiynau i'n harolwg o'r boblogaeth gyffredinol i ddeall hyn yn fwy manwl. Bydd adroddiad pellach yn cael ei gyhoeddi a fydd yn mynd i'r afael â'r cwestiwn ymchwil hwn yn benodol. Mae'r adran hon yn darparu adroddiadau cryno o'r casgliad data ychwanegol hwn.

51 Mae hyn yn cynnwys banciau bwyd, archfarchnadoedd cymdeithasol, a bwyd poeth a ddarperir gan geginau cawl a gwasanaethau tebyg. Mae archfarchnadoedd cymdeithasol yn cael eu cynnwys gan eu bod yn dal i adlewyrchu achosion o bobl sydd angen cymorth i fforddio bwyd oherwydd nad ydynt yn gallu fforddio bwyd neu hanfodion eraill.

llwyddo i ymdopi. Roedd ymdeimlad cryf hefyd fod pobl yn teimlo bod eraill mewn mwy o angen, a doedden nhw ddim eisiau cymryd cymorth i ffwrdd oddi wrthynt. Mae data newydd ar gyfer y don hon o'n harolwg yn cefnogi hyn. Mae'n dangos mai'r rheswm mwyaf cyffredin pam nad oedd pobl yng Nghymru sy'n mynd heb hanfodion wedi defnyddio unrhyw fath o ddarparwyr bwyd elusennol oedd oherwydd nad oeddent yn ystyried eu bod yn wynebu caledi ariannol (65%). Yr ail reswm mwyaf cyffredin oedd nad oedd pobl o'r farn eu bod mewn digon o angen i ddefnyddio'r gwasanaethau hynny (30%). Roedd un o bob chwech arall (17%) yn teimlo nad oeddent eisiau defnyddio'r gwasanaethau hynny oherwydd eu bod o'r farn bod pobl eraill eu hangen yn fwy.

Efallai bod barn pobl am eu hamddifadedd eu hunain neu'r ffaith eu bod yn mynd heb fwyd yn arwydd pryderus bod mathau annerbyniol o galedi difrifol yn cael eu normaleiddio ledled Cymru. Fel y trafodwyd, roedd llawer o bobl yn teimlo nad oeddent yn profi caledi difrifol, er eu bod yn adrodd eu bod yn mynd heb fwyd neu hanfodion eraill. Cefnogir hyn gan ymchwil ehangach sy'n dangos y mecanweithiau lle nad yw pobl sydd ar incwm isel neu sy'n ddi-waith o'r farn eu bod yn byw mewn caledi ariannol, gan gynnwys y ffaith eu bod yn ymbellhau'n wybyddol oddi wrth eraill sy'n byw mewn tldi.^{52,53}

Fodd bynnag, pan gyflwynwyd astudiaeth achos iddynt a oedd yn darlunio sefyllfa debyg i'w sefyllfa eu hunain, roedd llawer o bobl yn cydnabod y byddai'r person yn elwa ar ddefnyddio cymorth bwyd, a'i fod yn wynebu caledi difrifol. Mae hyn yn nodi datgysylltiad rhwng safbwyntiau pobl o'u profiadau personol eu hunain a golwg fwy gwrthrychol ar yr hyn sy'n dderbyniol ac nad yw'n dderbyniol fel safon byw.

Mae ymchwil ehangach hefyd wedi canfod tystiolaeth bod byw ar incwm isel a'r heriau sy'n dod gyda'r profiad hwnnw, fel hepgor prydau

bwyd, yn cael eu normaleiddio erbyn hyn.⁵⁴ Mewn ymchwil sy'n archwilio tldi yng Nghymru, dywedodd person sy'n cefnogi pobl sy'n profi caledi, "Rydyn ni'n gwybod bod straen a thldi yn cael effaith sylweddol ar blant, eu lles a'u profiadau plentynod cynnar – ac eto rydyn ni'n dod yn gwbl gyfarwydd â gweld hyn o ddydd i ddydd."⁵⁵



Rwy'n teimlo fel, 'Ydw i wir angen hyn? [cyfeiriad at fanc bwyd]. Rydw i'n gweld cymaint o bobl yn fy ardal yn ei chael hi'n anodd ac rwy'n teimlo fel, 'Ydw i'n cymryd adnoddau i ffwrdd oddi wrth bobl eraill sydd eu hangen mwy trwy fanteisio ar hyn?'



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Nododd pobl nad oeddent wedi defnyddio darpariaeth bwyd elusennol, ond a oedd yn mynd heb hanfodion, eu bod wedi gorfod cyfaddawdu i osgoi troi at y cymorth hwn, fel peidio â thalu biliau, neu beidio â phrynu hanfodion eraill fel pethau ymolchi neu ddillad newydd. Fodd bynnag, mewn rhai achosion, roedd pobl yn dal i orfod hepgor prydau bwyd, cael prydau llai fel tost i swper, neu fynd i'r gwely'n gynnar yn hytrach na bwyta'n iawn.

Roedd eraill yn dibynnu ar gymorth anffurfiol gan deulu a ffrindiau i ddod drwyddi, ond roedd pobl hefyd yn cydnabod nad oedd hyn yn gynaliadwy a'u bod yn gwneud iddynt deimlo fel baich. Dywedodd un o bob 12 o bobl yng Nghymru (8%) eu bod yn defnyddio dulliau gwahanol fel cymorth gan deulu neu ffrindiau, torri lawr ar brydau bwyd neu eitemau eraill, neu brynu bwyd am bris gostyngol fel nad oedd yn rhaid iddynt ddefnyddio darparwyr bwyd elusennol.

Roedd rhwystrau hefyd i gael cymorth a allai fod

52 Shildrick, T, a MacDonald, R, (2013), *Poverty Talk: How People Experiencing Poverty Deny Their Poverty and Why They Blame 'The Poor'*, The Sociological Review, <https://doi.org/10.1111/1467-954X.12018>

53 Reutter, L, et al, (2009), "Who do they think we are, anyway?": perceptions of and responses to poverty stigma, Qual Health Res., <https://doi.org/10.1177/1049732308330246>

54 Jordan, U, et al, (2025), 'The scales never seem to balance': exploring the lived realities of poverty during the UK 'cost-of-living crisis' through participatory research, Journal of Poverty and Social Justice, <https://doi.org/10.1332/17598273Y2025D000000041>

55 McFarlane, K, (2024), *Arolygon Blyneddol Tldi Plant a Theuluodd 2024*, Plant yng Nghymru, https://www.childreninwales.org.uk/application/files/6017/3831/2709/CIW_Poverty_Report_Standalone_Practitioners_Welsh_V3.pdf

wedi atal pobl rhag cael yr help roedd ei angen arnynt. Roedd teimlo embaras neu stigma yn ffactorau allweddol yn hyn o beth. Dywedodd un o bob saith (14%) o bobl eu bod yn teimlo gormod o embaras i ddefnyddio gwasanaethau darparwyr bwyd elusennol. Ar wahân, dywedodd 4% eu bod yn ofni cael eu barnu neu eu stigmatiddio gan eraill am ddefnyddio'r gwasanaethau hynny. Roedd llawer o'r bobl y buom yn siarad â nhw o'r farn bod defnyddio cymorth bwyd yn arwydd o fethiant, neu roeddent yn ofni cael eu hadnabod a'u barnu gan eraill.

“

Rwy'n teimlo ychydig o gywilydd ac embaras amdano, sy'n wirion iawn, oherwydd fydden i byth yn meddwl hynny am rywun arall yn defnyddio'r gwasanaeth hwnnw. Mae'n fwy o beth hunan-barch... rwy'n teimlo nad ydw i wedi rheoli fy arian yn ddigon da, neu nad ydw i'n gwneud digon.

”

Dyn, 55+ oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 8

Roedd diffyg dealltwriaeth ynghylch sut mae banciau bwyd yn gweithio a phwy maen nhw'n eu helpu yn atal rhai pobl rhag ystyried cymorth. Dywedodd un o bob chwech (16%) nad oeddent yn ystyried eu bod yn gymwys i gael darpariaeth bwyd elusennol. Roedd llawer o bobl yn cymryd yn ganiataol na fyddent yn gymwys oherwydd doedden nhw ddim yn derbyn unrhyw daliadau nawdd cymdeithasol, neu roedden nhw'n gweithio. Dywedodd un o bob 11 (9%) nad oeddent yn credu bod gwasanaethau o'r fath ar gael yn eu hardal leol. Nid oedd rhai pobl (5%) yn gwybod sut i gael gafael ar wasanaethau darparwyr bwyd elusennol neu ddod o hyd iddynt, ac roedd hyn yn eu hatal rhag cael cymorth.

“

Fyddwn i ddim eisiau jyst troi i fyny mewn banc bwyd a bo' nhw wedyn yn dweud, 'Na, dydych chi ddim i fod yma'.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Casgliad

Mae Rhan 1 wedi dangos bod diffyg cynnydd brawychus o ran ansicrwydd bwyd ledled Cymru rhwng 2022 a 2024, ynghyd ag arwyddion pryderus bod lefelau caledi yn dyfnhau. Mae bwlch yn y risg o fynd heb fwyd ledled Cymru – gydag aelwydydd yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig yn llawer mwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd nag aelwydydd yn yr ardaloedd lleiaf difreintiedig.

Rydym wedi parhau i weld lefelau anghynaliadwy o uchel o ran y defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yng Nghymru, er bod y gyfradd chwyddiant wedi gostwng. Mae'n amlwg nad ydym yn gweld cynnydd cadarnhaol o ran y broblem o fynd heb fwyd yng Nghymru. Mae hyn yn darparu tystiolaeth bellach bod y sector bwyd elusennol yn cael ei ymwreiddio.

Roedd ychydig o dan hanner y bobl a oedd profi ansicrwydd bwyd wedi troi at ddarpariaeth bwyd elusennol, gyda nifer uchel o aelwydydd yn mynd heb fwyd a hanfodion eraill cyn troi at ddarpariaeth bwyd elusennol fel dewis olaf.

Yn Rhan 2, rydym yn amlinellu pwy oedd yn wynebu'r risg fwyaf o brofi ansicrwydd bwyd a gorfod troi at fanciau bwyd am gymorth, ac yn archwilio'r anghydraddoldebau strwythurol sy'n golygu bod rhai pobl yn wynebu risg uwch o fynd heb fwyd.

2.

Beth ydym yn ei wybod am broffil pobl sy'n wynebu'r risg o fynd heb fwyd yng Nghymru?





Roedd gan 14% o aelwydydd a oedd yn profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru dri phlentyn neu fwy – o gymharu â 2% o aelwydydd nad oeddent yn profi ansicrwydd bwyd

32%



81%

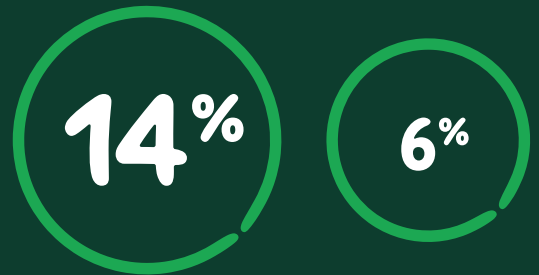


Roedd 81% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yn anabl – o gymharu â 32% o bobl ledled Cymru



38%

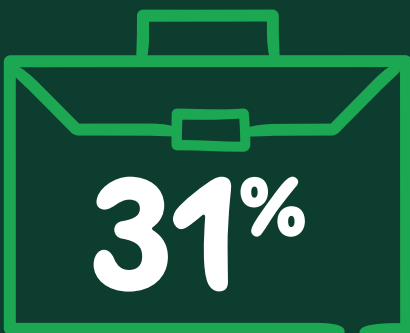
Roedd 38% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn ddigartref ar y pryd, neu wedi profi digartrefedd yn y flwyddyn ddiwethaf



14%

6%

Roedd 14% o oedolion o oedran gweithio yng Nghymru yn profi ansicrwydd bwyd – llawer uwch na'r gyfradd ar gyfer pobl dros 65 oed (6%)



31%

Roedd 31% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd mewn aelwydydd oedd yn gweithio – i fyny o 21% yn 2022

Roedd 17% o'r bobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd yn LHDTCRhA+

Roedd 7% o bobl ledled Cymru o'r gymuned LHDTCRhA+

Roedd 17% o'r bobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd o'r gymuned LHDTCRhA+ – mwy na dwywaith cyfradd poblogaeth gyffredinol Cymru, lle roedd 7% o bobl o'r gymuned LHDTCRhA+

Canfyddiadau allweddol

Mae ein canfyddiadau'n tynnu sylw at ystod o ffactorau a phrofiadau sydd wedi golygu bod pobl yn wynebu mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd neu orfod troi at fanc bwyd am gymorth. Mae'r adran ganlynol yn rhoi tystiolaeth glir ynghylch sut mae rhai pobl yn wynebu mwy o risg o galedi a mynd heb fwyd.

Mae anghydraddoldebau strwythurol yn croestorri â materion yn ymwneud ag incwm isel i gynyddu'r risg y bydd rhannau penodol o gymdeithas yn mynd heb fwyd.

- Roedd pobl anabl yng Nghymru yn wynebu risg uchel o fynd heb fwyd. Roedd pedwar o bob pump (81%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn anabl, lle roedd 32% o bobl ledled Cymru yn anabl. Profodd un o bob pump o bobl anabl (19%) ansicrwydd bwyd, dros ddwywaith cymaint â phobl nad oeddent yn anabl (8%).
- Roedd cyflyrau iechyd meddwl yn llawer mwy cyffredin ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd na'r boblogaeth gyffredinol (65% o gymharu â 16% ledled Cymru).
- Ledled y DU, gwnaeth chwarter (25%) y bobl o gymunedau ar sail hil brofi ansicrwydd bwyd yn 2024 – bron i ddwywaith y gyfradd (14%) ar gyfer pobl Wyn.
- Yn 2024, roedd un o bob chwech (17%) o'r bobl a brofodd ansicrwydd bwyd o'r gymuned LHDTCRhA+. Roedd hyn dros ddwywaith y gyfradd ym mhoblogaeth gyffredinol Cymru, lle roedd 7% o bobl o'r gymuned LHDTCRhA+.

Mae gwahanol nodweddion demograffig yn golygu bod pobl yn wynebu risgiau uwch o fynd heb fwyd, wedi'u hysgogi'n aml gan y ffaith eu bod yn fwy tebygol o ryngweithio â'r system nawdd cymdeithasol.

- Roedd oedolion o oedran gweithio yng Nghymru yn llawer mwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd na phobl dros 65 oed (14% o gymharu â 6%).
- Roedd aelwydydd â sawl plentyn yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd. O ran aelwydydd yng Nghymru a oedd yn profi ansicrwydd bwyd, roedd 14% ohonynt yn cynnwys tri phlentyn neu fwy, o gymharu â 2% o aelwydydd nad oeddent yn profi ansicrwydd bwyd.
- Roedd oedolion sy'n byw ar eu pennau eu hunain wedi'u gorgynrychioli'n arbennig ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru (50% o gymharu â 19% ledled Cymru).

Mae amgylchiadau rhai pobl yn cynyddu'r risg y byddant yn mynd heb fwyd.

- Nid oedd y rhan fwyaf o aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn gweithio. Fodd bynnag, roedd lleiafrif sylweddol a chynyddol ohonynt yn gweithio. Roedd 31% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn 2024 o aelwydydd oedd yn gweithio; cynnydd o gymharu â 2022 (21%).
- Roedd ansicrwydd tai yn brofiad cyffredin i bobl a oedd yn cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng Nghymru. Roedd dwy ran o bump (38%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn ddigartref ar y pryd, neu wedi profi digartrefedd yn y flwyddyn ddiwethaf.

Mae pobl anabl yn wynebu mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd a gorfod defnyddio banc bwyd

“

Roeddwn i'n meddwl fy mod i'n rheoli fy nghyllideb yn dda, ac fe es i'n sâl iawn ac roedd angen y banc bwyd arna' i.

”

Menyw, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 40

Profodd un o bob pump (19%) o bobl anabl yng Nghymru ansicrwydd bwyd, dros ddwywaith cymaint â phobl nad oeddent yn anabl (8%). Mae hyn yn tynnu sylw at y ffordd y gall anghydraddoldebau strwythurol groestorri â materion yn ymwneud ag incwm isel i ysgogi caledi difrifol, rhywbeth y byddwn yn archwilio'n fanwl yn ddiweddarach **yn yr adran hon**. Gwelwyd canfyddiad tebyg wrth edrych ar gyfraddau'r bobl anabl yr oedd angen iddynt droi at ddarparwyr bwyd elusennol am gymorth. Roedd un o bob 11 (9%) o bobl anabl wedi troi at ddarparwyr bwyd elusennol yn y flwyddyn ddiwethaf, o gymharu â 6% o bobl nad oeddent yn anabl.

Roedd cyfraddau ansicrwydd bwyd yn uwch ymhlith pobl â chyflwr iechyd meddwl (29%) o gymharu â phobl ag anabledd corfforol (16%). Roedd y gwahaniaethau hyn hefyd yn berthnasol wrth edrych ar faint o bobl â chyflyrau iechyd gwahanol oedd wedi gorfod troi at ddarparwyr bwyd elusennol am gymorth.

Parhaodd banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru i weld effaith anabledd a salwch o ddydd i ddydd. Fel yn 2022, roedd pedwar o bob pump (81%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn anabl, tra bod traean (32%) o'r boblogaeth gyffredinol yn anabl.

Mae'r ffigur hwn yn codi hyd yn oed yn uwch wrth ystyried a oedd unrhyw aelod o'r aelwyd yn anabl. Dywedodd fwy nag wyth o bob 10 (84%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd eu bod nhw, neu aelod o'u haelwyd, yn anabl. Roedd hyn ddwywaith y lefel ar draws y boblogaeth gyffredinol, lle nododd 40% o bobl eu bod yn byw mewn aelwyd gyda rhywun oedd yn anabl.

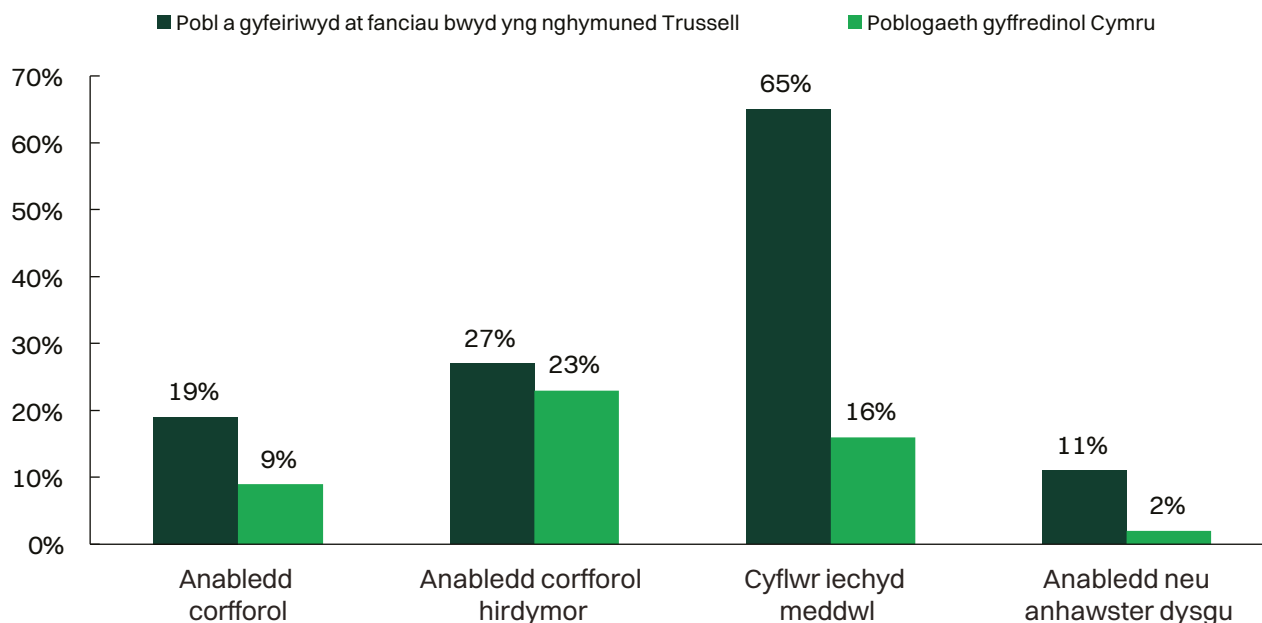
Tabl 7 Cyfraddau ansicrwydd bwyd a darpariaeth bwyd elusennol yn ôl nam neu gyflwr

Cyflwr iechyd	% oedd yn profi ansicrwydd bwyd	% oedd wedi defnyddio unrhyw fath o ddarparwyr bwyd elusennol yn y flwyddyn ddiwethaf
Anabledd corfforol	16	5
Cyflwr corfforol hirdymor	18	6
Cyflwr iechyd meddwl	29	16

Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru⁵⁶

⁵⁶ Nid oedd y samplau yn ddigon mawr i edrych ar brofiad unigol pobl ag anhawster dysgu neu anabledd dysgu. Yn ôl data ledled y DU, roedd cyfraddau uwch o ansicrwydd bwyd ymhlith pobl ag anawsterau dysgu neu anabledd o gymharu â phobl â namau a chyflyrau eraill.

Ffigur 4 Pa mor gyffredin yw cyflyrau iechyd ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell ac ymhlith pobl ar draws y boblogaeth gyffredinol



Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru. Nodyn: gallai ymatebwyr roi sawl ymateb gan y gall fod ganddynt sawl cyflwr

Fel y dangosir yn Ffigur 4, roedd pob math o gyflyrau iechyd yn parhau i fod yn fwy cyffredin ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd o gymharu â'r rhai yn y boblogaeth gyffredinol. Fel yn 2022, cyflyrau iechyd meddwl oedd y cyflwr iechyd mwyaf cyffredin o bell ffordd ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd (adroddwyd gan 65% o bobl), ac roeddent bron bedair gwaith yn fwy cyffredin nag ymhlith poblogaeth ehangach Cymru (adroddwyd gan 16% o bobl).

Eleni, lansiodd Cymru 'Strategaeth iechyd meddwl a lles 2025 i 2035'.⁵⁷ Nod y strategaeth newydd hon yw gwella lles pobl Cymru, a gwella canlyniadau i bobl sy'n cael cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl. Mae ein tystiolaeth yn dangos pa mor amserol yw'r strategaeth hon, gyda chyflyrau iechyd meddwl yn arbennig o amlwg ymhlith pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng Nghymru.

Roedd rhai pobl yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl â chyflwr iechyd meddwl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru, gan gynnwys:

- **Pobl o'r gymuned LHDTCRhA+** (roedd 7% o bobl â chyflwr iechyd meddwl yn rhan o'r gymuned LHDTCRhA+ o gymharu â 4% o bobl heb gyflwr o'r fath).
- **Pobl sy'n profi digartrefedd** (roedd 41% o bobl â chyflwr iechyd meddwl wedi profi digartrefedd, o gymharu â 32% o bobl heb gyflwr iechyd meddwl).
- **Pobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal** (roedd 19% o bobl â chyflwr iechyd meddwl wedi cael profiad o fod mewn gofal, o gymharu â 9% o bobl heb gyflwr iechyd meddwl).

⁵⁷ Llywodraeth Cymru, (2025), *Strategaeth iechyd meddwl a lles 2025 i 2035*, <https://www.llyw.cymru/strategaeth-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol-2025-i-2035>

- **Pobl â chyfrifoldebau gofalu** (roedd 20% o bobl â chyflwr iechyd meddwl yn darparu gofal di-dâl, o gymharu â 12% o bobl heb gyflwr iechyd meddwl).
- **Pobl anabl** (roedd 96% o bobl â chyflwr iechyd meddwl yn anabl, o gymharu â 46% o bobl heb gyflwr iechyd meddwl).

Mae'r canfyddiadau hyn yn tynnu sylw at y ffaith bod salwch ac anabledd yn brofiadau allweddol sy'n sail i ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarparwyr bwyd elusennol. Mae ein dadansoddiad atchweliad ar lefel y DU yn cefnogi hyn, gyda phobl ag anabledd corfforol, pobl â chyflwr iechyd meddwl, a phobl ag anabledd neu anhawster dysgu fel ei gilydd yn fwy tebygol o ddefnyddio banc bwyd na phobl heb y cyflyrau hynny, ac yn rheoli ffactorau eraill ar yr un pryd.

Fel y trafodwyd yn y cyflwyniad, mae tystiolaeth gynyddol bod iechyd meddwl a chorfforol pobl ledled Cymru yn gwaethgu, gyda thystiolaeth yn dangos sut y gall salwch a chaledi difrifol fod yn gylch dieflig.⁵⁸

Cafodd hyn ei danlinellu gan ein sgysiau â phobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd neu'n cael cymorth gan gymuned Trussell, a ddisgrifiodd yn gyson sut roedd salwch ac anabledd yn effeithio ar eu cyllid. Roedd hyn yn cynnwys ei gwneud hi'n anoddach dod o hyd i waith a'i gadw, yn enwedig gwaith sy'n addas ar gyfer eu cyflyrau neu namau. Nododd pobl hefyd sut roedd y costau ychwanegol a oedd yn ymwneud â'u namau neu gyflyrau yn golygu bod fforddio'r hanfodion yn fwy heriol, yn ogystal â phroblemau gyda'r system nawdd cymdeithasol i bobl anabl. Trafodir effaith y costau uwch sy'n gysylltiedig â chyflyrau a namau pobl na ellir mo'u hosgoi yn **Rhan 3**.

Ffactor galluogi: Gwelliannau mewn iechyd a chymorth gyda chyflyrau iechyd

Yn aml, roedd gwelliannau i iechyd meddwl a chorfforol pobl yn fecanweithiau pwysig a oedd yn eu galluogi i fforddio'r hanfodion yn well.

Mewn rhai achosion, roedd gwelliannau i iechyd pobl yn golygu y gallent symud yn ôl i'r gwaith neu'n ei gwneud hi'n haws iddynt gadw gwaith.

Roedd derbyn diagnosis ffurfiol o gyflwr iechyd hefyd yn gam cadarnhaol a oedd yn golygu bod rhai pobl yn gallu gwella eu sefyllfa ariannol. Roedd diagnosis yn golygu bod rhai pobl yn gallu cael taliadau nawdd cymdeithasol ychwanegol, a oedd yn golygu eu bod yn gallu cael triniaeth neu gymorth i reoli symptomau. Er enghraifft, ar ôl diagnosis, roedd un person y buom yn siarad ag ef yn

gallu deall ei gyflwr iechyd yn well, a chafodd ei rymuso i ymuno â champfa i wella ei iechyd, tra roedd person arall yn gallu cael Taliad Annibyniaeth Personol ar ôl ei ddiagnosis.

“

[Rwy'n gallu cael y Taliad Annibyniaeth Personol] am fy mod i wedi cael diagnosis o hyn, alla' i ddim cofio beth mae'n cael ei alw nawr, OPD neu beth bynnag mae'n cael ei alw.

”

Dyn, 55+ oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 61

58 Weekes, T, Ball, E, a Padgett, S, (2025), *Cost of Hunger and Hardship - final report*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/cost-of-hunger-and-hardship-final-report>

“

Hoffwn fynd nôl i'r gwaith ond, ar hyn o bryd, dydw i ddim yn ei weld fel opsiwn, oherwydd rydw i mewn gormod o boen.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 11

Yn aml, roedd pobl yn wynebu sawl her ar yr un pryd a oedd yn ei gwneud hi'n anoddach rheoli eu namau a'u cyflyrau. Disgrifiodd pobl â chyflyrau iechyd meddwl sut roedd hi'n anoddach iddynt reoli eu cyflwr oherwydd y pwysau a achoswyd gan faterion fel straen ariannol, galar, problemau teuluol, neu gyflyrau iechyd eraill fel salwch corfforol. Roedd effaith wanychol rheoli namau a chyflyrau, ynghyd ag amgylchiadau heriol bywyd, yn golygu, yn aml, nad oedd hi'n bosibl manteisio ar gymorth cyflogaeth, cymorth i helpu gyda'u sefyllfa ariannol, neu gymorth a allai wella eu

hiechyd meddwl neu gorfforol. Mae'r berthynas atgyfnerthol hon rhwng iechyd ac amgylchiadau yn golygu bod llawer o bobl yn mynd yn sownd mewn cylch o galedi difrifol ac iechyd gwael.

“

Roeddwn i'n ddi-waith oherwydd i mi gael fy niswyddo, ond mae pethau eraill wedi fy nghadw allan o waith... Rydw i wedi cael rhai problemau iechyd, yn ymwneud â symudedd yn bennaf, mae gen i arthritis yn fy nghluniau, sydd wedi gwaethygu'n raddol dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Fe ges i ddwy brofedigaeth, y ddwy ohonyn nhw'n eithaf sydyn... Mae wedi bod yn dipyn o gymysgedd o bethau.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Rhwystrau: Cyflyrau iechyd meddwl a chorfforol parhaus a newydd

Roedd cyflyrau iechyd parhaus a newydd yn gwneud fforddio'r hanfodion yn anodd, rheoli bywyd o ddydd i ddydd yn straen, a gwaith yn heriol. Roedd llawer o'r bobl y buom yn siarad â nhw a oedd â chyflyrau iechyd, neu a oedd yn gofalu am aelodau o'r teulu â chyflwr iechyd, yn methu gweithio, neu roedd yn rhaid iddynt weithio llai. Arweiniodd hyn at galedi ariannol parhaus gan nad oedd incwm o nawdd cymdeithasol yn ddigonol i ddiwallu anghenion pobl.

Roedd problemau iechyd meddwl, a waethygydd yn aml gan straen ariannol a galar, yn rhwystrau i les a sefydlogrwydd ariannol. Clywsom fod gan rai pobl gyflyrau iechyd corfforol a oedd yn ei gwneud hi'n anodd iawn iddynt fynd allan. Roedd hyn yn arwain at ynysu cymdeithasol ac yn gwneud iechyd meddwl gwael yn waeth.

Roedd cael gafael ar gymorth iechyd meddwl

digonol yn her hefyd. Disgrifiodd pobl y cymorth cyfyngedig a gynigiwyd iddynt gan eu meddyg teulu ar gyfer eu problemau iechyd meddwl. Roedd hyn yn cynnwys cymorth a gyfyngwyd i feddyginiaeth a chwnsela amser cyfyngedig neu gyrsiau ar-lein nad oeddent yn caniatáu i bobl weithio trwy broblemau neu ddarparu'r cymorth wedi'i deilwra yr oedd ei angen ar gyfer anghenion a phrofiadau penodol.

“

Rydw i jyst ar dabledi [ar gyfer problemau iechyd meddwl] a dyw e' ddim yn ymddangos fel eu bod nhw'n gweithio mwyach oherwydd rydw i'n credu bod fy nghorff yn imiwn iddyn nhw.

”

Dyn, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 81

Mae oedolion o oedran gweithio, sy'n cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd, nad ydynt mewn gwaith yn wynebu mwy o risg o fynd heb fwyd



Pan oeddwn i'n arfer jyst cael Credyd Cynhwysol, fyddai ddim arian 'da fi am o leiaf wythnos a hanner. Felly nawr, er fy mod i'n gweithio, rydw i jyst yn ymdopi.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 74

Fel yn 2022, roedd pobl o oedran gweithio ledled Cymru yn wynebu llawer mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd a gorfod troi at ddarparwyr bwyd elusennol am gymorth na phobl 65 oed a hŷn. Gwnaeth un o bob saith (14%) o oedolion o oedran gweithio brofi ansicrwydd bwyd yn 2024, o gymharu â 6% o bobl 65 oed a hŷn. Roedd anghyfartaledd hefyd wrth edrych ar y defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol. Roedd un o bob 12 (8%) o bobl o oedran gweithio wedi defnyddio unrhyw fath o ddarparwyr bwyd elusennol yn y flwyddyn ddiwethaf (o gymharu â 3% o bobl 65 oed a hŷn).

Roedd pobl o oedran gweithio hefyd yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanc bwyd yng nghymuned Trussell. Roedd y rhan fwyaf o bobl (95%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd o oedran gweithio.⁵⁹ Mae hyn yn cymharu â thri chwarter (73%) o oedolion yng Nghymru sydd o oedran gweithio (18-64).

Caiff y canfyddiadau hyn eu cefnogi gan ein dadansoddiad atchweliad ar lefel y DU sy'n tynnu sylw at y ffaith bod pobl 35-44 oed a 45-54 oed yn fwy tebygol o fod wedi defnyddio banc bwyd, tra bod pobl 65 oed a hŷn yn llai tebygol o fod wedi

gwneud hynny (o gymharu â phobl 18-24 oed).

Mae lefelau uwch o gymorth o gymharu â chostau byw a ddarperir gan y system nawdd cymdeithasol i bobl dros oedran pensiwn y wladwriaeth, ynghyd â niferoedd is sy'n rhentu eu cartref⁶⁰, yn debygol o fod yn ffactorau pwysig sy'n amddiffyn pensiynwyr rhag profi ansicrwydd bwyd neu orfod troi at fanc bwyd.

Rydym yn edrych yn fanwl ar y system nawdd cymdeithasol, ac yn enwedig y cymorth y gall pobl o oedran gweithio ei gael, fel ffactor sy'n ysgogi incwm isel yn **Rhan 3** o'r adroddiad hwn.

Roedd oedolion o oedran gweithio ledled Cymru nad oeddent mewn gwaith yn wynebu llawer mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd na phobl a oedd yn gweithio. Profodd chwarter (25%) o oedolion o oedran gweithio nad oeddent yn gweithio ansicrwydd bwyd yn 2024, o gymharu â 12% o bobl a oedd yn gweithio.

Nid oedd y rhan fwyaf (77%) o oedolion o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn gweithio. Mewn cyferbyniad, wrth edrych ar oedolion o oedran gweithio ledled Cymru, roedd y mwyafrif (80%) yn gweithio. Yn aml, roedd oedolion o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn nodi eu bod yn anabl neu fod ganddynt salwch hirdymor (31%), gyda chyfran debyg yn dweud eu bod yn ddi-waith ac yn chwilio am waith (23%). Mewn cymhariaeth, dim ond 4% o bobl o oedran gweithio ledled Cymru a ddywedodd eu bod yn anabl neu fod ganddynt salwch hirdymor, a dywedodd 2% eu bod yn ddi-waith ac yn chwilio

⁵⁹ Mae'n bwysig nodi bod y ffigur hwn yn cyfeirio at y person a gyfeiriwyd at y banc bwyd ac nid pawb sy'n cael eu cefnogi gan fanciau bwyd. Er enghraifft, nid yw'r ffigur hwn yn cynnwys unrhyw blant.

⁶⁰ Cribb, J, Henry, A, a Karjalainen, H, (2024), *How have pensioner incomes and poverty changed in recent years?*, Y Sefydliad Astudiaethau Cyllid, https://ifs.org.uk/sites/default/files/2024-07/How-have-pensioner-incomes-and-poverty-changed-in-recent-years_2_0.pdf

Tabl 8 Proffil o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell, pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd, a'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, yn ôl oedran

Oedran	Cyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell	% oedd yn profi ansicrwydd bwyd	Poblogaeth gyffredinol Cymru %
18-24	9	6	8
25-34	23	19	16
35-44	31	26	16
45-54	21	22	16
55-64	11	15	17
65+	5	13	27
Oedran gweithio (18-64)	95	87	73

Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

am waith. Gan amlaf, roedd oedolion o oedran gweithio ledled Cymru yn gyflogeion llawnamser (52%), ac yna'n gyflogeion rhan-amser (12%).

Wrth edrych ar statws cyflogaeth pawb yn yr aelwyd, gwelwn fod nifer cynyddol o aelwydydd sy'n gweithio yn cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru. Yn 2024, roedd bron i draean (31%) o'r bobl a gyfeiriwyd o aelwydydd oedd yn gweithio, ac roedd y rhan fwyaf ohonynt (77%) ar incwm digon isel i olygu eu bod hefyd yn gymwys i gael Credyd Cynhwysol. Mae hyn yn gynnwys o gymharu â 2022, pan roedd tua un o bob pump (21%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd o aelwydydd oedd yn gweithio. Rydym yn edrych yn fanylach ar y ffactorau sy'n ysgogi ansicrwydd bwyd ymhlith y rhai sy'n gweithio yn [Rhan 3](#).

Er bod pobl o oedran gweithio yn parhau i fod yn fwy tebygol o ddefnyddio banciau bwyd yn ein cymuned, mae ein data gweinyddol ehangach yn dangos cynnydd pryderus yn y defnydd o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell gan bensiynwyr

dros y pum mlynedd diwethaf yng Nghymru. Yn 2024/25, dosbarthwyd 4,700 o barseli bwyd brys i rywun 65 oed neu hŷn. Mae hyn yn fwy na dwbl y nifer a ddarparwyd yn 2019/20, pan ddosbarthwyd 1,800 o barseli. Fel y gwelir yn Nhabl 10, y gyfradd twf ar gyfer oedolion o oedran pensiwn yw'r gyfradd twf uchaf o lawer ar gyfer unrhyw grŵp oedran ar draws y cyfnod hwn.

Mae'r patrymau hyn yn gyson â thystiolaeth ehangach, sy'n awgrymu bod caledi yn gynharach mewn bywyd yn cyfyngu ar allu pobl i gynilo, ac yn gwaethygu'r caledi a wynebwr ganddynt pan fyddant yn hŷn.⁶¹ Mae'r data hefyd, fwy na thebyg, yn adlewyrchu canfyddiadau sefydledig ynghylch sut mae diffyg tai fforddiadwy, risg gynyddol o fod yn anabl, a nawdd cymdeithasol annigonol i bensiynwyr yn cynyddu'r straen ariannol a wynebwr gan bobl hŷn.⁶² Drwy sicrhau nad yw pobl o oedran gweithio yn wynebu caledi difrifol, bydd llai o bobl yn wynebu caledi yn bensiynwyr. Byddai sicrhau bod mwy o bobl yn manteisio ar gredyd pensiwn a darparu mwy o gymorth i bensiynwyr sy'n rhentu yn helpu pensiynwyr nawr.

61 Independent Age, (2022), *Poverty in later life*, <https://www.independentage.org/sites/default/files/2022-12/IA%20Poverty%20in%20later%20life%20report%20Jan2022.pdf>
62 Independent Age, (2025), *Too little, too late*, https://www.independentage.org/sites/default/files/2025-05/Too_little_too_late_report_Independent_Age.pdf

Tabl 9 Proffil y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell, a'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, yn ôl prif weithgaredd economaidd

Gweithgaredd	Pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd	Pobl ledled Cymru
Gweithiwr llawnamser	4%	52%
Gweithiwr rhan-amser	5%	12%
Hunangyflogedig neu lawrydd	0%	9%
Mewn addysg neu hyfforddiant amser llawn	0%	8%
Wedi ymddeol	0%	6%
Anabl / salwch hirdymor	31%	4%
Gofalu am y cartref neu'r teulu	7%	3%
Di-waith ac yn chwilio am waith	23%	2%
Di-waith a ddim yn chwilio am waith	13%	2%
Ar absenoldeb mamolaeth neu dadolaeth	1%	1%
Wedi cael nodyn salwch gan feddyg (byrdymor neu dros dro)	10%	0%
Arall	3%	1%
Gwell ganddynt beidio â dweud	2%	0%

Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Tabl 10 Cynnydd canrannol yn nifer y parseli a ddarparwyd gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yn ôl grŵp oedran, Cymru: 2019/20 - 2024/25

Oedran	Cynnydd canrannol ers 2019/20
0-4	8%
5-11	14%
12-16	40%
17-24	26%
25-64	30%
65+	154%

Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell

Mae aelwydydd â phlant yn wynebu lefelau uchel iawn o ansicrwydd bwyd

“

Os ydw i'n rhedeg allan o arian neu'n methu prynu pethau hanfodol fel pethau i'r babi, rwy'n llwyddo i'w cael nhw o'r banc bwyd.

”

Dyn, 18-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 78

Gwnaeth tair gwaith cymaint o deuluoedd â phlant o dan 16 oed yng Nghymru brofi ansicrwydd bwyd yn 2024 o gymharu â theuluoedd heb blant (24% o gymharu ag 8%).

Roedd teuluoedd â phlant hefyd yn fwy tebygol o fod angen troi at ddarparwr bwyd elusennol am gymorth yn y flwyddyn ddiwethaf o gymharu â theuluoedd heb blant (12% o gymharu â 5%). Mae hyn yn cael ei adlewyrchu mewn banciau bwyd yng nghymuned Trussell, lle roedd dros draean (35%) o bobl yn byw gyda phlant o dan 16 oed – mae hyn yn uwch na'r gyfradd ar draws y boblogaeth gyffredinol, lle mae 26% o bobl yn byw gyda phlant.

“

Roeddwn i wedi cyrraedd pen fy nhennyn yn emosiynol... Cafodd y cerdyn roeddwn i'n ei ddefnyddio i brynu'r esgidiau ei wrthod... Roedd yn rhaid iddo fynd i'r ysgol mewn hen esgidiau tra fy mod i'n aros i'r arian hwnnw ddod i mewn.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 46

Yn ystod ein sgysiau gyda phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, disgrifiodd rhieni a gwarcheidwaid a oedd wedi defnyddio banc bwyd sut roedd y profiad o galedi difrifol a methu fforddio'r hanfodion

yr oedd eu hangen ar eu plant wedi cael effaith sylweddol arnynt – nid yn unig yn ymarferol, ond yn emosiynol.

Disgrifiodd pobl hefyd y penderfyniadau anodd iawn y bu'n rhaid iddynt eu gwneud; naill ai i fynd i ddyled a gadael biliau heb eu talu, neu adael i'w plentyn fynd heb rywbeth fel taith ysgol, a fyddai'n eu hynysu oddi wrth eu cyfoedion. Disgrifiodd pobl sut roedden nhw'n teimlo pwysau i fod yn gryf i'w plant ond, mewn rhai achosion, gwelsom fod hyn yn cael effaith sylweddol ar eu hiechyd meddwl eu hunain. Mae'r canfyddiadau hyn yn adlewyrchu gwaith ymchwil arall a gynhaliwyd gan Trussell yn ddiweddar, lle nododd rhieni a gwarcheidwaid sy'n profi caledi difrifol nad oeddent yn gallu fforddio eitemau hanfodol i blant, gan gynnwys bwyd, gwisgoedd a thrafnidiaeth i'r ysgol ac oddi yno.⁶³

“

Weithiau, rydyn ni'n rhedeg allan o arian. Mae gen i dri phlentyn, maen nhw'n dal yn fach, mae angen cewynnau arnyh nhw...

”

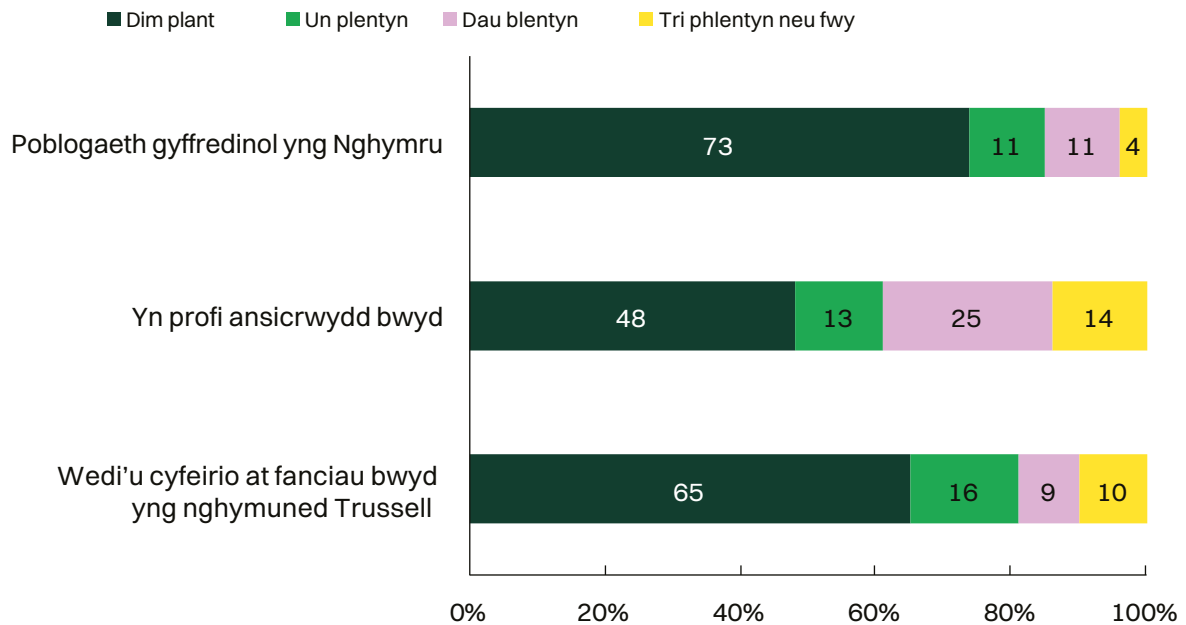
Dyn, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 78

Roedd aelwydydd â sawl plentyn yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd. O ran aelwydydd yng Nghymru a oedd yn profi ansicrwydd bwyd, roedd gan 14% ohonynt dri phlentyn neu fwy, o gymharu â 2% o aelwydydd nad oeddent yn profi ansicrwydd bwyd, tra bod gan 25% dau blentyn (o gymharu â 9% o aelwydydd nad oeddent yn profi ansicrwydd bwyd).

Roedd teuluoedd â thri phlentyn neu fwy yng Nghymru hefyd yn fwy tebygol o fod angen cael eu cyfeirio at fanciau bwyd, gydag un o bob 10 (10%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn dweud eu

63 Weekes, T, Ball, E, and Padgett, S, (2025), *The Cost of Hunger and Hardship*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2025-04/hunger_and_hardship_final_report.pdf

Ffigur 5 Proffil aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell, aelwydydd oedd yn profi ansicrwydd bwyd, a'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, yn ôl nifer y plant yn yr aelwyd



Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

bod yn byw gyda thri phlentyn 16 oed neu iau neu fwy. Ledled Cymru, dywedodd 4% o bobl eu bod yn byw mewn aelwydd â thri phlentyn neu fwy. Yn ystod ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom sut y gallai rheoli cyllid y cartref fod yn heriol i deuluoedd â thri phlentyn neu fwy.

“

Wel, gyda'r pum plentyn, a'r holl fwyd rydyn ni'n ei fwyta drwy'r amser, dydy'r arian ddim yn mynd yn bell oherwydd cyn i chi wybod hynny, rydych chi wedi rhedeg allan eto.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 46

Mae'n debygol bod profiad teuluoedd â thri phlentyn neu fwy yn cael ei ysgogi'n rhannol gan y terfyn dau blentyn, polisi a gyflwynwyd yn 2017 sy'n atal teuluoedd rhag hawlio Credyd Treth Plant neu Gredyd Cynhwysol ar gyfer mwy na dau blentyn (yn dibynnu ar oedran y trydydd plentyn), ac sy'n effeithio ar deuluoedd sy'n gweithio yn ogystal â theuluoedd lle nad oes oedolyn yn gweithio. Mae effaith y polisi hwn yn cael ei harchwilio'n fanwl yn [Rhan 3](#).

Roedd teuluoedd un rhiant hefyd yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru. Roedd rhieni sengl ond yn cyfrif am tua 3% o aelwydydd Cymru yn 2024⁶⁴, ond roeddent yn cyfrif am un o bob pump (19%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd.

64 Daw'r ffigur hwn o'n harolwg o'r boblogaeth gyffredinol. Yn ôl yr Arolwg o Adnoddau Teulu, mae'r ffigur hwn ychydig yn uwch, sef 5% o aelwydydd (aelwyd â phlant ac un oedolyn).

Tabl 11 Proffil aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell, aelwydydd oedd yn profi ansicrwydd bwyd, a'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, yn ôl math o aelwyd

Math o aelwyd	Cyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell %	% oedd yn profi ansicrwydd bwyd	Poblogaeth gyffredinol Cymru %
Oedolyn sengl	50	26	19
Oedolyn sengl â phlant	19	4	3
Cwpl â phlant	11	30	13
Cwpl heb blant 16 oed neu iau	6	9	30
Aelwyd aml-oedolyn heb blant	10	13	25
Aelwyd aml-oedolyn â phlant	4	19	10

Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Nid oedd cyplau â phlant yn cael eu gorgynrychioli ymhlith aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Mae hyn er gwaethaf y ffaith bod ein ffigurau ledled y DU yn nodi bod y math hwn o aelwyd yn wynebu risg uwch o brofi ansicrwydd bwyd ac o fod angen troi at ddarpariaeth bwyd elusennol na'r rhan fwyaf o aelwydydd eraill. Dim ond un o bob naw (11%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru a ddywedodd eu bod yn byw fel cwpl â phlant. Ledled Cymru, roedd 13% yn byw fel cwpl â phlant.

Mewn cyferbyniad, mae gorgynrychiolaeth o oedolion sengl sy'n byw ar eu pennau eu hunain mewn banciau bwyd. Roedd hanner (50%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn byw ar eu pennau eu hunain, o gymharu â 19% ledled Cymru. Roedd oedolion sengl oedd yn byw ar eu pennau eu hunain hefyd yn cael eu gor-gynrychioli ymhlith aelwydydd oedd yn profi ansicrwydd bwyd.

Roedd cyplau heb unrhyw blant yn cael eu tangynrychioli'n fawr ymhlith aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, gan gyfrif am 30% o aelwydydd yng Nghymru, ond dim ond 6% o aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd.

Mae ein dadansoddiad atchweliad ar lefel y DU yn tanlinellu sut y gall nifer yr oedolion mewn aelwyd gael effaith ar y risg o orfod defnyddio banc bwyd. Roedd pobl a oedd yn byw gydag un oedolyn arall, dau oedolyn arall, neu dri oedolyn arall i gyd yn llai tebygol o ddefnyddio banc bwyd nag aelwydydd ag un oedolyn.

Mae banciau bwyd yng nghymuned Trussell yn debygol o gefnogi cyfran arbennig o uchel o aelwydydd ag un oedolyn, oherwydd bod yr aelwydydd hyn:

- yn fwy tebygol o wynebu caledi aciwt. Mae dros hanner (56%) yr aelwydydd sy'n profi amddifadrwydd, y math dyfnaf o galedi, yn oedolion sengl o oedran gweithio sy'n byw ar eu pennau eu hunain.⁶⁵ Mae banciau bwyd yng nghymuned Trussell yn helpu pobl sy'n profi mathau dyfnach o galedi na phobl sy'n profi ansicrwydd bwyd neu sy'n troi at ddarparwyr bwyd elusennol eraill (fel yr archwiler ymhellach yn **Rhan 3**)
- o ganlyniad yn fwy tebygol o fod mewn

⁶⁵ Fitzpatrick, S, et al, (2023), *Destitution in the UK 2023*, Sefydliad Joseph Rowntree, <https://www.jrf.org.uk/deep-poverty-and-destitution/destitution-in-the-uk-2023>

cysylltiad â gwasanaethau cyngor (e.e. cyngor ar ddyledion, neu gymorth gyda thaliadau nawdd cymdeithasol) ac felly'n fwy tebygol o allu cael eu cyfeirio at fanc bwyd yng nghymuned Trussell. Roedd dau o bob pump (39%) o'r bobl a gafodd cyngor gan Gyngor ar Bopeth yn y 12 mis hyd at fis Mai 2025 yn byw mewn aelwydydd un person⁶⁶

- yn wynebu risg sylweddol o ddigartrefedd. Maent yn cyfrif am 49% o'r aelwydydd yng Nghymru y canfuwyd eu bod mewn perygl o fod yn ddigartref yn ystod y flwyddyn.⁶⁷ Fel y byddwn yn trafod isod, mae perthynas bwysig rhwng y defnydd o fanciau bwyd a digartrefedd
- yn talu costau uwch, yn enwedig o ran tai a biliau hanfodol, o gymharu â phobl sy'n rhannu'r costau hyn â phartner, aelod o'r teulu neu rywun y maen nhw'n byw gydag ef.^{68,69}

Yn ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom sut roedd pobl a oedd yn byw ar eu pennau eu hunain yn ei chael hi'n anodd fforddio'r hanfodion, ac i fyw o ddydd i ddydd.



Heb air o gelwydd, doeddwn i ddim yn cael cymorth gan neb. Does gen i ddim teulu a does gen i ddim ffrindiau. Doeddwn i ddim yn gweld pobl ac mae'n gwneud i chi deimlo'n isel iawn.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 40

Disgrifiodd pobl hefyd sut y gall byw ar eich pen ei hun fynd law yn llaw ag ynysu cymdeithasol a diffyg cymorth gan ffrindiau a theulu, y gall y ddau ohonynt olygu ei bod yn fwy tebygol y bydd angen i rywun ddefnyddio banc bwyd. Rydym yn ystyried y berthynas rhwng ynysu cymdeithasol a'r angen i ddefnyddio banc bwyd ymhellach yn **Rhan 3** o'r adroddiad hwn.



Rydw i'n treulio llawer o amser ar fy mhen fy hun, i fod yn onest. Os rhywbeth, mae gen i un ffrind i fyni yma, lle rydw i'n byw... Heb drafnidiaeth, rydw i ar fy mhen fy hun llawer iawn o'r amser.



Dyn, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 81

⁶⁶ Cyngor ar Bopeth, (2025), *Advice Trends on Tableau*, <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/gwybodaeth/advice-trends-on-tableau/>

⁶⁷ StatsCymru, (2025), *Aelwydydd a ganfuwyd mewn perygl o fod yn ddigartref yn ystod y flwyddyn*, <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Housing/Homelessness/Statutory-Homelessness-Prevention-and-Relief/main-reason-for-being-threatened-with-homelessness-by-type-of-household-section-66->

⁶⁸ Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, (2019), *The Cost of Living Alone*, <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/families/articles/thecostoflivingalone/2019-04-04>

⁶⁹ McCreadie, M, (2024), *Single and paying for it – the cost of living alone in the UK in 2024*, UK Debt Expert, <https://ukdebtextpert.co.uk/blog/single-and-paying-for-it-the-cost-of-living-alone-in-the-uk-in-2024/>

Mae ansicrwydd bwyd yn uwch ymhlith rhentwyr a phobl sy'n profi digartrefedd

“**Fe glywais i amdano am y tro cyntaf, y banciau bwyd, pan oeddwn i yn yr Holiday Inn [pan oeddwn i'n ddigartref].**”

Menyw, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 40

Roedd ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yn llawer mwy cyffredin ymhlith pobl a oedd yn rhentu yng Nghymru o gymharu â phobl a oedd yn berchen ar eu cartrefi (naill ai'n llwyr neu gyda morgais). Ymhlith pobl a oedd yn rhentu (naill ai'n breifat neu'n byw mewn tai cymdeithasol), profodd 28% ohonynt ansicrwydd bwyd yn 2024, a chafodd 19% gymorth gan ddarparwr bwyd elusennol. I'r gwrthwyneb, dim ond un o bob 12 (8%) o berchnogion tai brofodd ansicrwydd bwyd, a chafodd 3% gymorth gan ddarparwr bwyd elusennol.

Roedd pobl a oedd yn byw mewn tai cymdeithasol yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd – gan gyfrif am un o

bob tri (33%) o'r bobl a oedd yn yr amgylchiadau hyn. Ledled Cymru, roedd un o bob 12 (8%) o bobl yn byw mewn tai cymdeithasol. Roedd rhentwyr preifat yn cyfrif am yr un gyfran o bobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd ag y maent ym mhoblogaeth ehangach Cymru (10% ac 11% yn y drefn honno).

Er bod pobl a oedd yn berchen ar eu cartref, naill ai'n llwyr neu gyda morgais, yn cael eu tangynrychioli ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd, roedd y grŵp hwn yn dal i gyfrif am leiafrif sylweddol o bobl a brofodd ansicrwydd bwyd yng Nghymru yn 2024. Roedd bron i hanner (45%) y bobl a brofodd ansicrwydd bwyd yn berchen ar eu cartref eu hunain, naill ai'n llwyr neu gyda morgais. Yn 2024, roedd 67% o boblogaeth ehangach Cymru yn berchen ar eu cartref eu hunain.

Mewn cymhariaeth, roedd pobl a oedd yn berchen ar eu cartrefi eu hunain yn cyfrif am gyfran lawer llai o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru. Dim ond 4% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd oedd yn berchen ar eu cartrefi eu hunain, naill ai gyda morgais neu'n llwyr, o gymharu â 67% o'r boblogaeth

Tabl 12 Proffil aelwydydd a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell, aelwydydd oedd yn profi ansicrwydd bwyd, a'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, yn ôl y sefyllfa dai

Sefyllfa dai	Cyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell %	% oedd yn profi ansicrwydd bwyd	Poblogaeth gyffredinol Cymru %
Rhentu cymdeithasol	42	33	8
Rhentu preifat	23	10	11
Digartref	21	2	1
Yn berchen yn llwyr neu gyda morgais	4	45	67
Byw yn ddiogel gyda ffrindiau neu deulu	1	6	9

Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

gyffredinol.⁷⁰ Mae banciau bwyd yn cefnogi nifer arbennig o uchel o rentwyr. Roedd dwy ran o bump o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn rhentwyr cymdeithasol (42%), tra bod chwarter yn rhentu'n breifat (23%). Roedd hyn yn cymharu â'r boblogaeth gyffredinol, lle mae 8% yn rhentwyr cymdeithasol ac 11% yn rhentu'n breifat.

Roedd cyfran y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru a oedd yn rhentwyr cymdeithasol (42%) yn is nag yn yr Alban (56%), tra roedd y gyfran oedd yn rhentwyr preifat yn uwch yng Nghymru (23% o gymharu ag 11% yn yr Alban). Fel arall, roedd proffil sefyllfa dai y bobl a gyfeiriwyd yng Nghymru yn debyg i broffil y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Mae ein canfyddiadau'n adlewyrchu ymchwil ehangach helaeth i broblemau gyda sectorau rhentu ledled Cymru, a drafodir yn fanylach yn **Rhan 3**.

I ormod o bobl, mae problemau gyda thai yn arwain at ddigartrefedd, ac mae ein canfyddiadau'n nodi bod hwn yn fater allweddol sy'n effeithio ar bobl a gyfeirir at fanciau bwyd yng Nghymru. Roedd mwy na thraean (38%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru wedi profi rhyw fath o ddigartrefedd yn y flwyddyn ddiwethaf (dywedodd 3% o bobl ledled Cymru eu bod wedi profi digartrefedd); roedd hyn yn gyson â'r gyfran yn 2022 (36%). Mae digartrefedd yn broblem gynyddol yng Nghymru. Cynyddodd lefelau amcangyfrifedig o gysgu allan 86% yn y tair blynedd hyd at fis Gorffennaf 2024⁷¹, ac roedd 6,495 o aelwydydd mewn llety dros dro ym mis Medi 2024; y ffigur uchaf ers 2015, a chynnydd o 45% ers mis Mawrth 2022.⁷²

Mae tystiolaeth ehangach amlwg⁷³ sy'n dangos bod y risg o ddigartrefedd yn uwch i rai pobl nag eraill, ac mae hyn yn wir am bobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng Nghymru.

- **Dynion** – Roedd dynion a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn fwy tebygol o fod yn ddigartref, neu wedi profi digartrefedd, na menywod (49% o gymharu â 29%).
- **Oedolion iau (18-34 oed)** – Roedd oedolion iau 18-34 oed a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn fwy tebygol o fod yn ddigartref, neu wedi profi digartrefedd, nag oedolion hŷn 55+ oed (46% o gymharu â 25%).

⁷⁰ Gall y ffigurau hyn fod yn wahanol i ystadegau eraill ar ddeiliadaeth a gyhoeddwyd ledled y DU. Mae hyn yn bennaf oherwydd bod y categori 'byw'n ddiogel gyda theulu neu ffrindiau' a chategorïau sy'n diffinio digartrefedd fel 'byw'n ansicr gyda theulu neu ffrindiau' wedi'u cynnwys.

⁷¹ Watts-Cobbe, et al, (2025), *The Homelessness Monitor: Wales 2025*, Crisis, <https://www.crisis.org.uk/ending-homelessness/homelessness-monitor/the-homelessness-monitor-wales-2025>

⁷² Llywodraeth Cymru, (2025), *Ystadegau Digartrefedd*, <https://www.llyw.cymru/ystadegau-digartrefedd>

⁷³ Y Weinyddiaeth Tai, Cymunedau a Llywodraeth Leol, (2025), *Statutory homelessness in England: Oct - Dec 2024*, <https://www.gov.uk/government/statistics/statutory-homelessness-in-england-october-to-december-2024/statutory-homelessness-in-england-october-to-december-2024>

Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, (2023), *People experiencing homelessness, England and Wales: Census 2021*, <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/housing/articles/peopleexperiencinghomelessnessenglandandwales/census2021#sex>

Mae anghydraddoldebau eraill yn cynyddu'r tebygolrwydd o ansicrwydd bwyd

Mae llawer o bobl yng Nghymru yn wynebu anghydraddoldebau strwythurol yn seiliedig ar eu namau neu gyflyrau, eu hethnigrwydd, eu rhywedd, eu rhywioldeb, eu profiad o fod mewn gofal, a'u statws mewnffido.⁷⁴ Mae anghydraddoldebau strwythurol yn cyfeirio at batrymau systemig, hirdymor o fynediad anghyfartal at adnoddau, cyfleoedd a phŵer sydd yn aml yn gudd ac sydd wedi'u hymwreiddio yn strwythurau cymdeithas.

Mae'r patrymau hyn o anghydraddoldeb yn aml yn cael eu hatgyfnerthu gan sefydliadau, polisïau a normau cymdeithasol sy'n golygu bod y manteision a'r anfanteision annheg a wynebir gan rai grwpiau o bobl yn parhau. Yn unigol, gall yr anghydraddoldebau strwythurol hyn gynyddu'r tebygolrwydd y bydd rhywun yn profi tldi ac ansicrwydd bwyd. Gallant hefyd groestorri â'i gilydd i ddwysáu profiadau o galedi. Rydym yn archwilio rhai o'r rhyngweithiadau hyn isod, gan gynnwys rhai achosion o galedi croestoriadol.

Rydym hefyd yn ystyried a yw pobl o wahanol gymunedau yn wynebu mwy o risg o rai o'r ffactorau sy'n ysgogi caledi ac yn peri i bobl fynd heb fwyd a archwilir yn **Rhan 3** o'r adroddiad hwn, gan gynnwys a yw pobl:

- yn cael taliadau nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd
- wedi profi unrhyw newidiadau mewn amgylchiadau bywyd
- yn anabl

- â chyflwr iechyd meddwl
- yn byw mewn aelwyd lle nad oes neb yn gweithio
- wedi profi digartrefedd yn y 12 mis diwethaf
- wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Mewn rhai achosion, gwelsom fod rhai grwpiau o bobl yn cael eu tangynrychioli mewn banciau bwyd, sy'n awgrymu efallai nad yw pobl yn manteisio ar y cymorth sydd ei angen arnynt. Mae rhai esboniadau posibl am hyn, gan gynnwys:

- Mae llawer o dystiolaeth bod pobl o grwpiau ymylol yn fwy tebygol o gael profiad gwael o wasanaethau, gan arwain at ddiffyg ymddiriedaeth a llai o debygolrwydd y byddant yn manteisio ar gymorth yn y dyfodol.^{75,76,77,78,79}
- Gallai gwahaniaethau diwylliannol mewn credoau a normau cymdeithasol ynghylch gofyn am help gyfrif am rai o'r anghysondebau hyn, yn ogystal ag ymwybyddiaeth isel o'r cymorth sydd ar gael.
- Rydym hefyd yn gwybod o'n sgysiau â phobl sy'n profi ansicrwydd bwyd a/neu sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd bod stigma, cywilydd a'r ofn y byddant yn cael eu barnu yn gallu bod yn rhwystrau, yn enwedig wrth fanteisio ar gymorth elusennol, ac efallai y bydd y rhain yn cael eu teimlo'n gryfach gan bobl o rai grwpiau ymylol.

74 Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr ond mae'n adlewyrchu'r data sydd gennym i'w ddadansoddi. Mae llawer o bobl anabl yn wynebu anghydraddoldebau strwythurol. Gan fod profiad pobl anabl wedi'i archwilio'n gynharach yn yr adran hon, nid ydym yn adrodd yn fanwl am bobl anabl yn y rhan hon o'r adroddiad.

75 Tai Pawb, (2024), *The experiences of housing in Wales of people from ethnic minority communities*, <https://www.taipawb.org/news-story/report-the-housing-experiences-in-wales-of-people-from-ethnic-minority-communities/>

76 Llywodraeth Cymru, (2022), *Gwerthusiad o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014: disgwyliadau a phrofiadau defnyddwyr gwasanaeth a gofalywyr Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol*, <https://www.llyw.cymru/gwerthusiad-o-ddeddf-gwasanaethau-cymdeithasol-llesiant-cymru-2014-disgwyliadau-phrofiadau-html>

77 Gofal Cymdeithasol Cymru, (2025), *Cefnogi pobl LHDTTC+ hyn ym maes gofal cymdeithasol*, <https://grwpgwybodaeth.gofalcymdeithasol.cymru/crynodebau-tystiolaeth/cefnogi-pobl-lhdtc-hyn-ym-maes-gofal-cymdeithasol>

78 Stonewall, (2024), *LGBT in Wales - Hate Crime and Discrimination*, <https://www.stonewall.org.uk/resources/lgbt-wales-hate-crime-and-discrimination>

79 Llywodraeth Cymru, (2022), *Drws ar Glo: datgloi bywydau a hawliau pobl anabl yng Nghymru ar ôl COVID-19*, <https://www.llyw.cymru/drws-ar-glo-datgloi-bywydau-hawliau-pobl-anabl-yng-nghymru-ar-ol-covid-19-html>

Ethnigrwydd

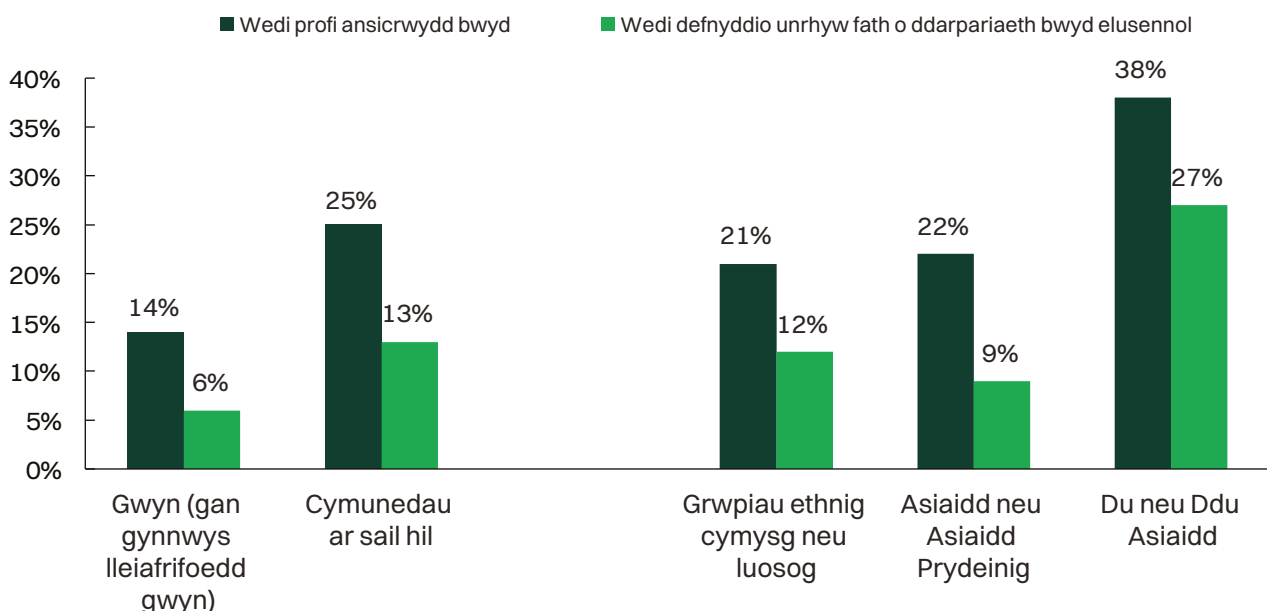
Roedd pobl o gymunedau ar sail hil ledled y DU⁸⁰ bron ddwywaith yn fwy tebygol o fod wedi profi ansicrwydd bwyd yn 2024 na phobl Wyn (25% o gymharu â 14%). Gwelsom hefyd fod pobl o gymunedau ar sail hil yn llawer mwy tebygol o orfod troi at ddarparwr bwyd elusennol am gymorth – roedd mwy nag un o bob wyth (13%) wedi gwneud hynny yn y flwyddyn flaenorol, o gymharu â 6% o bobl Wyn.

Pan edrychwn ar brofiadau pobl o ethnigrwydd penodol ledled y DU, gwelwn mai pobl Ddu neu Brydeinig Du oedd yn wynebu'r risg fwyaf o brofi ansicrwydd bwyd, a nhw oedd yn fwyaf tebygol o fod wedi gorfod troi at ddarparwr bwyd elusennol am gymorth.⁸¹

Mae tystiolaeth ehangach yn dangos nad yw cyfraddau tlodi yng Nghymru yn gyfartal ar draws gwahanol ethnigrwydd. Mae tua hanner y bobl (47%) mewn aelwydydd lleiafrif ethnig yn byw mewn tlodi yng Nghymru, sy'n golygu eu bod ddwywaith yn fwy tebygol na phobl mewn aelwydydd Gwyn (22%) o fod mewn tlodi. Ymhlith y bobl mewn tlodi, roedd ymhell dros hanner (58%) y bobl mewn aelwydydd lleiafrif ethnig mewn tlodi dwfn iawn, o gymharu â 43% o bobl mewn aelwydydd Gwyn.⁸²

Mae'r rhesymau dros y gwahaniaethau hyn yn cynnwys gwahaniaethu a hiliaeth systemig ym meysydd cyflogaeth, tai ac iechyd – y mae pob un ohonynt yn gyrru anghydraddoldebau o ran incwm.

Ffigur 6 Y risg o brofi ansicrwydd bwyd a defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yn ôl ethnigrwydd: DU



Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

⁸⁰ Oherwydd maint sylfaen isel pobl o gymunedau ar sail hil yn y samplau o'r arolygon o boblogaeth gyffredinol Cymru a banciau bwyd, nid yw canfyddiadau penodol i Gymru wedi'u cynnwys. Yn hytrach, canfyddiadau o'n dadansoddiad ledled y DU a nodir yn yr adran hon yn bennaf.

⁸¹ Nid yw gwahaniaethau eraill rhwng pobl Wyn a phobl o leiafrifoedd ethnig cymysg neu luosog, neu bobl Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig, yn ystadegol arwyddocaol.

⁸² Bakhari, T, et al, (2025), *Poverty in Wales 2025*, <https://www.jrf.org.uk/poverty-in-wales-2025>

Er enghraifft, ledled y DU, mae pobl o aelwydydd Bangladeshaidd, Du Affricanaidd a Phacistanaidd yn fwy tebygol o weithio mewn rolau a sectorau cyflog isel neu ansicr o gymharu â gweithwyr Gwyn.⁸³ Ar yr un pryd, ar gyfartaledd, mae oedolion o gymunedau ar sail hil ledled y DU yn byw mewn aelwydydd sy'n gwario cyfran fwy o'u hincwm ar dai na'u cymheiriaid Gwyn Prydeinig – gan olygu bod ganddynt lai i'w wario ar hanfodion eraill.⁸⁴

Nod Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol, a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru ym mis Mehefin 2022 ac a ddiweddarwyd yn 2024, yw mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau ethnig dwfn hyn drwy annog y sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector i fynd i'r afael ag anghyfiawnderau systemig a gweithio gyda'i gilydd i sicrhau newid ystyrlon.⁸⁵

Yn 2024, roedd pobl o gymunedau ar sail hil yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd ledled y DU. Roedd un o bob pump (19%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd o

gymunedau ar sail hil. Ledled y DU, roedd un o bob saith (14%) o bobl o gymunedau ar sail hil.

Roedd rhai pobl o gymunedau ar sail hil ledled y DU yn wynebu mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd nag eraill – gan dynnu sylw at y croestoriad o anghydraddoldebau strwythurol. Roedd hyn yn cynnwys pobl o gymuned ar sail hil a oedd hefyd yn rhan o'r gymuned LHDTCRhA+, a oedd yn darparu gofal di-dâl, neu a oedd yn fenywod.

Mae Tabl 13 isod yn dangos bod pobl o gymunedau ar sail hil ledled y DU yn wynebu mwy o risg o brofi rhai o'r ffactorau a nodir gennym fel rhai sy'n cynyddu'r tebygolrwydd y bydd rhywun yn mynd heb fwyd. Roedd pobl o gymunedau ar sail hil yn arbennig o debygol o fod yn cael taliadau nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd, o fod wedi profi digartrefedd, neu o fod wedi'u hynysu'n gymdeithasol.

Tabl 13 Y tebygolrwydd o brofi ffactorau risg sy'n gysylltiedig â mynd heb fwyd – pobl o gymunedau ar sail hil o gymharu â phobl o gefndir Gwyn: DU

Ffactor risg	Profiad
Yn cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd	Risg uwch – 20% o gymharu â 16%
Wedi profi digwyddiad bywyd heriol neu niweidiol	Dim gwahaniaeth
Yn anabl	Risg is – 22% o gymharu â 29%
Â chyflwr iechyd meddwl	Risg is – 12% o gymharu â 16%
Mewn aelwyd lle nad oes neb yn gweithio	Risg is – 10% o gymharu â 27%
Wedi profi digartrefedd	Risg uwch – 12% o gymharu â 3%
Wedi'u hynysu'n gymdeithasol	Risg uwch – 18% o gymharu â 6%

Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

83 Matejic, P, et al, (2024), *Bangladeshi, Black African and Pakistani households at higher risk of very deep, long-term poverty*, Sefydliad Joseph Rowntree, <https://www.jrf.org.uk/race-and-ethnicity/bangladeshi-black-african-pakistani-households-higher-risk-of-very-deep-poverty>

84 Aref-Adib, A, Odamtten, F, (2025), *Heritage and home: Investigating ethnic inequalities in housing affordability*, Resolution Foundation, <https://www.resolutionfoundation.org/publications/heritage-and-home/>

85 Llywodraeth Cymru. (2024), *Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol: diweddariad 2024*, <https://www.llyw.cymru/cynllun-gweithredu-cymru-wrth-hiliol-diweddariad-2024.html>

Rhywedd

Roedd menywod yng Nghymru yn wynebu mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd na dynion. Gwnaeth tua un o bob chwech (15%) o fenywod brofi ansicrwydd bwyd yn 2024, o gymharu ag un o bob 10 o ddynion (10%). Roedd menywod hefyd yn fwy tebygol o ddefnyddio unrhyw fath o ddarparwyr bwyd elusennol na dynion (7% a 4% yn y drefn honno).

Mae'r gwahaniaeth hwn yn cael ei ysgogi'n rhannol gan anghydraddoldebau mewn gwaith cyflogedig a baich anghymesur gofal di-dâl.^{86,87,88} Mae mwy am ein canfyddiadau am waith ac effaith gofal plant a chyfrifoldebau gofalu yn **Rhan 3** o'r adroddiad hwn.

Nid oedd menywod yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru. Roedd ychydig dros hanner y bobl a gyfeiriwyd yn fenywod (54%), yn debyg i'r gyfradd yn y boblogaeth gyffredinol (51%). Fel y trafodwyd yn gynharach, gwelodd banciau bwyd orgynrychiolaeth o bobl a oedd yn

byw ar eu pennau eu hunain, yr oedd y mwyafrif (61%) ohonynt yn ddynion. Roedd y rhan fwyaf o bobl a oedd yn rhieni sengl neu'n warcheidwaid yn fenywod (75% o gymharu â 25% oedd yn ddynion).

Mae yna faterion croestoriadol sy'n ysgogi cyfradd ansicrwydd bwyd uwch i rai menywod. Mae ein canfyddiadau ledled y DU yn dangos bod menywod a oedd yn darparu gofal di-dâl, a oedd â phrofiad o fod mewn gofal, a oedd yn rhan o'r gymuned LHDTCRHA+, neu a oedd yn rhan o gymuned ar sail hil yn fwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd na menywod nad oedd ganddynt y profiadau neu'r nodweddion hynny.

Roedd menywod ar draws y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru yn fwy tebygol o wynebu'r rhan fwyaf o'r ffactorau risg a nodwyd gennym. Yn benodol, gwelsom gyfraddau uwch o anabledd, cyflyrau iechyd meddwl, a phrofi digwyddiad bywyd niweidiol ymhlith menywod o gymharu â dynion.

Tabl 14 Y tebygolrwydd o brofi ffactorau risg sy'n gysylltiedig â chaledi a mynd heb fwyd - menywod o gymharu â dynion

Ffactor risg	Profiad
Yn cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd	Dim gwahaniaeth
Wedi profi digwyddiad bywyd niweidiol	Risg uwch - 36% o gymharu â 31%
Yn anabl	Risg uwch - 36% o gymharu â 27%
Â chyflwr iechyd meddwl	Risg uwch - 21% o gymharu â 12%
Mewn aelwyd lle nad oes neb yn gweithio	Risg uwch - 31% o gymharu â 25%
Wedi profi digartrefedd	Dim gwahaniaeth
Wedi'u hynysu'n gymdeithasol	Dim gwahaniaeth

Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

86 PwC, (2025), *Women in Work 2025*, <https://www.pwc.co.uk/services/economics/insights/women-in-work-index.html>

87 Coleg Prifysgol Llundain (comisiynwyd gan yr Adran Busnes a Masnach), (2024), *Measuring the scale and nature of labour market non-compliance affecting people in precarious work in the UK: First project report*, <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/672a009f094e4e60c466d133/measuring-the-scale-and-nature-of-labour-market-non-compliance-affecting-people-in-precarious-work-in-the-uk.pdf>

88 Cymdeithas Fawcett, (2023), *Paths to Parenthood: Uplifting New Mothers at Work*, <https://www.fawcettsociety.org.uk/paths-to-parenthood-uplifting-new-mothers-at-work>

Rhywioldeb

Roedd pobl o'r gymuned LHDTCRhA+ yng Nghymru yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd Yn 2024, roedd un o bob chwech (17%) o'r bobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd o'r gymuned LHDTCRhA+. Roedd hyn dros ddwywaith y gyfradd ym mhoblogaeth gyffredinol Cymru, lle roedd 7% o bobl o'r gymuned LHDTCRhA+.

Mae'r canfyddiadau hyn yn gyson ag ymchwil bresennol sy'n dangos bod pobl LHDTCRhA+ yng Nghymru yn fwy tebygol o brofi amddifadedd materol a digartrefedd.^{89,90}

Nid oedd pobl o'r gymuned LHDTCRhA+ yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Roedd un o bob 20 (6%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn LHDTCRhA+, sy'n gyfartal â'r gyfran ar gyfer poblogaeth ehangach Cymru (7%).

Ledled y DU, roedd pobl o'r gymuned LHDTCRhA+ yn llawer mwy tebygol o brofi ansicrwydd bwyd na phobl nad oeddent yn uniaethu fel LHDTCRhA+. Yn 2024, roedd un o bob tri (34%) pherson o'r gymuned LHDTCRhA+ wedi profi ansicrwydd bwyd yn y flwyddyn flaenorol. Roedd hyn yn ddwywaith y gyfradd ar gyfer pobl nad oeddent yn LHDTCRhA+ (15%). Gwelwyd canfyddiadau tebyg wrth edrych ar y defnydd o unrhyw ddarpariaeth bwyd elusennol (16% o gymharu â 6%).

Roedd pobl LHDTCRhA+ yng Nghymru yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a oedd yn cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd, a oedd wedi profi digwyddiad bywyd niweidiol, a oedd yn anabl ac a oedd â chyflwr iechyd meddwl. Mae'r rhain i gyd yn grwpiau o bobl sy'n wynebu risg uwch o fynd heb fwyd.

Tabl 15 Hunaniaeth rywiol a rhywedd pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd ac a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru

Rhywioldeb	Cyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell	% oedd yn profi ansicrwydd bwyd	Poblogaeth gyffredinol Cymru %
Ddim yn LHDTCRhA+	94	84	93
LHDTCRhA+	6	17	7

Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Profiad o fod mewn gofal

Treuliodd pobl a oedd â phrofiad o fod mewn gofal amser fel plentyn neu berson ifanc yng ngofal awdurdod lleol, fel byw mewn cartref plant, neu mewn gofal maeth gydag aelodau o'r teulu neu ofalwyr eraill. Yn 2024, roedd gan 3% o bobl ledled Cymru brofiad o fod mewn gofal. Fodd bynnag, roedd gan un o bob chwech (16%) o'r bobl a

gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn 2024 brofiad o fod mewn gofal – cyfran debyg i Don 1 yn 2022 (17%). Mae ein dadansoddiad atchweliad ar lefel y DU yn dangos bod y risg o fod angen defnyddio banc bwyd 32% yn fwy i bobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal o gymharu â phobl heb brofiad o'r fath.

89 Llywodraeth Cymru, (2022), *Llesiant Cymru, 2022*, <https://www.llyw.cymru/llesiant-cymru-2022-cymru-syn-fwy-cyfartal-html>
90 Crisis, *About LGBTQ+ homelessness*, <https://www.crisis.org.uk/ending-homelessness/about-homelessness/about-lgbtqplus-homelessness/>

Tabl 16 Gor/tangynrychiolaeth o bobl LHDTCRhA+ ar gyfer ffactorau risg sy'n gysylltiedig â'r risg o fynd heb fwyd

Ffactor risg	Profiad
Yn cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd	Gorgynrychiolaeth (15% o gymharu â 7% ledled Cymru)
Wedi profi digwyddiad bywyd niweidiol	Gorgynrychiolaeth (13% o gymharu â 7% ledled Cymru)
Yn anabl	Gorgynrychiolaeth (15% o gymharu â 7% ledled Cymru)
Â chyflwr iechyd meddwl	Gorgynrychiolaeth (13% o gymharu â 7% ledled Cymru)
Mewn aelwyd lle nad oes neb yn gweithio	Gorgynrychiolaeth (15% o gymharu â 7% ledled Cymru)

Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Mae ei ffigurau ledled y DU yn cefnogi'r canfyddiadau hyn.⁹¹ Roedd dau o bob pump (40%) o bobl ledled y DU a oedd â phrofiad o fod mewn gofal yn profi ansicrwydd bwyd yn 2024, bron i dair gwaith y gyfradd ar gyfer pobl nad oedd ganddynt brofiad o'r fath (15%). Roedd y risg o fod angen defnyddio darpariaeth bwyd elusennol yn arbennig o uchel hefyd i bobl â phrofiad o fod mewn gofal; roedd un o bob pedwar (23%) wedi gwneud hynny yn 2024 (o gymharu â 6% o bobl nad oedd ganddynt brofiad o fod mewn gofal).⁹²

Mae pobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal yn wynebu rhwystrau systemig amlwg,⁹³ ac maent yn fwy tebygol o brofi caledi ariannol fel oedolion o gymharu â phobl nad oes ganddynt brofiad o fod mewn gofal.⁹⁴ Mae pryderon am nifer y rhai sy'n gadael gofal sy'n profi digartrefedd yng Nghymru, gydag amcangyfrifon yn awgrymu bod cymaint ag un o bob pedwar o'r rhai sy'n gadael gofal yn ddigartref pan maent yn troi'n 18 oed.⁹⁵ Mae deilliannau addysgol ar gyfer pobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal yn aml yn waeth nag ar gyfer

pobl nad oes ganddynt brofiad o fod mewn gofal. Yng Nghymru, mae gan blant yn y system ofal gyrhaeddiad addysgol is o gymharu â disgyblion sy'n gymwys i gael prydau ysgol am ddim a phob disgybl.⁹⁶

Mae Llywodraeth Cymru wedi cydnabod yr heriau y mae pobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal yn eu hwynebu trwy gyflwyno'r cynllun peilot Incwm Sylfaenol ar gyfer Pobl sy'n Gadael Gofal yng Nghymru. Roedd hon yn fenter a lansiwyd gan Lywodraeth Cymru i gefnogi pobl ifanc a drosglwyddodd allan o'r system ofal rhwng 2022 a 2023. Roedd y cynllun hwn yn darparu £1,600 y mis i dderbynwyr, am hyd at 24 mis.⁹⁷ Daeth y cynllun i ben ym mis Mai 2025, gyda gwerthusiadau cychwynnol yn adrodd ystod o effeithiau cadarnhaol, megis mwy o lythrennedd ariannol, gwell iechyd meddwl a lles, a llai o anfantais o ran cyflogaeth a datblygiad gyrfa.⁹⁸ Yn sgil diwedd y cynllun, mae yna bryderon ynghylch gadael ymyl clogwyn i bobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal nad ydynt bellach yn gallu manteisio ar y cymorth hwn.

91 O ystyried y sylfaen fach, nid yw wedi bod yn bosibl cynnal dadansoddiad manwl o bobl sydd â phrofiad o fod mewn gofal yn yr arolwg o boblogaeth gyffredinol Cymru.

92 Sylwer - nid oedd maint ein sampl ar gyfer pobl a oedd â phrofiad o fod mewn gofal yn ddigonol i nodi unrhyw effeithiau croestoriadol.

93 Trussell, (2025), *Maybe, tomorrow, Experiences and hopes of young people facing financial hardship in the UK*.

94 Oakley, M, (2018), *Looked-after Children - The silent crisis*, Social Market Foundation, <https://www.smf.co.uk/publications/looked-after-children/>

95 Thomas, S, et al, (2024), *Plant sydd â phrofiad o fod mewn gofal: Briff Ystadegol 2024*, Ymchwil Senedd Cymru, <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/plant-sydd-a-phrofiad-o-fod-mewn-gofal-briff-ystadegol-2024/>

96 Thomas, S, et al, (2024), *Plant sydd â phrofiad o fod mewn gofal: Briff Ystadegol 2024*, Ymchwil Senedd Cymru, <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/plant-sydd-a-phrofiad-o-fod-mewn-gofal-briff-ystadegol-2024/>

97 Llywodraeth Cymru, (2025), *Cynllun peilot incwm sylfaenol i bobl ifanc sy'n gadael gofal: Taliadau a threth*, <https://www.llyw.cymru/cynllun-peilot-incwm-sylfaenol-ar-gyfer-pobl-ifanc-syn-gadael-gofal>

98 Llywodraeth Cymru, (2025), *Gwerthusiad peilot incwm sylfaenol i bobl ifanc sy'n gadael gofal yng Nghymru: adroddiad blynyddol 2024 i 2025 (crynodeb)*, <https://www.llyw.cymru/gwerthusiad-peilot-incwm-sylfaenol-i-pobl-ifanc-syn-gadael-gofal-yng-nghymru-adroddiad-blynyddol-2024-i-2025-crynodeb-html>

Roedd pobl ledled y DU oedd â phrofiad o fod mewn gofal mewn mwy o risg o wynebu llawer o'r ffactorau a nodwyd gennym fel rhai sy'n ysgogi ansicrwydd bwyd. Roedd eu hiechyd yn aml yn waeth, gyda chyfraddau uwch o anabledd a chyflyrau iechyd meddwl. Fel gyda phobl â phrofiad o fod mewn gofal a gyfeiriwyd at fanciau bwyd,

gwelsom gyfradd uwch o brofiad o ddigartrefedd hefyd ymhlith pobl a oedd â phrofiad o fod mewn gofal ledled y DU. Yn olaf, roedd amlygiad i'r system nawdd cymdeithasol yn uwch, gyda dwywaith cymaint o bobl â phrofiad o fod mewn gofal yn cael taliadau nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd o gymharu â phobl heb brofiad o fod mewn gofal.

Gofal di-dâl

Roedd gan bobl a oedd yn darparu gofal di-dâl⁹⁹ yng Nghymru gyfradd ychydig yn uwch o ansicrwydd bwyd na phobl nad oeddent yn darparu gofal di-dâl (17% o gymharu ag 11%), ac roeddent hefyd yn fwy tebygol o fod wedi gorfod troi at ddarpariaeth bwyd elusennol yn y 12 mis blaenorol (11% o gymharu â 5%).

Mae hyn yn gyson â thystiolaeth ehangach sy'n dangos bod y gyfradd tlodi yn uwch ar gyfer gofalcwyr di-dâl.¹⁰⁰ Mae'r gyfradd tlodi ar gyfer gofalcwyr di-dâl yng Nghymru yn uwch o gymharu â phobl nad ydynt yn darparu gofal (26% o gymharu ag 20%).¹⁰¹

Mae gan Gymru ddeddfwriaeth ar wahân, Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, sy'n ei gwneud yn ofynnol i awdurdodau lleol asesu anghenion gofalcwyr a darparu cymorth wedi'i deilwra drwy gynllun cymorth ffurfiol. Gallai hyn gynnwys cymorth ymarferol gyda gwaith tŷ, hyfforddiant, ac offer.¹⁰² Mae gan Gymru nifer anghymesur o bobl sy'n darparu gofal di-dâl o gymharu â gweddill y DU. Mae tua 370,000 o bobl yn darparu gofal di-dâl yng Nghymru, gyda Chonffederasiwn GIG Cymru yn rhybuddio y gallai'r ffigur hwn gynyddu 40%, i dros 500,000 o bobl erbyn 2037.¹⁰³

Ar lefel pennawd, ni chanfuwyd bod pobl a oedd

yn darparu gofal di-dâl yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru. Roedd un o bob chwech (17%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn darparu gofal di-dâl – cyfran ychydig yn llai nag yn y boblogaeth gyffredinol (22%). Fodd bynnag, ymhlith pobl a oedd yn byw gydag eraill, roedd gofalcwyr di-dâl yn cael eu gorgynrychioli. Roedd mwy nag un o bob pedwar (28%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd ac a oedd yn byw gyda rhywun arall yn darparu gofal di-dâl, tra bod 24% o bobl a oedd yn byw gyda rhywun yn y boblogaeth gyffredinol yn darparu gofal.

Un o brif ysgogwyr tlodi ymhlith gofalcwyr di-dâl yng Nghymru yw'r oriau hir o ofal di-dâl, sy'n ei gwneud hi'n anodd i ofalcwyr aros mewn cyflogaeth neu gynnal oriau amser llawn. Mae gofalcwyr hefyd yn wynebu costau uwch, megis trydan, bwyd a thrafnidiaeth.¹⁰⁴ Mae rhai mathau o ofal di-dâl yn cael eu heffeithio'n arbennig – er enghraifft, ledled y DU mae bron i chwarter (24%) o rieni sy'n gofalu am blant anabl yn treulio mwy na 100 awr yr wythnos yn darparu gofal. Maent yn fwy tebygol o fod wedi gorfod gadael eu gwaith, ac i deimlo bod ganddynt ansawdd bywyd gwael o gymharu â mathau eraill o ofalcwyr.¹⁰⁵

Mae gadael y farchnad lafur i ddarparu gofal di-dâl yn golygu bod gofalcwyr yn gorfod dibynnu ar incwm o nawdd cymdeithasol, gan gynnwys

99 Pobl sy'n darparu iechyd neu gymorth i rywun oherwydd bod ganddo gyflyrau neu salwch iechyd meddwl neu gorfforol, neu broblemau sy'n gysylltiedig â henaint nad yw'n rhan o unrhyw gyflogaeth.

100 Wyjadłowska, J, et al, (2024), *Poverty and financial hardship of unpaid carers in the UK – A WPI Economics Report for Carers UK*, Carers UK, https://www.carersuk.org/media/dnxxrxqv/poverty_financial_hardship_uk_web.pdf

101 Wyjadłowska, J, et al, (2024), *Poverty and financial hardship of unpaid carers in the UK – A WPI Economics Report for Carers UK*, Carers UK, https://www.carersuk.org/media/dnxxrxqv/poverty_financial_hardship_uk_web.pdf

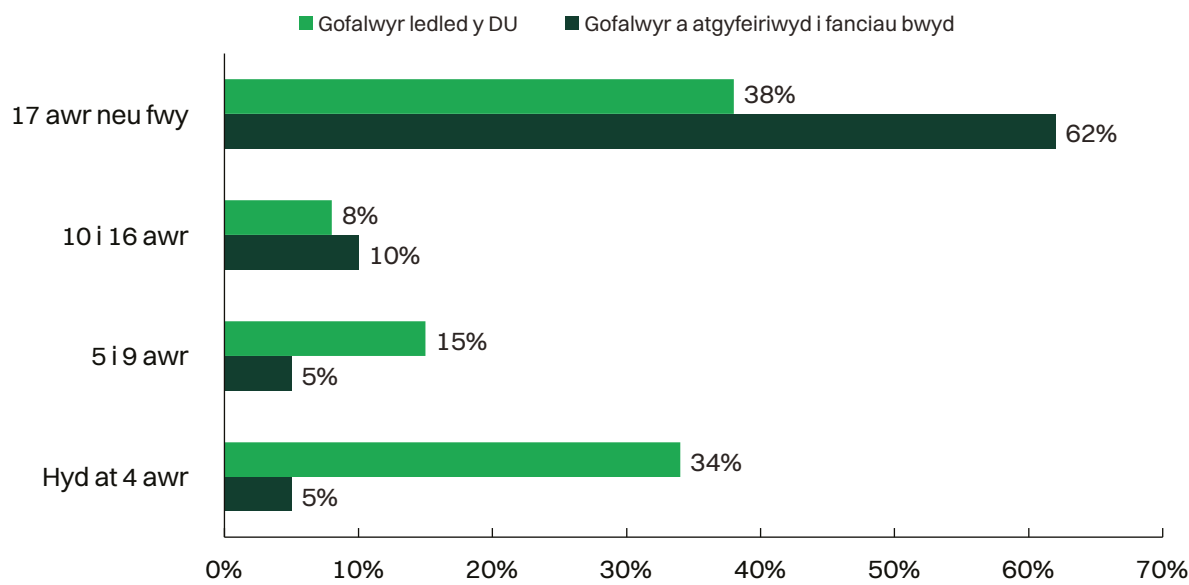
102 Gofal Cymdeithasol Cymru, (2025), *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*, <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/hyb-gwybodaeth-a-dysgu/deddf-sswb/trowsolwg>

103 Conffederasiwn GIG Cymru, (2018), *Y blaenoriaethau allweddol i ofalcwyr yng Nghymru*, <https://www.nhsconfed.org/system/files/media/Key-priorities-carers-Wales.pdf>

104 Wyjadłowska, J, et al, (2024), *Poverty and financial hardship of unpaid carers in Wales*, WPI Economics a Gofalcwyr Cymru, https://www.carersuk.org/media/bvdg2fvh/poverty-and-financial-hardship-of-unpaid-carers-in-wales_web.pdf

105 Contact, (2017), *Caring more than most – Executive summary*, https://contact.org.uk/wp-content/uploads/2021/03/caring_more_than_most_exec_summary.pdf

Ffigur 7 Nifer yr oriau o ofal di-dâl a ddarparwyd bob wythnos – gan ofalwyr a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, a ledled Cymru



Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Tabl 17 Y tebygolrwydd o brofi ffactorau risg sy'n gysylltiedig â mynd heb fwyd – pobl a ddarparodd ofal di-dâl o gymharu â phobl na wnaeth ddarparu gofal o'r fath

Ffactor risg	Profiad
Yn cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd	Risg uwch – 28% o gymharu â 14%
Wedi profi digwyddiad bywyd niweidiol	Risg uwch – 39% o gymharu â 34%
Yn anabl	Risg uwch – 45% o gymharu â 27%
Â chyflwr iechyd meddwl	Risg uwch – 26% o gymharu â 14%
Mewn aelwyd lle nad oes neb yn gweithio	Risg uwch – 34% o gymharu â 27%
Wedi profi digartrefedd	Risg uwch – 6% o gymharu â 3%
Wedi'u hynysu'n gymdeithasol	Dim gwahaniaeth

Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Lwfans Gofalwr, y mae ei lefelau'n isel, sef £83.30 yr wythnos yn unig. Nid oes gan y mwyafrif o bobl sy'n cael Lwfans Gofalwr ledled y DU incwm ychwanegol o waith.¹⁰⁶ Mae'r rheolau sydd ynghlwm wrth Lwfans Gofalwr hefyd yn cyflwyno rhwystrau i weithio ac astudio – ni all hawlwyd fod

mewn addysg amser llawn, a all ei gwneud hi'n anoddach ennill sgiliau a symud i gyflogaeth â chyflog uwch. Mae'n rhaid iddynt fod yn darparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos (sy'n cyfateb i swydd amser llawn) ac ni allant ennill mwy na £196.00 yr wythnos.

106 Coulter, A, et al, (2024), *Experiences of claiming and receiving Carer's Allowance – Qualitative and quantitative research with claimants*, <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/66448280ae748c43d3793b86/experiences-of-claiming-and-receiving-ca-research-report-final.pdf>

Roedd gofalwyr a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn llawer mwy tebygol o ddarparu mwy o oriau o ofal di-dâl na gofalwyr yn y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru. Roedd y mwyafrif (62%) o ofalwyr a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn darparu 17 awr neu fwy o ofal yr wythnos. Roedd hyn yn cymharu ag ychydig o dan ddau o bob pump (38%) o ofalwyr ledled Cymru. Fel y dengys Ffigur 7, roedd gofalwyr ledled Cymru fwy na chwe gwaith yn fwy tebygol o ddarparu hyd at bedair awr o ofal na gofalwyr a gyfeiriwyd at fanciau bwyd (34% o gymharu â 5%).

Roedd mwy na dau o bob pump o bobl ledled Cymru a oedd yn darparu gofal di-dâl hefyd yn anabl eu hunain (45%), a dywedodd un o bob

pedwar (26%) fod ganddynt gyflwr iechyd meddwl – llawer uwch nag ar gyfer pobl nad oeddent yn darparu gofal (27% a 14% yn y drefn honno). Roedd gofalwyr hefyd yn fwy tebygol o fod wedi cael cymorth gan y system nawdd cymdeithasol, ac ychydig yn fwy tebygol o fod wedi bod yn byw mewn aelwyd lle nad oedd neb yn gweithio.

Roedd y ffaith bod y gyfradd profiad o ddigartrefedd i ofalwyr ddwywaith yn fwy nag i bobl nad oeddent yn darparu gofal yn arwydd nad oedd gofalwyr yn cael digon o gymorth. Un o'r ffactorau oedd yn ysgogi hyn oedd annigonolrwydd y system nawdd cymdeithasol, gydag un o bob pedwar gofalwr yn adrodd eu bod yn cael taliadau nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd.

Lloches a mewnfudo

Roedd cyfraddau ansicrwydd bwyd ledled y DU yn 2024 yn llawer uwch i bobl â statws ymfudo ansicr¹⁰⁷ o gymharu â phobl â statws diogel¹⁰⁸ (43% o gymharu â 14%).¹⁰⁹ Yn yr un modd, roedd tri o bob 10 (30%) o bobl â statws ansicr ledled y DU wedi defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yn y 12 mis diwethaf, o gymharu â 6% o bobl â statws diogel.¹¹⁰

Roedd pobl â statws mudo ansicr hefyd yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell ledled y DU. Roedd gan un o bob 12 (8%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd statws ansicr, o gymharu â 3% ledled y DU.

Mae pobl sydd wedi mudo i Gymru yn grŵp amrywiol – nid oes unrhyw daith na phrofiad nodweddiadol. Fodd bynnag, mae cyfraddau tlodi ar gyfer ymfudwyr yn uwch fel arfer nag ar gyfer y boblogaeth a anwyd yn y DU, yn bennaf o ganlyniad i bolisi mewnfudo'r DU.¹¹¹ Yng Nghymru, mae diffyg mynediad at gyngor cyfreithiol a dim hawl i gyllid cyhoeddus yn broblemau amlwg sy'n wynebu ymfudwyr, gan olygu eu bod yn fwy tebygol o wynebu caledi a mynd heb fwyd.¹¹²



Pan oeddwn i mewn llety dros dro [llety'r Swyddfa Gartref], mae'n anodd iawn... Allwn ni ddim dewis ein bwyd, beth rydw i eisïau ei fwyta... Does dim llawer mwy o le i'r plant, rydyn ni'n byw mewn un neu ddwy ystafell, felly mae'n anodd iawn i'r plant bach neu'r babanod.



Dyn, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 78

Mae amod Dim Hawl i Gyllid Cyhoeddus (NRPF) ynghlwm wrth lawer o fathau o fisâu dros dro – er enghraifft, fisâu gwaith, fisâu myfyrwyr, neu fisâu priod. Mae'n golygu na all unrhyw un sy'n ddarostyngedig i'r amod hwn gael mynediad i'r rhan fwyaf o nawdd cymdeithasol prif ffrwd – p'un a yw'n seiliedig ar brawf modd neu beidio – gan gynnwys Credyd Cynhwysol, Budd-dal Plant, Taliad Annibyniaeth Personol a llawer mwy.

Mae llawer o bobl sydd â chymhwysra cyfyngedig

107 Diffinnir fel pobl sy'n ddinasyddion un o wledydd yr Undeb Ewropeaidd – gyda statws preswlydd cyn-sefydlog, pobl sy'n dal fisa, pobl sydd â chaniatâd cyfyngedig i aros yn y DU, a phobl sydd â statws dyngarol, neu ffoadur neu geisiwr lloches.

108 Diffinnir fel pobl sy'n ddinasyddion un o wledydd yr Undeb Ewropeaidd, gyda statws preswlydd sefydlog, pobl â chaniatâd amhenodol i aros yn y DU, a ddinasyddion y DU.

109 Oherwydd y sylfaen isel ar gyfer pobl â statws mewnfudo ansicr sy'n ceisio lloches yn yr arolwg o boblogaeth gyffredinol Cymru a'r arolwg banciau bwyd, bu'n rhaid adrodd ar ddata lefel y DU yn yr adran hon.

110 Sylwer – nid oedd maint ein sampl ar gyfer pobl â statws mewnfudo ansicr yn ddigonol i nodi unrhyw effeithiau croestoriadol.

111 APPG on Migration, and APPG on Poverty, (2024), *The Effects of UK Immigration, Asylum and Refugee Policy on Poverty: A Joint Inquiry by the APPG on Migration and the APPG on Poverty*, https://appgpovetyinequality.org.uk/wp-content/uploads/2024/04/MigrationandPoverty_Report2024_V2.pdf

112 Sefydliad Bevan, (2024), *International Migrants Day: the challenges migrants face in Wales*, <https://www.bevanfoundation.org/views/challenges-migrants-face/>

i gael cyllid cyhoeddus yn gallu gweithio a chynnal eu hunain, ac nid oes angen help gan y llywodraeth arnynt byth. Fodd bynnag, oherwydd y ffaith nad oes llawer o gymorth ar gael, maent mewn sefyllfa llawer mwy ansicr os byddant yn wynebu sioc annisgwyl fel salwch, colli swydd, neu chwalfa deuluol. Roedd hyn yn amlwg yn ystod pandemig Covid-19, pan welodd banciau bwyd ledled y DU gynnydd yng nghyfran y bobl a oedd ag NRPF a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Yn gynnar yn 2020, amcangyfrifwyd bod gan tua 2% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd ledled y DU NRPF; cynyddodd hyn i 11% yng nghanol 2020 ar ddechrau'r pandemig.¹¹³ Yn benodol, mae pobl ag NRPF hefyd yn fwy tebygol o fod mewn gwaith ansefydlog sy'n talu cyflog isel. Gyda'i gilydd, mae hyn yn golygu eu bod yn fwy tebygol o fod yn mynd heb hanfodion neu'n syrthio ar ei hôl hi o ran talu biliau.¹¹⁴

Yn ystod ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom gan bobl a oedd wedi mudo i'r DU am yr anawsterau yr oeddent wedi'u hwynebu, a'r effaith y gwnaeth hyn ei chael ar eu bywydau. Esboniwyd pa mor heriol oedd dechrau eu bywydau o'r newydd mewn lle newydd, yn aml pan nad oeddent yn siarad yr iaith, a sut roedd hyn yn gwneud pethau fel dod o hyd i dai neu waith yn heriol neu'n amhosibl. Pan oeddent yn gallu cysylltu â phobl eraill o'u gwlad enedigol neu bobl â phrofiadau tebyg, roedd hyn yn ffynhonnell o gysur a chymorth.

Mae rhywfaint o dystiolaeth sy'n tynnu sylw at yr heriau y mae pobl sydd naill ai'n ceisio lloches ar hyn o bryd, neu sydd wedi ceisio lloches yn flaenorol, yn eu hwynebu. Roedd ceiswyr lloches yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell ledled y DU (7%), o gymharu â'u cyffredinrwydd ar draws y boblogaeth gyffredinol yn y DU (1%).

Nid yw pobl sy'n ceisio lloches yn y DU yn gallu gweithio na chael nawdd cymdeithasol prif ffrwd tra bod eu cais yn cael ei brosesu, a all gymryd misoedd lawer neu hyd yn oed flynyddoedd.¹¹⁵ Yn ystod y cyfnod hwn, os nad oes gan bobl ffrindiau neu deulu i'w cefnogi, yna efallai y byddant yn dibynnu ar Gymorth i Geiswyr Lloches a ddarperir gan y Swyddfa Gartref. Mae lefelau Cymorth i Geiswyr Lloches yn cael eu gosod ledled y DU, ac maent yn isel iawn, sef £49.18 yr wythnos i rywun sy'n cael ei leoli yn y gymuned (darperir tai hunanarlwyo gyda chyfleustodau, ac mae'r Dreth Gyngor yn cael ei chynnwys, ond dim byd arall), neu £8.86 yr wythnos i rywun sy'n cael ei leoli mewn gwesty neu lety arall sy'n darparu bwyd. I lawer o bobl sy'n cael y cymorth hwn, efallai mai'r arian hwn yw'r cyfan sydd ganddynt i gwmpasu'r holl hanfodion, gan gynnwys dillad, teithio a chyfathrebu.

Os bydd cais rhywun i gael lloches yn llwyddiannus, bydd yr unigolyn hwnnw ac unrhyw ddibynyddion yn y DU yn cael statws ffoaduriaid. Mae hyn yn golygu y byddant yn cael aros yn y DU am isafswm o bum mlynedd. Gall pobl â statws ffoaduriaid weithio a gwneud cais am daliadau nawdd cymdeithasol.

Casgliad

Yn yr adran hon, gwnaethom amlinellu sut mae rhai pobl yn wynebu mwy o risg o fynd heb fwyd. Gall hyn fod oherwydd ffactorau economaidd-gymdeithasol fel costau byw uchel neu'r system dai annigonol, ffactorau demograffig a strwythurol fel ethnigrwydd, rhywedd neu anabledd, neu brofiadau bywyd fel bod yn rhiant neu fod â chyfrifoldebau gofalu. I lawer o bobl, mae'r ffactorau hyn yn croestorri, ac yn cynyddu'r risg y bydd pobl yn mynd heb fwyd ac yn methu fforddio'r hanfodion. Yn Rhan 3, rydym yn archwilio'r prif ffactorau sy'n peri i bobl fynd heb fwyd yng Nghymru, gan gynnwys system nawdd cymdeithasol annigonol, gwaith, diffyg cymorth, a newidiadau i amgylchiadau bywyd pobl.

¹¹³ Bramley, G, et al, (2021), *State of Hunger*, Trussell, <https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/State-of-Hunger-2021-Report-Final.pdf>

¹¹⁴ Leon, L, and Broadhead, J, (2024), *Understanding Migrant Destitution in the UK - Research Findings*, COMPAS, <https://www.compas.ox.ac.uk/publication/understanding-migrant-dstitution-in-the-uk-research-findings>

¹¹⁵ Cuibus, M, Walsh, P, W, and Sumption, M, (2025), *Briefing - The UK's asylum backlog*, Yr Arsyllfa Ymfudo ym Mhrifysgol Rhydychen, <https://migrationobservatory.ox.ac.uk/resources/briefings/the-uks-asylum-backlog/>

3.

**Beth yw'r prif ffactorau sy'n
peri i bobl fynd heb fwyd yng
Nghymru?**

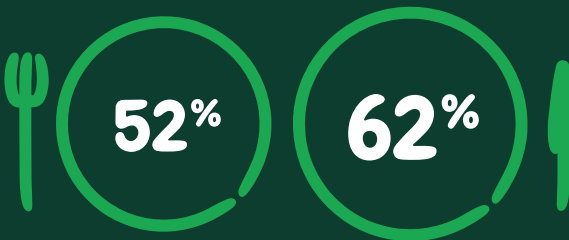




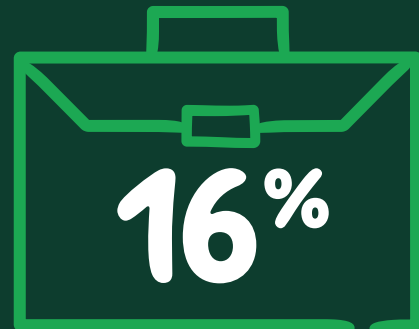
£89 oedd y swm cyfartalog yr oedd gan bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd i fyw arno ar ôl costau tai – dim ond 15% o'r hyn oedd gan yr aelwyd gyffredin yng Nghymru



Doedd gan 94% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd ddim cynilion, ac roedd 3% arall wedi cynilo llai na £100



Roedd 52% o'r bobl a oedd yn cael Credyd Cynhwysol ledled y DU yn profi ansicrwydd bwyd, gan godi i 62% ymhlith pobl yr oedd arian yn cael ei ddiidynnu o'u taliadau



Roedd 16% o'r bobl o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd (a oedd yn gweithio) ar gontractau dim oriau – o gymharu â 6% o bobl ledled Cymru



Roedd 29% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd wedi'u hynysu'n ddifrifol – o gymharu â 5% o bobl ledled Cymru



Nid oedd 31% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn ymwybodol o gymorth argyfwng o'r Gronfa Cymorth Dewisol**

**Yng Nghymru, mae'r Gronfa Cymorth Dewisol yn darparu Taliadau Cymorth Brys a Thaliadau Cymorth Unigol nad oes angen eu had-dalu i bobl mewn argyfwng ariannol

*Mae'r holl ystadegau ar gyfer 2024

Canfyddiadau allweddol

Yn yr adran hon, rydym yn trafod incwm isel a diffyg adnoddau ariannol, sef y prif ffactorau sy'n ysgogi'r defnydd o fanciau bwyd. Rydym yn manylu ar sut mae'r system nawdd cymdeithasol yn methu â diogelu pobl rhag mynd heb fwyd. Rydym yn archwilio sut y gall gwaith ansicr, anhyblyg sy'n talu cyflog isel adael pobl yn wynebu'r risg o fynd heb fwyd. Rydym yn asesu rolau ynysu cymdeithasol, diffyg rhwydweithiau cymorth, ac effaith newidiadau mewn bywyd wrth wthio pobl i galedi difrifol. Yn olaf, rydym yn edrych ar rôl diffyg cymorth trwy grantiau argyfwng, a chyngor ffurfiol wrth beri i bobl fynd heb fwyd.

- Cafodd y rhan fwyaf o bobl eu cyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru oherwydd bod eu hincwm yn rhy isel ac nid oedd yn ddigon i dalu cost hanfodion. Dim ond £89 yr wythnos oedd gan bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru i fyw arno ar gyfartaledd, ar ôl talu eu costau tai. Mae hyn yn cynrychioli dim ond 15% o'r hyn yr oedd gan yr aelwyd gyffredin ledled Cymru i fyw arno.
- Roedd gan bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru fynediad cyfyngedig at adnoddau ariannol eraill i'w helpu i osgoi mynd heb fwyd. Nid oedd gan y rhan fwyaf (94%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd unrhyw gynilion, ac roedd 3% arall wedi cynilo llai na £100. Roedd ganddynt lefelau uchel o ddyled ac ôl-ddyledion ar filiau hefyd, ac roedd ad-daliadau'n golygu bod ganddynt hyd yn oed llai o arian i'w wario. Roedd gan bron pob person (94%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd ryw fath o ddyled neu ôl-ddyledion.
- Y ffordd y mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i dylunio a'i chyflwyno oedd y prif ffactor o hyd wrth ysgogi incwm isel ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru. Roedd y rhan fwyaf o'r bobl (89%) yn cael taliad nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd, gan gynnwys dros dri chwarter y bobl (77%) oedd yn cael Credyd Cynhwysol. Yn y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, roedd un o bob 12 o bobl (8%) yn cael Credyd Cynhwysol.
- Mae unrhyw ostyngiadau neu gapiau i lefel y taliadau nawdd cymdeithasol y gall pobl eu cael yn cynyddu'r risg y byddant yn mynd heb fwyd yn sylweddol. Roedd dros hanner (52%) o'r bobl a oedd yn cael Credyd Cynhwysol ledled y DU yn profi ansicrwydd bwyd, gan godi i 62% ymhlith pobl yr oedd arian yn cael ei ddidynnu o'u taliadau.
- Roedd pobl anabl yn wynebu rhwystrau sylweddol i gael y taliadau nawdd cymdeithasol y maent yn gymwys i'w cael.
- Doedd gwaith ddim yn amddiffyn pobl rhag mynd heb fwyd bob amser. Roedd contractau dim oriau yn arbennig o gyffredin ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Roedd un o bob chwech (16%) o'r bobl o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, a oedd yn gweithio, ar gontractau dim oriau, o gymharu â thua un o bob 20 (6%) ledled Cymru.
- Cynyddodd y tebygolrwydd o fod wedi profi newid mewn amgylchiadau bywyd, fel profedigaeth neu golli swydd, i bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd; roedd wyth o bob 10 o bobl (81%) wedi profi o leiaf un newid yn eu bywyd yn y flwyddyn ddiwethaf. Roedd traean (35%) o bobl ledled Cymru wedi profi o leiaf un newid yn eu bywyd.
- Roedd ynysu cymdeithasol yn brofiad cyffredin i bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Roedd 29% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd wedi'u hynysu'n ddifrifol o gymharu â 5% o bobl ledled Cymru.

- Nifer bach o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd oedd wedi manteisio ar gymorth argyfwng o'r Gronfa Cymorth Dewisol, ac nid oedd tri o bob 10 (31%) o'r bobl yn ymwybodol bod y cymorth hwnnw ar gael.
- Nid oedd dros draean (34%) o bobl wedi manteisio ar unrhyw gyngor neu gymorth ffurfiol cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd. Mae hyn yn cynnwys cymorth ynghylch iechyd meddwl, dyled, tai a chyflogaeth.

Mae diffyg incwm ac adnoddau ariannol yn ysgogi ansicrwydd bwyd a'r defnydd o fanciau bwyd

“

Roeddwn i hyd yn oed yn fwy gofidus o'r blaen pan oeddwn i'n defnyddio'r banc bwyd oherwydd doedd gen i ddim cymorth ariannol.

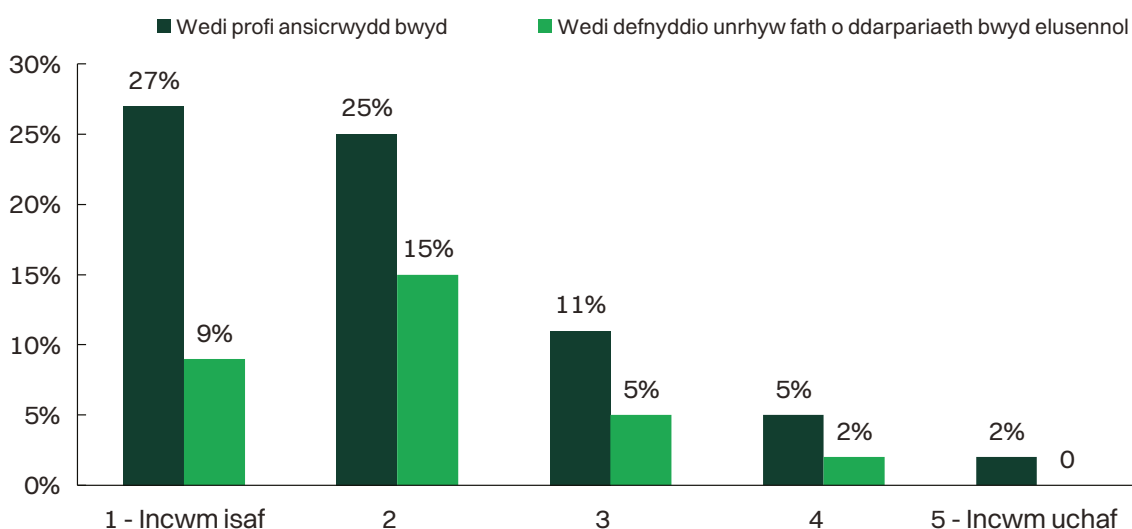
”

Dyn, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 48

Dangoswyd yn gyson bod diffyg incwm yn ganolog i'r angen am fanciau bwyd ledled Cymru.^{116,117} Yn 2024, gwelsom unwaith eto fod yna berthynas glir rhwng y swm o arian sydd gan aelwyd yn dod i mewn, a'i risg o brofi ansicrwydd bwyd a'r tebygolrwydd o droi at ddarparwr bwyd elusennol.

Mae Ffigur 8 isod yn dangos sut roedd y risg o ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yn llawer uwch i bobl ar incwm is (27% a 9% yn y drefn honno), a'i bod yn gostwng wrth i incwm gynyddu.

Ffigur 8 Y risg o brofi ansicrwydd bwyd a defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yng Nghymru yn ôl incwm cyfatebol ar ôl costau tai (yn ôl cwintel)



Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru. Gweler y nodyn isod ar incwm cyfatebol

116 Bramley, et al, (2021), *State of Hunger*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/state-of-hunger>

117 Weekes, T, Ball, E, and Padgett, S, (2025), *The Cost of Hunger and Hardship*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/cost-of-hunger-and-hardship-final-report>

Mae ein data yn tynnu sylw at y lefelau isel iawn o incwm sydd gan bobl a gyfeirir at fanciau bwyd i fwyd arno. Yn 2024, incwm wythnosol cyfartalog pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru oedd £89 yr wythnos.¹¹⁸ Fel y dangosir yn Ffigur 9, dim ond 15% o'r hyn yr oedd gan aelwyd gyffredin ledled Cymru i fyw arno (£566) oedd hyn. I lawer o bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, roedd hyn yn golygu eu bod yn aml yn rhedeg allan o arian yn gynnar yn y mis, gan eu gadael heb fawr ddim i fyw arno.



Byddai wedi bod jyst rhedeg allan o arian, wrth agosáu at yr wythnos olaf cyn i mi gael fy nhalu fwy na thebyg. Mae'n anodd gwneud i'r arian ymestyn mor hir â hynny, felly dyna pryd rydw i fel arfer yn tueddu i fod angen help [y banc bwyd].



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 80

Fel arfer, roedd y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd wedi manteisio ar yr holl gymorth ariannol posibl cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd, a dim ond ar ôl iddynt redeg allan o opsiynau yr oeddent wedi troi at fanc bwyd am gymorth. Mae ymchwil flaenorol wedi nodi sut roedd angen i bobl droi at fanciau bwyd yn aml unwaith roeddent yn teimlo na allent ofyn am fwy o gymorth gan deulu a ffrindiau.¹¹⁹ Yn ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom yn aml sut roedd pobl wedi profi caledi am gyfnod estynedig cyn iddynt droi at fanc bwyd.

Roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru wedi mynd heb hanfodion yn rheolaidd yn y cyfnod cyn iddynt droi at fanc bwyd am gymorth. Yn y mis cyn iddynt gael cymorth, nid oedd 71% o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru wedi gallu fforddio nwyddau ymolchi sylfaenol fel

sebon, siampw a phast dannedd. Roedd o leiaf un diwrnod wedi bod pan na wnaeth y mwyafrif clir (84%) fwyta o gwbl, neu pan gawsant un pryd o fwyd yn unig, yn y mis cyn iddynt gael cymorth.



Fe ges i fy nghyfeirio pan ddywedais i wrthyn nhw [Cyngor ar Bopeth] am yr hyn a ddigwyddodd gyda dim arian am chwe wythnos. Roedd hi'n wyliau'r haf, roeddwn i wedi cyrraedd pen fy nhennyn. Dim arian, dim bwyd.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 46



Mae yna adegau wedi bod lle rydw i jyst wedi cael grawnfwyd i'w fwyta trwy'r dydd... Dydy'r arian ddim yn mynd yn bell, cyn pen dim, does dim arian ar ôl eto.



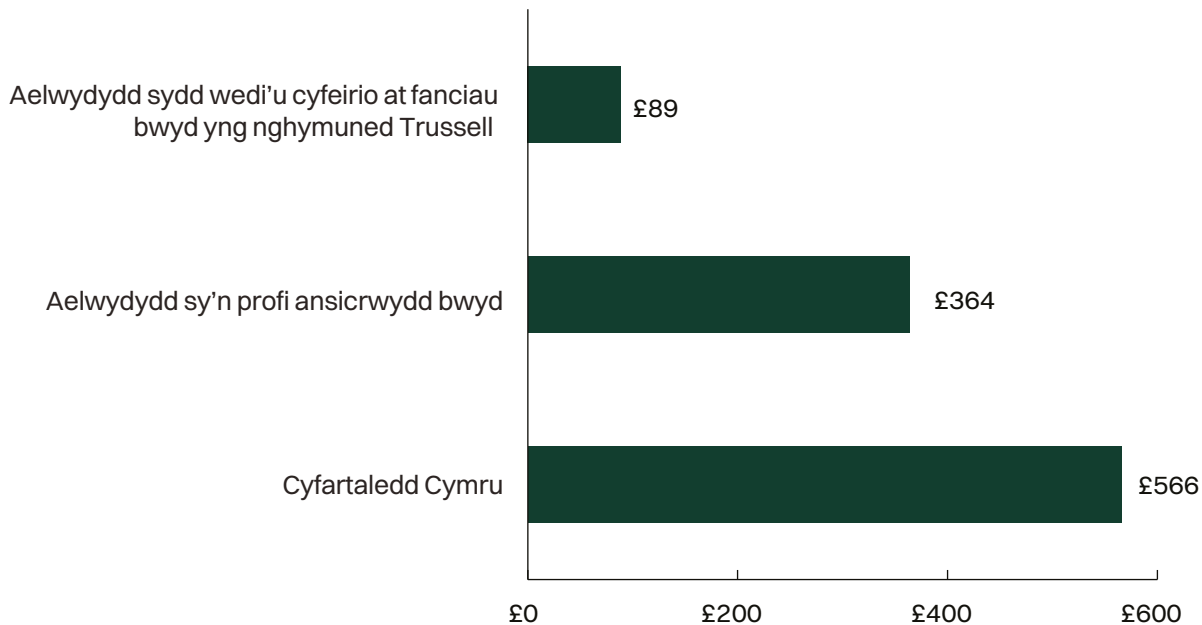
Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 54

Mae'r camau hyn y mae pobl yn eu cymryd cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd efallai'n esbonio pam mae rhywfaint o dystiolaeth bod gan aelwydydd sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell incwm arbennig o isel, o gymharu â'r cyfartaledd ar gyfer aelwydydd sydd wedi defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol, ac aelwydydd sydd wedi profi ansicrwydd bwyd (gweler Ffigur 9). Hefyd, gall y lefelau isel iawn o incwm ymhlith pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd adlewyrchu'r system gyfeirio y mae banciau bwyd yng nghymuned Trussell yn ei gweithredu. Mae'r system hon yn golygu bod pobl yn cael eu cyfeirio o sefydliadau

¹¹⁸ Incwm cyfatebol cymedrig wythnosol ar ôl costau tai. Mae cyfatebolrwydd yn ddull a ddefnyddir i addasu incwm aelwyd i roi cyfrif am nifer y bobl yn yr aelwyd a'u hanghenion. Mae hyn yn helpu i gymharu safon byw rhwng aelwydydd o wahanol feintiau a chyfansoddiad. Rydym yn defnyddio graddfeydd y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd (OECD) wedi'u haddasu sy'n cymryd cwpl heb blant fel cyfeirnod.

¹¹⁹ Bramley, et al, (2021), *State of Hunger*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/state-of-hunger>

Ffigur 9 Incwm cyfatebol cymedrig ar ôl costau tai ar gyfer aelwydydd sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd, aelwydydd sy'n profi ansicrwydd bwyd, a'r cyfartaledd ar gyfer aelwydydd ledled Cymru



Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

sydd eisoes yn cefnogi pobl sy'n profi caledi difrifol, fel Cyngor ar Bopeth.

Er bod y patrymau hyn yn drawiadol, mae incwm ar ei ben ei hun yn fesur cyfyngedig o faint sydd gan aelwyd i'w wario ar yr hanfodion. Mae'n debyg mai dyma pam rydym yn dal i weld rhai aelwydydd ag incwm uwch yn profi ansicrwydd bwyd ac yn gorfod troi at ddarparwr bwyd elusennol. Mae'r Comisiwn Metrigau Cymdeithasol wedi mynd i'r afael â hyn yn ei fframwaith Cyfanswm Adnoddau Sydd ar Gael, sy'n ceisio deall tlodi yn well trwy fesur sy'n cynnwys yr holl asedau ariannol sydd ar gael, dyled, a chostau anochel, ochr yn ochr ag incwm.¹²⁰ Mae hyn yn amcangyfrif faint sydd gan aelwyd i'w wario mewn gwirionedd, ac yn dangos perthynas gryfach ag ansicrwydd bwyd na mesurau tlodi cyfredol sy'n dibynnu'n bennaf ar incwm yn unig.¹²¹

Er na allwn ni ailadrodd y dull hwn yn yr ymchwil hon, rydym yn gwybod bod gan aelwydydd sydd wedi cael eu cyfeirio at fanciau bwyd, sydd wedi profi ansicrwydd bwyd, neu sydd wedi defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol, lefelau is o asedau (cynilion), eu bod yn fwy tebygol o brofi dyled, a bod ganddynt gostau anochel uwch, fel costau gofal plant¹²², neu gost ychwanegol anabled.¹²³ Ni chaiff costau tai eu harchwilio ar wahân gan eu bod wedi'u cynnwys yn ein mesur incwm. Mae'r adrannau canlynol ar gynilion, dyled, a chostau yn archwilio hyn yn fanylach.

¹²⁰ Comisiwn Metrigau Cymdeithasol, (2024), *Measuring Poverty 2024*, <https://socialmetricscommission.org.uk/wp-content/uploads/2024/11/SMC-2024-Report-Web-Hi-Res.pdf>

¹²¹ Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2025), *Below Average Resources: Developing a new poverty measure*, <https://www.gov.uk/government/statistics/below-average-resources-developing-a-new-poverty-measure/below-average-resources-developing-a-new-poverty-measure#below-average-resources-and-income-comparisons>

¹²² Dirprwywyd fel bod ag unrhyw blant 0-5 oed yn yr aelwyd.

¹²³ Dirprwywyd fel cael taliadau nawdd cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag anabled.

Mae diffyg cynilo yn golygu bod pobl yn wynebu mwy o risg o ansicrwydd bwyd

Nid oedd gan y rhan fwyaf (94%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru unrhyw gynilion, ac roedd 3% arall wedi cynilo llai na £100. Mewn cyferbyniad, ledled Cymru, roedd gan 84% o bobl ryw fath o gynilion. Y swm mwyaf cyffredin oedd mwy na £5,000 (56%); dim ond 13% o bobl a oedd heb unrhyw gynilion o gwbl. Roedd cynilion hefyd yn isel ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd (doedd gan 42% ohonynt nhw ddim cynilion o gwbl).

Gall cynilion gynnig byffer pwysig yn erbyn siociau incwm, neu ar gyfer pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le. Mae ymchwil flaenorol yn tynnu sylw at rôl bwysig cynilion wrth liniaru treuliau annisgwyl fel car yn torri i lawr neu foeler yn methu, colli incwm o newidiadau i gyflogaeth a thaliadau nawdd cymdeithasol, a'r costau sy'n gysylltiedig â newidiadau mewn amgylchiadau bywyd, fel aelod o'r teulu yn mynd yn sâl neu wynebu cael eich troi allan.¹²⁴ Dangoswyd bod hyd yn oed lefelau bach o gynilion brys yn cael effeithiau hirdymor ar y tebygolrwydd y bydd aelwydydd incwm isel yn osgoi ansicrwydd bwyd.¹²⁵ Mae ein dadansoddiad atchweliad yn cefnogi hyn: roedd pobl ag unrhyw gynilion yn wynebu llawer llai o risg o orfod troi at fanc bwyd na phobl heb unrhyw gynilion.

Trwy ein sgwrsiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom yn aml am y pwysau enfawr y mae delio â chostau annisgwyl yn ei roi ar bobl nad

oes unrhyw gynilion ganddynt i'w talu. Dywedodd y rhan fwyaf o bobl fod cadw i fyny â chostau hanfodol yn gydbwysedd bregus a allai gael ei dipio'n hawdd pe bai cost annisgwyl yn codi.



Mae gen i ddyledion rydw i'n ceisio eu talu hefyd, ac un enfawr arall... Pan gynigiwyd taith dramor i fy mab gyda'i ysgol, roeddwn i'n teimlo dan lawer iawn o bwysau o ran hynny. Mae'n daith £800, mae ei ffrindiau i gyd yn mynd, felly yn amlwg doeddwn i ddim yn gallu dweud na...

Felly, rwy'n ceisio talu'r gost honno, ac yna mae hynny'n amlwg yn effaith enfawr ar arian, yn amlwg, nwy a thrydan... Gyda phopeth sy'n digwydd mae'n anodd ymdopi. Rwy'n gwybod y byddai pobl yn dweud, 'O, dylech chi ddim bod wedi dweud ie,' ond fel rhiant mae'n anodd dweud na i rywbeth fel yna.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 80

Mae lefelau uchel o ddyled ac ôl-ddyledion yn gadael pobl heb ddigon i fyw arno

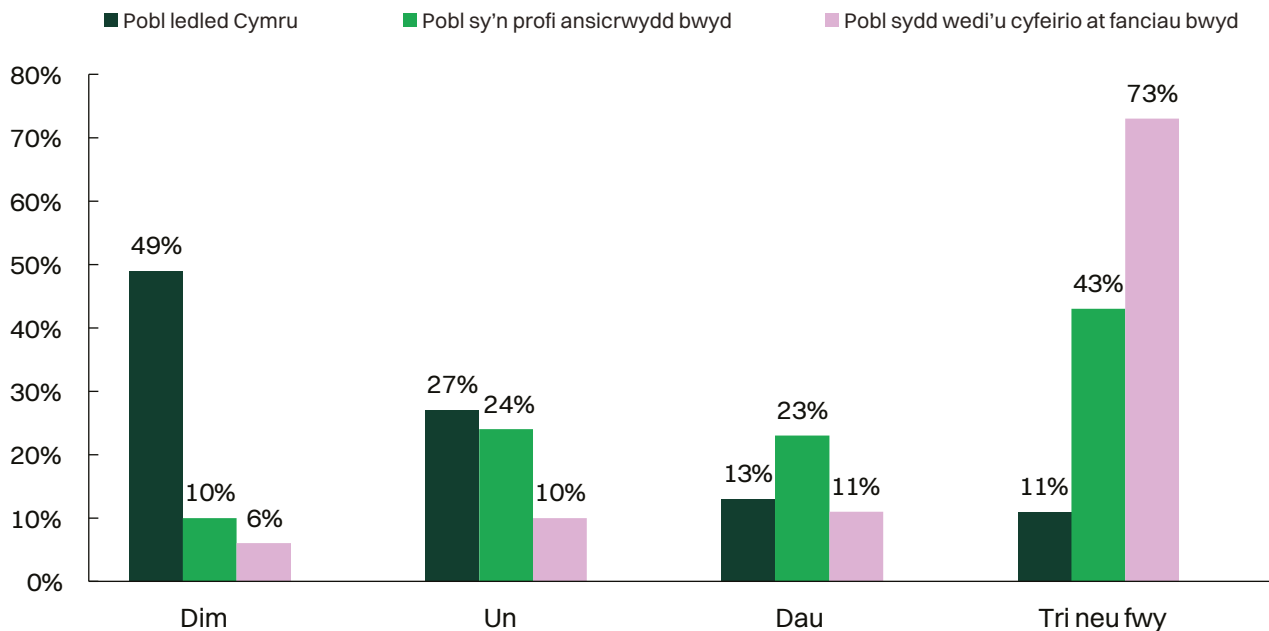
Roedd gan bron pob person (94%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru ryw fath o ddyled neu ôl-ddyledion. Roedd hyn yn cynnwys benthyciadau, ôl-ddyledion biliau'r aelwyd, a didyniadau o daliadau nawdd cymdeithasol ar gyfer dyled sy'n ddyledus i lywodraethau cenedlaethol a lleol a chwmnïau

cyfleustodau. Roedd hyn yn sylweddol uwch na'r ddyled ymhlith y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru (51%). Gwelsom lefelau uchel o ddyled hefyd ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd (90%). Canfu ein dadansoddiad atchweliad ledled y DU fod pobl sydd â thri neu fwy o ôl-ddyledion biliau'r aelwyd yn wynebu mwy o risg

¹²⁴ Brown, S, et al, (2021), *The protective role of saving: Bayesian analysis of British panel data*, Journal of Empirical Finance, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0927539821000426>

¹²⁵ Gjertson, L, (2016), *Emergency saving and household hardship*, Journal of Family and Economic Issues, <https://doi.org/10.1007/s10834-014-9434-z>

Ffigur 10 Nifer y biliau mewn ôl-ddyledion neu ffynonellau dyled i bobl ledled Cymru, pobl sy'n profi ansicrwydd bwyd, a phobl sydd wedi'u cyfeirio at fanciau bwyd



Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

o orfod troi at fanc bwyd o gymharu â rhywun heb unrhyw ôl-ddyledion.

Fel y dangosir yn Ffigur 10, roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn debygol iawn o fod yn wynebu sawl math o ddyled ac ôl-ddyledion, gyda'r mwyafrif (73%) yn rheoli tri neu fwy o ôl-ddyledion neu ddyledion. Roedd hyn yn llawer uwch na'r nifer o ddyledion ac ôl-ddyledion lluosog yn y boblogaeth ehangach yng Nghymru, lle roedd gan un o bob naw o bobl (11%) dair dyled neu fwy. Hefyd, roedd pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd yn llawer mwy tebygol o wynebu sawl math o ôl-ddyledion neu ddyledion na'r cyfartaledd ledled Cymru. Roedd gan fwy na dau o bob pump o bobl (43%) oedd yn profi ansicrwydd bwyd dri math o ôl-ddyledion neu ddyled neu fwy.

Roedd mwy na hanner (56%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru wedi dibynnu ar fenthyciad gan deulu neu ffrindiau. Mewn cymhariaeth, dim ond un o bob naw o bobl (11%) yn y boblogaeth ehangach

yng Nghymru oedd wedi dibynnu ar fenthyciad gan deulu neu ffrindiau. Dyma oedd y ffynhonnell gredyd fwyaf cyffredin i bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Trafodir pwysigrwydd cymorth anffurfiol o'r math hwn yn fanylach mewn adran ddiweddarach o'r adroddiad hwn. Mae'r canfyddiadau hyn yn adleisio tystiolaeth ehangach sy'n tynnu sylw at y cylch dieflig rhwng dyled a chaledi, gydag un adroddiad yn canfod bod ad-daliadau dyled wythnosol o £30 i £70 yn ddigon i gael effaith sylweddol ar safonau byw aelwyd.¹²⁶ Er y gall cymryd dyled ychwanegol i dalu cost yr hanfodion gynnig rhyddhad dros dro i rai pobl heddiw, mae'n aml yn arwain at straen ariannol hirdymor sy'n dyfnhau yfory.

Roedd natur ehangach y ddyled a wynebwyd gan bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn wahanol iawn i'r hyn a wynebwyd gan bobl yn y boblogaeth ehangach yng Nghymru. Roeddent yn llawer mwy tebygol o fod mewn dyled i ffynonellau credyd a benthyciadau ecsbloetiol cost uchel fel gwystlwyr (6%), benthyciadau diwrnod cyflog neu fenthycwyr

¹²⁶ Christians against poverty, (2023), *Pushed under, pushed out*, <https://capuk.org/about-us/policy-and-research/pushed-under-pushed-out>

stepen drws (6%), neu fenthyciwr anhrwyddedig (3%) o gymharu â phobl ledled Cymru (1% ar gyfer benthyciadau diwrnod cyflog, dim sôn am wystlwyr na benthycwyr anhrwyddedig). Roedd pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd hefyd yn wynebu mwy o risg o fod mewn dyled risg uwch. Mae'r canfyddiadau hyn yn cefnogi tystiolaeth ehangach sy'n nodi sut y gall lefelau uchel o ddyled ysgogi caledi difrifol ac arwain at gylch o galedi a benthycia.¹²⁷ Mae dadansoddiad blaenorol wedi tynnu sylw at y ffaith bod gan bobl sy'n byw mewn dinasoedd yng Nghymru y lefelau uchaf o ddyled o gymharu â'u hincwm ledled Prydain Fawr.¹²⁸

Mae'r effaith drom y mae dyled ac ôl-ddyledion yn ei chael ar iechyd meddwl pobl yn glir. Yn ystod ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom dro ar ôl tro am y straen meddyliol o fod mewn dyled, gyda rhai pobl yn siarad am sut roedd dyledion nad oedd modd eu rheoli'n flaenorol wedi arwain at deimlad o fod yn sownd ac allan o reolaeth, heb fawr o obaith o weld ffordd allan.

Mae'r rhyngweithio hwn yn esbonio'n rhannol, o leiaf, y lefelau sylweddol o gyflyrau iechyd meddwl ymhlith pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd, a **archwiliwyd yn gynharach**. Mae yn berthynas gylchol glir rhwng y ddau. Mae tystiolaeth ehangach yn tynnu sylw at y ffaith bod anawsterau ariannol yn lleihau cyfraddau adfer ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl cyffredin yn sylweddol.¹²⁹ Mae'r diffyg llwybr allan o ddyled hefyd yn debygol o chwarae ei ran wrth ysgogi caledi estynedig, gan adael pobl i fynd heb fwyd am gyfnodau hwy.

Mae'r canfyddiadau hyn yn cefnogi tystiolaeth ehangach ar yr effaith y mae pwysau ariannol yn ei chael ar les pobl. Yn 2023, adroddodd y Swyddfa Ystadegau Gwladol fod pobl a oedd ar ei hôl hi o ran biliau ynni yn adrodd lefelau is o hapusrwydd a lefelau uwch o bryder. Adroddodd hanner yr oedolion (49%) a nododd eu bod ar ei hôl hi o ran biliau ynni lefelau uchel o bryder, o gymharu â thraean o bobl nad oeddent ar ei hôl hi o ran biliau ynni (33%).¹³⁰

Ffactor galluogi: Cymorth i reoli dyled

Rhannodd pobl lawer o enghreifftiau o'r ffordd yr oedd talu, cydgrynhoi neu leihau eu dyledion yn eu galluogi i gael mwy o incwm i fforddio'r hanfodion, ac yn lleddfu'r straen meddyliol o beidio â gwybod sut y bydd dyledion yn cael eu talu. Gofynnodd un person am gyngor gan Gyngor ar Bopeth i'w helpu i reoli ei ad-

daliadau methdaliad, ac roedd person arall wedi cydgrynhoi ei ddyledion yn y chwe mis diwethaf ac wedi talu'r llog. Disgrifiodd pobl y rhyddhad a oedd yn cael ei deimlo wrth reoli dyledion a'r effaith gadarnhaol yr oedd hyn yn ei chael ar allu pobl i fforddio'r hanfodion ac ar eu hiechyd meddwl.



Fe wnaethon nhw [Cyngor ar Bopeth] roi rhai llefydd i mi gysylltu â nhw oherwydd mae gen i ddyledion nawr ar fy nwy a thrydan, fe ddywedon nhw y gallai fod help yno neu bobl y galla' i gysylltu â nhw a allai fod yn gallu, nid eu dileu, ond cael help ariannol gyda nhw.



Dyn, 55+ oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 88

¹²⁷ StepChange, (2025), *Child poverty and problem debt*, <https://www.stepchange.org/Portals/0/23/policy/consultation-responses/stepchange-priorities-for-a-new-child-poverty-strategy.pdf>

¹²⁸ Narayan, K, (2020), *Household debt and problem debt in British cities*, Centre for Cities, <https://www.centreforcities.org/wp-content/uploads/2020/04/Household-debt-and-problem-debt-in-British-cities-1.pdf>

¹²⁹ Sefydliad Polisi Arian ac Iechyd Meddwl, (2019), *Money and mental health: the facts*, <https://www.moneyandmentalhealth.org/wp-content/uploads/2019/03/debt-mental-health-facts-2019.pdf>

¹³⁰ Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, (2023), *How are financial pressures affecting people in Great Britain?*, <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/howarefinancialpressuresaffectingpeopleingreatbritain/2023-02-22>

Astudiaeth Achos: Carole

Mae Carole yn rhiant sengl â thri o blant, gan gynnwys dau yn eu harddegau sy'n byw gartref. Yn ddiweddar, dechreuodd fusnes cadw tŷ ac mae'n cael Credyd Cynhwysol. Mae Carole wedi bod yn rheoli dyled ers blyneddau lawer, ac mae hyn wedi golygu ei bod wedi profi caledi parhaus. Er iddi lwyddo i dalu dyled am ddirwy ar gyfer trwydded deledu ddi-dâl yn ddiweddar, mae'n parhau i wynebu ôl-ddyledion ar gyfer ei biliau ynni. Roedd ei dyled ddiweddaraf o £600 yn ymwneud â'i nwy a'i thrydan. Roedd hi'n aml wedi gofyn i'w chyflenwr ynni roi credyd ar ei mesurydd ymlaen llaw nes iddi gael ei thalu. Fodd bynnag, roedd hyn yn golygu bod hanner y credyd roedd hi'n ei ychwanegu'n ddiweddarach yn cael ei ddefnyddio wedyn i ad-dalu'r credyd cynharach, gan barhau â'i chylch o ddyled. O ganlyniad, mae hi'n defnyddio ei thrydan yn ofalus ac yn dewis defnyddio ei radio nawr yn hytrach na'r teledu.

“

Jyst nwy, trydan, nwy, trydan, nwy, trydan yw e'. Ac fe ddywedais i wrth y fenyw ddoe, 'Rydw i mewn ôl-ddyledion gyda [cyflenwr ynni] ers Covid, byddwn i'n dweud.'

”

Mae Carole hefyd yn pryderu am y posibilrwydd y gallai eu taliadau Budd-dal Plant gael eu lleihau. Efallai y bydd un o'i phlant hŷn yn gadael ysgol yn fuan, gan olygu na fydd hi'n gymwys mwyach. Mae hi'n poeni na fydd hi'n gallu fforddio digon o fwyd i fwydo ei haelwyd. Mae Carole yn bwriadu mynd i Gyngor ar Bopeth yn y dyfodol ond nid yw hi wedi rhannu ei phryderon gydag unrhyw un eto.

“

Felly, yr hyn rydw i'n poeni amdano nawr yw, yn amlwg fe fydda' i'n colli fy Mudd-dal Plant ar ei gyfer e', a dydw i ddim yn gwybod, a fydd e'n parhau os bydd e' mewn addysg uwch? Dydw i wir ddim yn gwybod, felly mae hynny'n bryder.

”

Mae Carole wedi cael rhywfaint o gymorth o wahanol ffynonellau ond, er gwaethaf y profiadau cadarnhaol hyn, mae hi'n dal i'w chael hi'n anodd symud allan o'r caledi dyddiol y mae'n ei brofi.

Mae pobl sy'n troi at fanciau bwyd yn debygol o wynebu costau uwch na ellir mo'u hosgoi

Mae llawer o'r grwpiau o bobl yng Nghymru a nodwyd gennym yn **Rhan 2** fel rhai sy'n wynebu risg uwch o fynd heb fwyd – gan gynnwys pobl anabl, teuluoedd â phlant, a phobl â chyfrifoldebau gofalu – yn arbennig o debygol o wynebu costau uwch na ellir mo'u hosgoi. Roedd dwy ran o bump (41%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn cael taliadau nawdd cymdeithasol anabledd – sy'n awgrymu y gallent wynebu costau ychwanegol sy'n

gysylltiedig â'u cyflyrau neu eu namau. Mae hyn o gymharu â thua un o bob wyth (13%) o bobl ledled Cymru. Roedd tri o bob 10 (30%) o'r bobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd yn cael taliadau nawdd cymdeithasol anabledd.

Mae'r costau ychwanegol sy'n gysylltiedig ag anabledd yn sylweddol; mae Scope yn amcangyfrif bod angen £1,095 ychwanegol y mis ar aelwydydd anabl ar gyfartaledd i gael yr un

safon byw ag aelwydydd nad ydynt yn anabl.¹³¹

Gall gwerth isel taliadau yn lle incwm fel lwfans safonol Credyd Cynhwysol olygu bod pobl anabl yn defnyddio eu taliadau nawdd cymdeithasol anabledd i fforddio hanfodion fel bwyd a dillad, yn hytrach nag ar y costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â'u hanabledd.¹³² Fel y **nodwyd yn flaenorol**, roedd pobl anabl ac aelwydydd anabl yn wynebu risg arbennig o uchel o orfod troi at fanc bwyd am gymorth, o brofi ansicrwydd bwyd, ac o fod angen cymorth gan ddarparwr bwyd elusennol.

Roedd pobl a oedd yn cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng Nghymru yn debygol o wynebu costau gofal plant uwch. Roeddent yn fwy tebygol na phobl ledled Cymru o fod â phlant ifanc, pan mae gofal plant yn arbennig o ddud. Roedd un o bob chwech (16%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yn byw gyda phlentyn 0-5 oed, o gymharu ag un o bob naw (11%) ledled Cymru. Roedd pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd (32%) hefyd yn fwy tebygol o

wynebu costau gofal plant uwch. Mae costau anochel gofal plant yn debygol o fod yn rheswm pam roedd teuluoedd un rhiant yn cael eu gweld yn arbennig o aml mewn banciau bwyd. Lle mae gan rieni sengl gyfrifoldebau gofal y mwyafrif o'r amser, cynhaliaeth plant cyfyngedig, ac un incwm, mae'r costau anochel sy'n gysylltiedig â magu plentyn yn fwy aciwt.

Er nad yw'n fesur sydd wedi'i gynnwys yn fframwaith y Comisiwn Metrigau Cymdeithasol ar hyn o bryd, mae tystiolaeth i awgrymu bod gofalwyr yn debygol o wynebu costau uwch nag aelwydydd eraill, a'r rheiny'n gostau na ellir mo'u hosgoi. Mae'r rhain yn cynnwys costau trafnidiaeth, bwyd a gofal amgen.¹³³ **Gwnaethom adrodd yn flaenorol** ar y ffaith bod gofalwyr yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd, a bod cyfraddau uwch ohonynt yn profi ansicrwydd bwyd ac yn defnyddio darparwyr bwyd elusennol. Mae'n debygol bod pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yn wynebu costau uwch na ellir mo'u hosgoi oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu.

Mae incwm isel parhaus yn cael ei ysgogi gan system nawdd cymdeithasol annigonol



Roedd rheoli dyledion yn anodd iawn pan oeddwn i ond yn cael Credyd Cynhwysol oherwydd doedd e' ddim hyd yn oed yn ddigon i dalu fy rhent. Felly, roedd gen i ddiffyg yno bob mis.



Dyn, 55+ oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 88

Y ffordd y mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i dylunio a'i chyflwyno oedd y prif ffactor o hyd wrth ysgogi incwm isel ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd yn 2024. Mae tystiolaeth ehangach a gasglwyd drwy'r Arolwg o Adnoddau Teulu yn tynnu sylw at y ffaith bod 36% o aelwydydd sy'n cael Credyd Cynhwysol yng Nghymru yn profi ansicrwydd bwyd, o gymharu â 3% o aelwydydd sy'n cael pensiwn y wladwriaeth.¹³⁴ Roedd y cyfraddau hyn yn sylweddol uwch na'r rhai a gasglwyd fel rhan o'r Arolwg o Adnoddau Teulu ar gyfer Cymru gyfan (11%) ac maent yn dangos nad yw gwerth taliadau nawdd cymdeithasol yn ddigonol i sicrhau nad oes rhaid i bobl fynd heb hanfodion fel bwyd. Roeddent

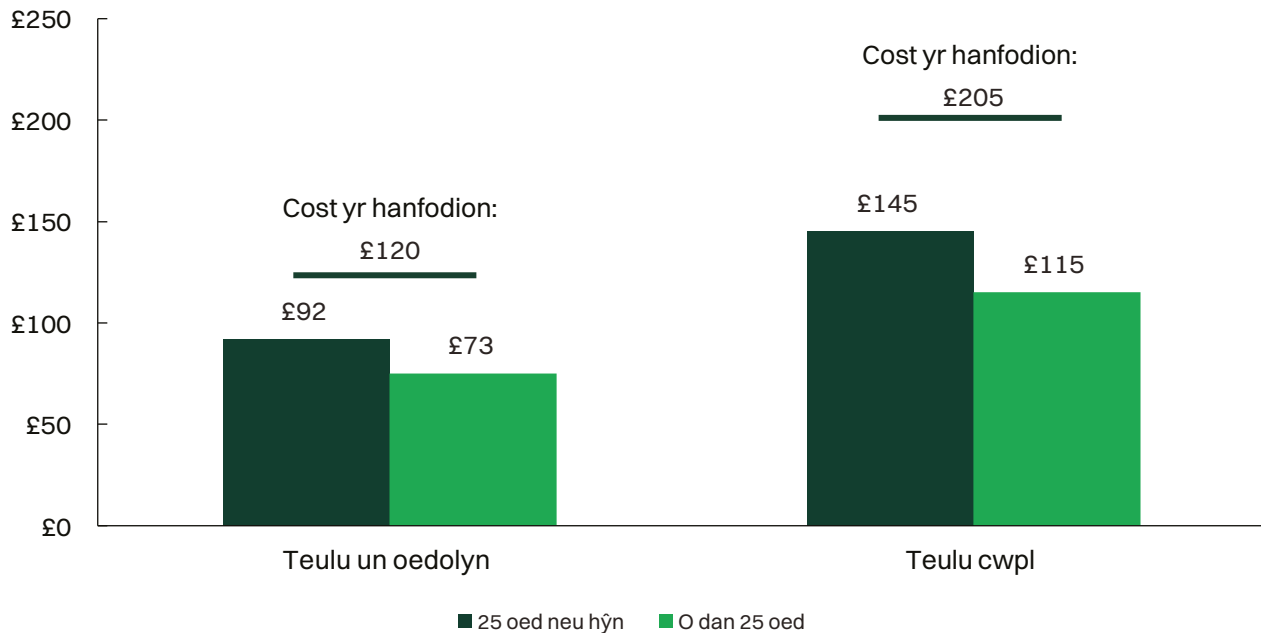
131 Scope, (2025), *Disability Price Tag 2025*, <https://www.scope.org.uk/campaigns/disability-price-tag>

132 Bigg, H, et al, (2023), *Disability and financial hardship: How disability benefits contribute to the need for food banks in the UK*, Trussell a ScotCen, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/disability-and-financial-hardship-how-disability-benefits>

133 Wyjadlowska, J, et al, (2024), *Poverty and financial hardship of unpaid carers in the UK*, Carers UK, https://www.carersuk.org/media/dnxerxqv/poverty_financial_hardship_uk_web.pdf

134 Mae'r Arolwg o Adnoddau Teulu yn defnyddio mesur 30 diwrnod o ansicrwydd bwyd o gymharu â'r mesur 12 mis yn yr astudiaeth hon. Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2025), *Stat-Xplore - Family Resources Survey - Household Food Security Dataset*, <https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml>

Ffigur 11 Lwfans safonol Credyd Cynhwysol o gymharu â lefel ddangosol y Warant Hanfodion (£ yr wythnos yn 2025/26)



Ffynhonnell: Sefydliad Joseph Rowntree, (2025), *Guarantee our Essentials*¹³⁵

hefyd yn sylweddol uwch nag ar gyfer aelwydydd oedd yn cael Credyd Pensiwn (7%).¹³⁶

Er gwaethaf y ffaith eu bod yn cael cymorth nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd, mae angen i bobl droi at fanciau bwyd er mwyn ymdopi o hyd. Roedd y rhan fwyaf o'r bobl (89%) a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn cael taliad nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd. Tynnodd ein dadansoddiad atchweliad sylw at y ffaith bod llawer mwy o risg y bydd angen i bobl sy'n cael taliadau ar sail prawf modd droi at fanc bwyd o gymharu â phobl nad ydynt yn cael y taliadau hynny. Roedd tri chwarter (77%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn cael Credyd Cynhwysol, o gymharu ag un o bob 12 (8%) o bobl ledled Cymru.

Mae hyn yn adlewyrchu'r lefel annigonol o gymorth a ddarperir gan ein system nawdd cymdeithasol. Erbyn hyn, mae'r gyfradd sylfaenol o Gredyd Cynhwysol, y bwriedir iddi helpu gyda chostau byw hanfodol, ar ei lefel isaf erioed fel cyfran o enillion cyfartalog. Mae bwlch sylweddol rhwng y gyfradd sylfaenol hon a'r swm sydd ei angen ar bobl i allu fforddio'r hanfodion; fel y dangoswyd yn Ffigur 11, mae'r gyfradd bresennol £28 yn llai yr wythnos ar gyfer oedolyn sengl (25 oed neu hŷn), a £60 ar gyfer cwpl (25 oed neu hŷn).¹³⁷

Trwy ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom dro ar ôl tro bod incwm annigonol o nawdd cymdeithasol yn golygu nad oedd gan bobl ddigon o arian i fforddio'r hanfodion – a'u bod yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd ynghylch sut i flaenoriaethu pa hanfodion y gallent eu fforddio y mis hwnnw.

¹³⁵ Sefydliad Joseph Rowntree, (2025), *Guarantee our Essentials: reforming Universal Credit to ensure we can all afford the essentials in hard times*, <https://www.jrf.org.uk/social-security/guarantee-our-essentials-reforming-universal-credit-to-ensure-we-can-all-afford-the>

¹³⁶ Caiff ffigurau Credyd Pensiwn eu dadansoddi gan ddefnyddio cyfartaleddau ar gyfer 2022/23 a 2023/24 oherwydd bod y samplau yn llai o faint. Caiff data 2023/24 ei ddefnyddio ar gyfer yr holl ddadansoddiadau eraill.

¹³⁷ Sefydliad Joseph Rowntree, a Trussell, (2025), *The Essentials Guarantee level: update for 2025/26*, <https://www.jrf.org.uk/social-security/guarantee-our-essentials-reforming-universal-credit-to-ensure-we-can-all-afford-the>

Ffactor galluogi: Mwy o incwm o daliadau nawdd cymdeithasol

Clywsom yn gyson sut roedd mwy o incwm o'r system nawdd cymdeithasol yn galluogi pobl i fforddio'r hanfodion yn well.

Cyflawnwyd hyn i raddau helaeth trwy incwm ychwanegol o hawlio taliadau nawdd cymdeithasol yr oedd pobl yn gymwys i'w cael. Roedd rhai pobl wedi dechrau derbyn Credyd Cynhwysol am y tro cyntaf ac roedd eraill wedi dechrau cael taliadau ychwanegol fel Taliadau Annibyniaeth Personol neu daliadau nawdd cymdeithasol eraill i bobl anabl. Canfu Sefydliad Joseph Rowntree fod pobl a oedd newydd fynd yn anabl ac a oedd wedi dechrau cael taliadau anabledd bron 50 y cant yn fwy tebygol o adael tlodi dwfn iawn na phobl nad oeddent wedi dechrau cael taliadau – gan dynnu sylw at bwysigrwydd sicrhau'r incwm mwyaf posibl.

Disgrifiodd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd hefyd sut roedd incwm ychwanegol o Daliadau Costau Byw llywodraeth y DU (a ddarparwyd i bobl a oedd yn cael nawdd cymdeithasol ar sail prawf modd rhwng 2022 a 2024) yn achubiaeth a oedd yn galluogi pobl i dalu am bethau nad oeddent yn gallu eu fforddio o'r blaen. Er enghraifft, prynu peiriant golchi newydd (a oedd yn golygu peidio â gorfod talu i ddefnyddio'r golchdy bob wythnos),

taludyledion neu fenthyciadau, ymgymryd â chyrsiau hyfforddi, prynu dillad, ychwanegu arian at fesuryddion nwy a thrydan, neu swmp-brynu bwyd/llewi rhewgelloedd.



Rydwi wedi a dweud y gwir, gyda'r budd-daliadau, fe wnaethon nhw [Yr Adran Gwaith a Phensiynau] gynnal asesiad iechyd gyda mi dros y ffôn... Yn ystod yr alwad ffôn, yn seiliedig ar lawer o bethau roeddwn i'n eu dweud oherwydd dyna'r ffordd roeddwn i'n teimlo, fe wnaethon nhw fy rhoi i ar alluoedd cyfyngedig ar gyfer gwaith a roddodd ychydig mwy o arian i mi. Maen nhw wedi rhoi rhywfaint o le i mi anadlu yn y bôn oherwydd roedden nhw'n gallu dweud bod rhywbeth o'i le a fy mod i'n ofidus... Mae'n £200 a rhywbeth ychwanegol... Fel, £60 yr wythnos neu ychwanegol neu rywbeth sy'n rhoi ychydig o help.



Dyn, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 48

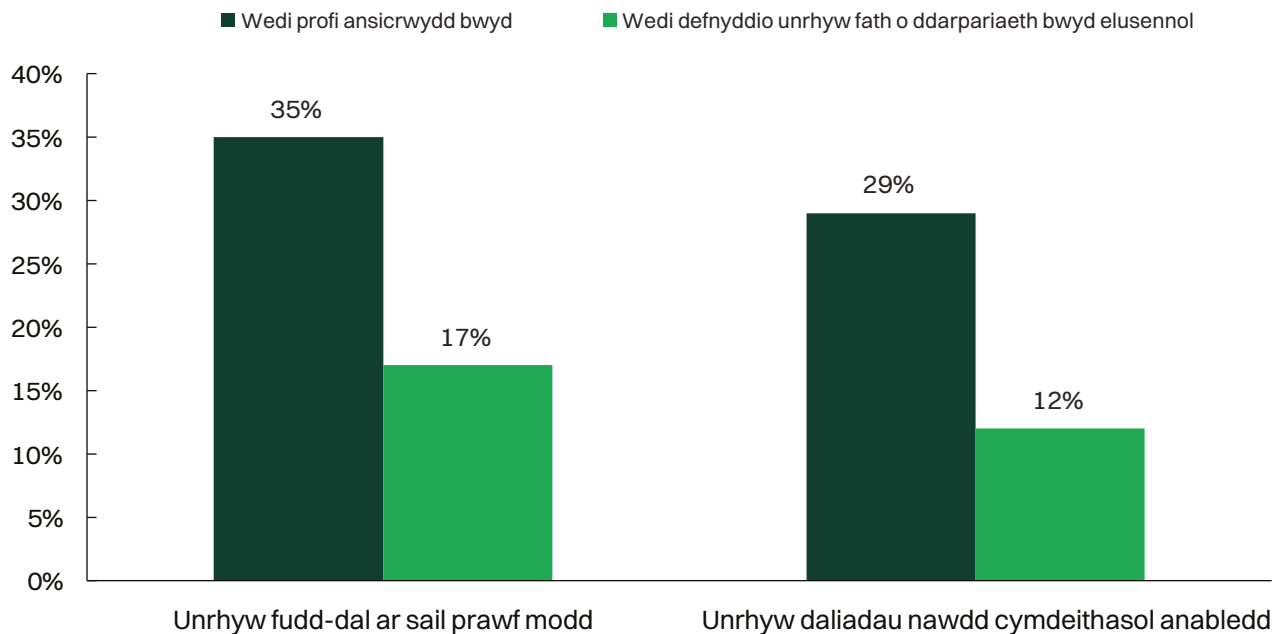
Ffynhonnell: Sefydliad Joseph Rowntree, (2023), What protects people from very deep poverty, and what makes it more likely?¹³⁸

Roedd hyn yn cynnwys penderfynu rhwng gwresogi a bwyta, pa filiau hanfodol i'w talu, a rhieni'n mynd heb nwyddau ymolchi neu hanfodion eraill i sicrhau eu bod yn darparu ar gyfer eu plant.

Mae'r system nawdd cymdeithasol yn darparu cymorth i bobl sy'n wynebu risg uchel o gostau anochel fel anabledd neu ofal – ond, fel gyda thaliadau eraill, canfyddir yn aml nad yw'n ddigonol i dalu'r costau ychwanegol hyn. Mae tystiolaeth ehangach yn tynnu sylw at annigonolrwydd taliadau nawdd cymdeithasol

¹³⁸ Schmucker, K, (2023), *What protects people from very deep poverty, and what makes it more likely?* Sefydliad Joseph Rowntree, <https://www.jrf.org.uk/deep-poverty-and-destitution/what-protects-people-from-very-deep-poverty-and-what-makes-it-more>

Ffigur 12 Y risg o brofi ansicrwydd bwyd a defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yn ôl y taliadau nawdd cymdeithasol a geir



Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru¹³⁹

anabledd, gydag incwm yn annigonol i dalu costau ychwanegol anabledd na ellir mo'u hosgoi.¹⁴⁰

Dangoswyd hefyd fod taliadau nawdd cymdeithasol i ofalwyr yn annigonol wrth sicrhau bod pobl yn gallu talu eu costau hanfodol, sy'n golygu bod cyfran sylweddol o ofalwyr yn wynebu trafferthion ariannol ac yn methu fforddio cost bwyd neu filiau.¹⁴¹

Mae Ffigur 12 yn tynnu sylw at y ffaith bod y gyfradd ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yn uwch ar gyfer pobl sy'n hawlio'r taliadau hyn. Gwnaeth dros dri o bob 10 (29%) o'r bobl a oedd yn derbyn unrhyw daliadau nawdd cymdeithasol anabledd brofi ansicrwydd bwyd yn 2024 ac roedd un o bob wyth (12%) wedi defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol.

“

Ar ddiwedd y mis, does gen i ddim byd ar ôl. Yn wir, fe ges i fy nhalu ar y 28ain, fe ges i fy Nhaliad Annibyniaeth Personol ar y 29ain, ac mae e' wedi mynd. Does gen i ddim byd ar ôl.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 87

¹³⁹ Mae budd-daliadau anabledd yn cynnwys: Lwfans Cymorth Cyflogaeth, Taliadau Annibyniaeth Personol, Lwfans Gweini, Lwfans Byw i'r Anabl, Taliad Anabledd Plant, Taliad Anabledd Oedolion, neu arian ychwanegol o Gredyd Cynhwysol ar gyfer pobl sydd â gallu cyfyngedig i weithio neu sy'n byw gyda rhywun anabl fel plentyn anabl.

¹⁴⁰ Trussell, (2023), *Disability and financial hardship: How disability benefits contribute to the need for food banks in the UK*, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/disability-and-financial-hardship-how-disability-benefits>

¹⁴¹ Carers UK, (2023), *State of Caring 2023*, <https://www.carersuk.org/media/ktmptiawl/cuk-soc-finance-report-2023.pdf>

Gall incwm annigonol o nawdd cymdeithasol gael ei leihau ymhellach trwy ddiidyniadau i daliadau, gan wthio pobl yn ddyfnach i galedi

Yn aml, mae incwm pobl o Gredyd Cynhwysol yn rhy isel i fforddio'r hanfodion. Ar ben hyn, gall yr incwm hwn gael ei leihau ymhellach trwy ddiidyniadau i'w taliadau. Canfu ein dadansoddiad atchweliad, ar gyfer pobl sy'n cael taliadau nawdd cymdeithasol, y gall unrhyw ostyngiad neu gap ar y swm maent yn ei gael ei gwneud hi'n fwy tebygol o lawer y bydd angen iddynt droi at fanc bwyd. Gwnaethom edrych ar effeithiau'r gostyngiadau neu'r terfynau canlynol ar gyfer pobl sy'n hawlio taliadau nawdd cymdeithasol:¹⁴²

- Cael didyniadau o'u taliadau.
- Wedi'u sancsiynu ar hyn o bryd neu'n ddiweddar.
- Yn ddarostyngedig i'r 'dreth ystafell wely'.
- Yn ddarostyngedig i'r terfyn dau blentyn.

- Maent yn rhentwr preifat ac mae diffyg rhwng eu budd-dal tai a'u costau tai.

Os yw rhywun sy'n cael taliadau nawdd cymdeithasol yn ddarostyngedig i un o'r capiau neu ddiidyniadau hyn, roeddent 76% yn fwy tebygol o fod angen troi at fanc bwyd na rhywun sy'n cael nawdd cymdeithasol heb ddiidyniad neu gap. Mae'r risg i bobl sydd â dau ddiidyniad neu gap neu fwy hyd yn oed yn fwy, ac mae'n rhagfynegydd sylweddol o'r risg o orfod troi at fanc bwyd.¹⁴³

Rydym yn edrych yn fanylach ar ddiidyniadau o daliadau nawdd cymdeithasol a'r terfyn dau blentyn yn yr adran hon, gan eu bod yn ddau fater allweddol i bobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd.

Mae didyniadau o daliadau nawdd cymdeithasol pobl yn amlwg yn ysgogydd sy'n peri i bobl fynd heb fwyd

Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn gwneud didyniadau o daliadau nawdd cymdeithasol rheolaidd pobl ar gyfer ad-dalu dyledion amrywiol sy'n ddyledus. Gellir gwneud didyniadau am amrywiaeth o resymau, yn bennaf:

- gordaliad budd-dal nawdd cymdeithasol
- benthyciad cyllidebu neu 'daliad ymlaen llaw'
- dyled cyngor lleol
- dyled trydydd parti arall (h.y. ar gyfer ôl-ddyledion rhent, biliau cyfleustodau neu ddirwyon llys).¹⁴⁴

Cynigir taliadau ymlaen llaw i bobl sy'n cael Credyd Cynhwysol i dalu costau hanfodol yn ystod y pum wythnos cyn iddynt gael taliad cyntaf. Mae'r cyfnod aros hwn yn rhan o ddyluniad y system nawdd cymdeithasol, gyda phobl sy'n symud ymlaen i Gredyd Cynhwysol (naill ai trwy'r newid o daliadau nawdd cymdeithasol etifeddiaeth neu hawlio am y tro cyntaf) yn gorfod aros o leiaf bum wythnos am daliad cyntaf. Mae hyn yn aml yn her sylweddol i bobl sy'n methu talu am gost hanfodion yn ystod y cyfnod hwn. Gall taliad ymlaen llaw lenwi'r bwlch hwn; fodd bynnag, rhaid iddo gael ei ad-dalu, gan adael pobl â llai o arian i fyw arno yn y misoedd dilynol pan fydd taliadau'n dechrau yn

¹⁴² Fel cyfrif syml o faterion, yn hytrach nag effaith unigol pob mater. Mae'r cap budd-daliadau yn fater arall a all gyfyngu ar y swm y mae aelwyd yn ei gael trwy'r system nawdd cymdeithasol. Yn Nhon 2, ni ofynnwyd a oedd rhywun yn ddarostyngedig i'r cap budd-daliadau oherwydd y lefelau uchel o ddata coll a gasglwyd gennym ar gyfer y cwestiwn hwnnw yn Nhon 1. Mae hyn yn golygu nad yw'r mater hwn wedi'i gynnwys yn y dadansoddiad atchweliad.

¹⁴³ Mae cymhareb tebygolrwydd yn dweud wrthynt sut y bydd tebygolrwydd canlyniad yn newid pan fydd rhagfynegydd (newidyn annibynnol) yn newid. Yn yr achos hwn, p'un a yw rhywun yn ddarostyngedig i gap neu ddiidyniad. Gellid adrodd am hyn hefyd fel a ganlyn: roedd pobl â dau ddiidyniad neu gap neu fwy dros bedair gwaith yn fwy tebygol o fod angen troi at fanc bwyd na rhywun oedd yn cael taliadau nawdd cymdeithasol heb gapiau neu ddiidyniadau.

¹⁴⁴ Llywodraeth y DU, (2022), *Universal Credit: Third party payments creditor and supplier handbook*, <https://www.gov.uk/government/publications/how-the-deductions-from-benefit-scheme-works-a-handbook-for-creditors/universal-credit-third-party-payments-creditor-and-supplier-handbook>

y pen draw.¹⁴⁵ Mae Tabl 18 isod yn tynnu sylw at y ffaith mai didyniadau i ad-dalu taliadau ymlaen llaw ar gyfer benthyciad cyllidebu (48%) oedd y math mwyaf cyffredin o ddyled i bobl â didyniadau a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, wedyn taliadau ymlaen llaw i gwmpasu'r pum wythnos o aros (42%).

Ledled y DU¹⁴⁶ mae'r cyfraddau ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol yn codi hyd yn oed yn uwch i bobl sy'n cael Credyd Cynhwysol gyda didyniadau. Profodd dros dri o bob pump (62%) o bobl a oedd yn hawlio Credyd Cynhwysol ac yn wynebu didyniadau ansicrwydd bwyd yn 2024, ac roedd un o bob tri (32%) wedi defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol. Roedd y ffigurau hyn yn llawer uwch na'r rhai ar gyfer pobl a oedd yn cael Credyd Cynhwysol heb ddiyniadau (47% ac 20%).

Mae banciau bwyd wedi gweld effaith didyniadau ar sefyllfa ariannol pobl ers cryn amser. Yng Nghymru, roedd bron i ddwy ran o dair (64%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd a oedd yn cael Credyd Cynhwysol yn wynebu didyniadau ac, ar y cyfan, roedd mwy na hanner (55%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn wynebu didyniadau. Mewn cymhariaeth, roedd 49% o aelwydydd ledled Cymru yn cael Credyd Cynhwysol.¹⁴⁷

Mae'n bwysig nodi bod ein hymchwil wedi'i chynnal cyn i Gyfradd Ad-dalu Teg llywodraeth y DU gael ei chyflwyno ym mis Ebrill 2025. Mae hyn yn gosod terfyn llymach ar faint y gellir ei gymryd o daliad lwfans safonol Credyd Cynhwysol pobl i ad-dalu dyled (gostyngiad o 25% i 15%).¹⁴⁸ Mae'n rhy gynnar i asesu effaith, ond disgwylir i'r newid hwn gael effaith gadarnhaol wrth leihau baich dyled, a rhoi mwy o sicrwydd i bobl ynghylch faint o'u hincwm sy'n cael ei ddiogelu rhag ad-daliadau dyled.

Serch hynny, mae prif ysgogwyr didyniadau a chapiau yn parhau i fod yn rhan o'r system, gyda phrosesau a rheolau sylfaenol fel y pum wythnos y mae'n rhaid aros am daliad cyntaf, a'r cap budd-daliadau yn dal i fod ar waith.

Disgrifiodd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd eu bod yn cael eu gwrthio ymhellach i galedi oherwydd gostyngiadau i'w taliadau Credyd Cynhwysol, i dalu gordaliad neu daliad ymlaen llaw. Roedd y gostyngiadau hyn wedyn yn arwain at fathau eraill o ddyled ac yn gwneud anawsterau ariannol yn waeth. Yr effaith gyffredinol yw nad oes gan bobl unrhyw ddewis ond troi at fanc bwyd am gymorth.



Mae arian yn cael ei ddiynnu o'm mudd-daliadau am ordaliad... Maen nhw'n cymryd eitha' tipyn, tua £100 rydw i'n meddwl, efallai ychydig yn llai, ond byddai gen i ddim syniad sut i hyd yn oed siarad â rhywun am gael e' wedi'i leihau, felly rydw i'n ceisio gwneud yn siŵr nad oes unrhyw beth ychwanegol yn cael ei gymryd oddi arna' i.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 80

¹⁴⁵ Porter, I, (2024), *We need to end the 5-week wait for Universal Credit - here's how*, Sefydliad Joseph Rowntree, <https://www.jrf.org.uk/social-security/we-need-to-end-the-5-week-wait-for-universal-credit-heres-how>

¹⁴⁶ Nid oedd ein samplau yn ddigon nawr i ddadansoddi hyn yng Nghymru; mae'r dadansoddiad hwn wedi'i gynnwys i dynnu sylw at effaith didyniadau.

¹⁴⁷ Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2025), *Universal Credit deductions statistics March 2024 to February 2025*, <https://www.gov.uk/government/statistics/universal-credit-statistics-29-april-2013-to-10-april-2025/universal-credit-deductions-statistics-march-2024-to-february-2025>

¹⁴⁸ Llywodraeth y DU, (2025), *Universal Credit change brings £420 boost to over a million households*, <https://www.gov.uk/government/news/universal-credit-change-brings-420-boost-to-over-a-million-households#:~:text=The%20Fair%20Repayment%20Rate%20places,this%20is%20reduced%20to%2015%25>

Tabl 18 Y rhesymau dros gael didyniad nawdd cymdeithasol, pobl sydd wedi'u cyfeirio at fanciau bwyd yn rhwydwaith Trussell yng Nghymru

Rheswm am y didyniad	%
Ad-dalu taliad ymlaen llaw a gymerwyd i dalu am gost benodol (taliad cyllidebu ymlaen llaw)	48
Ad-dalu taliad ymlaen llaw a gymerwyd i gwmpasu'r cyfnod o bum wythnos y mae'n rhaid aros i gael Credyd Cynhwysol	42
Ad-dalu gordaliadau budd-daliadau blaenorol (e.e. gan yr Adran Gwaith a Phensiynau neu'r Cyngor)	21
Ad-dalu dirwy / dirwyon llys	20
Oherwydd didyniadau gan drydydd partïon (e.e. i ad-dalu ôl-ddyledion ar rent neu filiau ynni)	15
Ad-dalu ôl-ddyledion y Dreth Gyngor	14
Ad-dalu taliad ymlaen llaw a gymerwyd oherwydd newid mewn amgylchiadau	8
Ad-dalu Taliad Caledi gan yr Adran Gwaith a Phensiynau	6
Dyledion a dirwyon eraill	14
Dydw i ddim yn gwybod pam	1

Ffynhonnell: Arolwg o fanciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Rhwyrstr: Didyniadau o daliadau nawdd cymdeithasol

Roedd rhai pobl y buom yn siarad â nhw wedi gweld gostyngiadau i'w taliadau nawdd cymdeithasol, trwy ddidyniadau nad oedd modd eu rheoli, ers defnyddio banc bwyd - a oedd wedi eu gwrthio'n ddyfnach i galedi. Er enghraifft, roedd un person mewn £5,000 o ddyled oherwydd iddo gredu bod ei daliadau Credyd Cynhwysol yn talu ei rent. O ganlyniad, roedd yn cael llai o Gredyd Cynhwysol oherwydd ad-daliadau dyled, a oedd yn achosi pryder ac anhawster ariannol difrifol.

Mae ymchwil flaenorol ar gyfer Trussell wedi tynnu sylw at y ffaith bod didyniadau o daliadau nawdd cymdeithasol yn aml yn gadael pobl mewn cylch dieflig o ddyled, a all beri i'w sefyllfa ariannol fynd yn gynyddol waeth.

Ffynhonnell: Trussell, (2022), Debt to Government, deductions and destitution ¹⁴⁹

149 Bennett-Clemmow, A, et al, (2022) *Debt to Government, deductions and destitution*, Trussell, <https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/Debt-to-government-deductions-and-destitution-qualitative-research-report.pdf>

Cynnig polisi o ddigwyddiad theatr ddeddfwriaethol:

Gwella sut mae gwybodaeth am newidiadau i daliadau nawdd cymdeithasol yn cael eu cyfathrebu, trwy sicrhau, pan fydd pobl yn ddarostyngedig i ddidyniadau, neu'n stopio cael taliadau nawdd cymdeithasol am resymau eraill, fod esboniad clir ynghylch pam mae'r taliadau hyn wedi dod i ben, yn ogystal â chymau dilynol gwell ar amgylchiadau pobl. Gallai hyn gynnwys rhestr wirio ar gyfer staff y Ganolfan Waith, gyda gwybodaeth i'w rhannu a gofyn amdani pan fydd pobl yn ffonio gyda phroblem – a chalendr yn dangos pryd y gellir disgwyl taliadau pan fydd hawliad newydd yn dechrau.

Mae'r risg y bydd teuluoedd â thri phlentyn neu fwy yn mynd heb fwyd yn uchel iawn

Fel yr amlygwyd yn **Rhan 2**, roedd teuluoedd â thri phlentyn neu fwy yn arbennig o debygol o brofi ansicrwydd bwyd, ac o fod angen troi at fanc bwyd. Mae tua 28% o gyfanswm y cymorth a ddarperir gan fanciau bwyd yng Nghymuned Trussell yng Nghymru yn gymorth i deuluoedd â phlant¹⁵⁰, er bod pobl yn y teuluoedd hyn ond yn cyfrif am 11% o'r boblogaeth ledled Cymru.¹⁵¹

Un ffactor mawr sy'n ysgogi'r risg uwch hon yw'r terfyn dau blentyn. Mae nifer yr aelwydydd y mae'r polisi yn effeithio arnynt yn cynyddu dros amser wrth i fwy o drydydd plant a phlant dilynol gael eu geni ar ôl 6 Ebrill 2017, pan ddaeth y polisi yn weithredol. Erbyn Ebrill 2024, roedd 74,000 o blant yng Nghymru yn byw mewn teulu nad oedd yn cael cymorth ar gyfer o leiaf un plentyn oherwydd y polisi.¹⁵² Mae rhai amcangyfrifon yn awgrymu bod dros 100 o blant ychwanegol ledled y DU yn cael eu tynnu i mewn i dlodi bob dydd oherwydd hyn.¹⁵³ Mae ymchwil Trussell yn dangos y byddai diddymu'r polisi yn codi 28,900 o bobl allan o galedi difrifol yng Nghymru erbyn 2026/27,

gan nodi'r graddau y mae'r polisi yn cael effaith uniongyrchol ar bobl yn mynd heb fwyd a'r angen am fanciau bwyd.¹⁵⁴

Yn ôl ymchwil Trussell, *Cost of Hunger and Hardship*, mae cynnydd sydyn wedi bod mewn caledi difrifol i deuluoedd â thri phlentyn neu fwy yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae llawer o'r cynnydd diweddar mewn caledi difrifol yng Nghymru yn cael ei ysgogi gan brofiad teuluoedd â thri phlentyn neu fwy.¹⁵⁵ Yn 2012/2013, roedd un o bob pump (20%) o bobl a oedd yn byw mewn teuluoedd â thri phlentyn neu fwy yn profi caledi difrifol. Erbyn 2022/2023, roedd dros un o bob pedwar (26%) yn profi caledi difrifol. Ar yr un pryd, gostwng wnaeth y cyfraddau ar gyfer pobl mewn teuluoedd un plentyn (o 17% i 11%), a pharhaodd y cyfraddau ar gyfer teuluoedd dau blentyn i fod yn gyson (12% i 11%). Fel y mae **Ffigur 13** yn dangos isod, cynyddodd y gyfradd caledi difrifol i bobl a oedd yn byw gyda thri phlentyn neu fwy yn sydyn ar ôl cyflwyno'r terfyn dau blentyn yn 2017.

150 Trussell, (2025), Emergency food parcel distribution in the UK April 2024 – March 2025, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/latest-stats/end-of-year-stats#factsheets-and-data>

151 Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2025), Households Below Average Income, average figures for Wales for 2021 to 2024, <https://stat-xplore.dwp.gov.uk/webapi/jsf/dataCatalogueExplorer.xhtml>

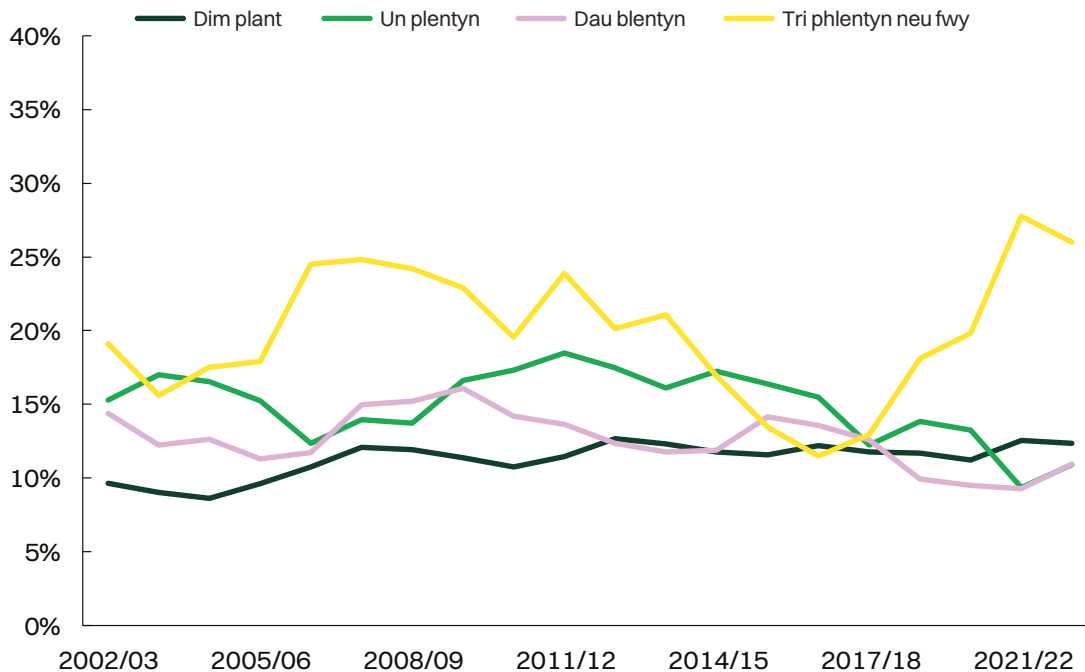
152 End Child Poverty, (2025), Scrapping the two-child limit to lift children out of poverty and boost local economies, <https://endchildpoverty.org.uk/two-child-limit-2025/>

153 Y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant, (2025), New costings: scrapping two-child limit is 'by far' most cost-effective way to cut child poverty, <https://cpag.org.uk/news/new-costings-scrapping-two-child-limit-far-most-cost-effective-way-cut-child-poverty>

154 Weekes, T, et al, (2024), The Cost of Hunger and Hardship – interim report, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2024-10/Cost%20of%20hunger%20and%20hardship_interim%20report%202024_4.pdf

155 Weekes, T, et al, (2024), The Cost of Hunger and Hardship interim report, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2024-10/Cost%20of%20hunger%20and%20hardship_interim%20report%202024_4.pdf

Ffigur 13 Cyfraddau caledi difrifol ymhlith pobl yng Nghymru yn ôl nifer y plant yr oeddent yn byw gyda nhw rhwng 2002/03 a 2022/23



Ffynhonnell: Set ddata'r Arolwg o Adnoddau Teulu ac Aelwydydd Islaw'r Incwm Cyfartalog (1998/99–2022/23), dadansoddiad WPI Economics.

Mae diffygion eraill o ran y ffordd mae nawdd cymdeithasol wedi'i ddylunio a'i gyflwyno wedi parhau i niweidio gallu pobl i fforddio hanfodion

“

Rwy'n credu bod Credyd Cynhwysol yn gwneud i lawer o bobl fynd i ddyled, wyddoch chi?

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 46

Yn ogystal ag wynebu didyniadau o lefelau cymorth sydd eisoes yn annigonol, mae pobl yn aml yn profi oedi hir cyn dechrau cael taliadau yn y lle cyntaf. Fel y trafodwyd yn flaenorol, mae cyfnod o oedi yn rhan o strwythur Credyd Cynhwysol,

sef y cyfnod o bum wythnos y mae pobl yn aros amdano. Rydym yn aml yn clywed gan fanciau bwyd bod y cyfnod hwn o aros yn ffactor sylweddol sy'n gyrru pobl i'w drysau, gan eu bod yn aml yn cael eu gadael heb unrhyw incwm o gwbl ar ôl colli swydd neu newid annisgwyl arall, neu wrth fudo o 'fudd-daliadau etifeddiaeth'. Mae tystiolaeth ehangach hefyd yn dangos cysylltiadau rhwng y pum wythnos y mae'n rhaid aros, ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusenol.¹⁵⁶

Ar gyfer mathau eraill o nawdd cymdeithasol, yn enwedig y rhai sy'n ymwneud ag anabledd fel y Taliad Annibyniaeth Personol, gall pobl aros

¹⁵⁶ Richards-Gray, L. (2024), *Why are We Waiting? The Five-Week Wait for Universal Credit and Food Insecurity Among Food Sector Workers in the UK*, <https://doi.org/10.1080/10875549.2024.2393137>

misoedd a hyd yn oed blynyddoedd o ddechrau hawliad cyn iddynt ddechrau cael taliadau. Fel yn Nhon 1, roedd asesiadau problemus yn parhau i fod yn broblem. Mae asesiadau diffygiol yn golygu bod pobl anabl naill ai'n wynebu dyfarniadau anghywir neu'n cael eu hystyried yn anghymwys ar gyfer y Taliad Annibyniaeth Personol. Mae hyn yn gadael llawer o bobl yn aros am gyfnod hir i apelio. Yn ystod y cyfnod hwn, rhaid iddynt dalu'r costau ychwanegol sy'n gysylltiedig â'u nam neu eu cyflwr ar eu pennau eu hunain o gynilion, o incwm arall o daliadau nawdd cymdeithasol sydd i fod i dalu costau hanfodol eraill, o waith, trwy fynd i ddyled neu adael biliau eraill heb eu talu, neu drwy ddibynnu ar gymorth anffurfiol – naill ai gan ffrindiau a theulu neu gan elusennau, gan gynnwys banciau bwyd.



[pan ofynnwyd am y prif reswm mae pobl yn defnyddio banciau bwyd] Credyd Cynhwysol 100%... A pha mor gosbol yw'r Ganolfan Waith gyda phobl... Rydych chi'n ceisio cael dau ben llinyn ynghyd ar £350 y mis neu beth bynnag mae'r unigolyn hwnnw'n ei gael. Rydyn ni'n cefnogi gŵr ar hyn o bryd ac fe ddaeth e' mewn bore 'ma a gofyn i fi os allen i ddod i mewn bob wythnos am bum wythnos? Fe ddywedais i ie dim problem, mae e' wedi cael ei sancsiynu am bum wythnos, oherwydd fe aeth e' i apwyntiad meddyg teulu a cholli ei apwyntiad gyda'i hyfforddwr gwaith.



Banc bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru¹⁵⁷

Canfu rhai pobl y gwnaethom siarad â nhw ei bod yn anodd profi i'r Ganolfan Waith nad oeddent yn gallu chwilio am waith, er eu bod wedi cael

nodyn gan eu meddyg teulu i ddangos nad oeddent yn ffit i weithio. Nodwyd hyn yn arbennig gan bobl â chyflyrau iechyd meddwl. Roedd hyn yn golygu nad oeddent yn gallu cael taliadau nawdd cymdeithasol ychwanegol, gan olygu eu bod yn wynebu mwy o risg o fynd heb fwyd. Yn ogystal â'r effaith uniongyrchol ar allu pobl i fforddio hanfodion, mae'r broses hon yn aml yn anodd ac yn achosi mwy o niwed i iechyd meddwl a chorfforol pobl¹⁵⁸ – gan roi pobl mewn mwy o berygl o brofi caledi dyfnach a hirach, o ystyried y berthynas gylchol ac achosol rhwng iechyd a chaledi.¹⁵⁹

Mae anallu neu oedi wrth gael mynediad i Daliad Annibyniaeth Personol hefyd yn atal pobl rhag gallu datgloi mathau eraill o gymorth i bobl anabl, fel Bathodyn Glas neu gerbyd Motability, neu eithriad o'r cap budd-daliadau. Roedd hyn yn golygu, os oedd person yn cael ei ailasesu'n anghymwys neu'n gymwys i gael dyfarniad is pan adolygwyd ei Daliad Annibyniaeth Personol, roedd mewn perygl nid yn unig o golli allan ar incwm ond hefyd o golli eu trafndiaeth neu gymorth arall (a allai yn ei dro helpu rhai pobl i aros yn y gwaith a rhoi hwb i'w hincwm).

Yn ogystal â methiannau o ran dylunio a phrosesau, dywedodd pobl eu bod yn teimlo bod cyfathrebu a chymorth gan hyfforddwyr gwaith yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r Ganolfan Waith yn wael. Dywedodd pobl fod deinameg pŵer anghyfforddus ynghlwm wrth y rhyngweithiadau hyn, a bod staff yn dangos diffyg empathi. Nododd pobl nad oeddent yn teimlo eu bod wedi cael cyngor neu gymorth priodol, a bod staff wedi methu â darparu llwybr cefnogol wedi'i deilwra yn ôl i'r gwaith sy'n cyd-fynd â sgiliau a dyheadau pobl. Ategir hyn gan ymchwil gan y Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus sy'n amlinellu bod y ffocws y mae system gyflogaeth y DU yn ei roi ar ddarpariaeth yn rhy gul, ac yn canolbwyntio ar y tymor byr. Mae'r model 'unrhyw swydd' yn cyfyngu ar ffocws ar nodau cynaliadwy, hirdymor, ac mae yna gannoedd o filoedd o bobl anabl economaidd anweithgar sydd eisiau gweithio ond sy'n colli

157 Trussell, (2025), *End of year food bank stats*, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/latest-stats/end-of-year-stats>

158 Biggs, H, et al, (2023), *Disability and financial hardship: How disability benefits contribute to the need for food banks in the UK*, Canolfan Ymchwil Gymdeithasol yr Alban ar ran Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/disability-and-financial-hardship-how-disability-benefits>

159 Marchi, M, et al, (2024), *Investigating the impact of poverty on mental illness in the UK Biobank using Mendelian randomization*, nature human behaviour, <https://www.nature.com/articles/s41562-024-01919-3>

allan ar gymorth.¹⁶⁰

Clywsom trwy ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd fod eu profiadau gyda hyfforddwyr gwaith yn aml yn gadael pobl yn teimlo'n ddi-rym, yn ddi-barch, ac yn cael eu tanbriso. Roedd hyn yn cynnwys hyfforddwyr gwaith yn gwrthio pobl i wneud cais am swyddi nad oeddent yn adlewyrchu ac yn cydnabod eu harbenigedd a'u diddordebau.



Rydw i wedi cael profiad o Ganolfannau Gwaith a staff Canolfannau Gwaith sydd ddim wedi bod yn llawer o help yn fy nghefnogi fel y person ydw i gyda'r sgiliau sydd gen i, yn ceisio fy helpu i. Yr hyn maen nhw wedi'i wneud dro ar ôl tro yw ceisio fy nghael i i mewn i swyddi amherthnasol sydd fel arfer yn swyddi gwaith llaw heb hyd yn oed ystyried unrhyw beth i'w wneud â fy addysg. Dydyn nhw ddim hyd yn oed yn gofyn y cwestiynau cywir, mae'n wirion. Mae wedi bod yn eithaf rhwystredig, does ganddyn nhw ddim diddordeb.



Dyn, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 48

Mae hyn yn gyson â thystiolaeth ehangach ar sut y gall profiad y Ganolfan Waith adael pobl yn teimlo nad oes ganddynt unrhyw gefnogaeth.¹⁶¹

Mae hyn yn cynnwys sut y gall y profiad o weithio gyda Chanolfan Waith neu geisio hawlio taliadau nawdd cymdeithasol wneud i bobl deimlo'n amharod i barhau i ymgysylltu â'r system nawdd cymdeithasol neu â rhannau penodol

o'r system, fel y broses ar gyfer hawlio Taliad Annibyniaeth Personol, er enghraifft oherwydd y baich prawf trwm a roddir ar hawlwyr¹⁶² a'r cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â llywio'r broses ymgeisio, oherwydd diffyg gwybodaeth a chefnogaeth.¹⁶³ Canfu ymchwil ar gyfer yr Adran Gwaith a Phensiynau fod y ffurflen ar gyfer hawlio Taliad Annibyniaeth Personol yn debygol o wneud ymgeiswyr sydd eisoes yn bryderus eisiau ymddieithrio o'r broses ymgeisio yn gyfan gwbl. Gall pobl eraill sy'n ceisio hawlio Taliad Annibyniaeth Personol ymddieithrio oherwydd diffyg hyder wrth fynd drwy'r broses hawliadau neu apeliadau, disgwyliad y bydd y canlyniad yn negyddol, neu bryder a siom gyda'r system.¹⁶⁴ Gall ymddieithrio o'r rhan hon o'r system adael pobl anabl heb gefnogaeth a gall gynyddu'r risg y byddant yn mynd heb fwyd.

Mewn achosion eraill, gall pobl deimlo eu bod yn cael eu gorfodi i ymddieithrio'n llwyr, ac i fynd heb y gefnogaeth a geir o'r system, gan olygu eu bod yn wynebu llawer mwy o risg o fynd heb fwyd. Canfu'r prosiect Amodoldeb Lles fod amodoldeb yn arwain at ymddygiadau fel ymddieithrio o'r system nawdd cymdeithasol ar gyfer lleiafrif sylweddol o bobl¹⁶⁵; caiff hyn ei gefnogi gan ymchwil gan y Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus, a amlinellodd fod y ffocws y mae system gyflogaeth y DU yn ei rhoi ar ddarpariaeth yn rhy gul ac yn canolbwyntio ar y tymor byr. Mae'r model 'unrhyw swydd' yn cyfyngu ar ffocws ar nodau cynaliadwy, hirdymor, ac mae yna gannoedd o filoedd o bobl anabl economaidd anweithgar sydd eisiau gweithio ond sy'n colli allan ar gymorth.¹⁶⁶

Trwy ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom am achosion lle roedd pobl wedi dewis ymddieithrio o'r system a rhoi'r gorau i hawlio taliadau nawdd cymdeithasol y maent yn gymwys i'w cael oherwydd yr heriau sydd

160 Y Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus, (2023), *Working together: Towards a new public employment service*, <https://www.ippr.org/articles/working-together>

161 Olejniczak, J, et al, (2025), *Found anything yet?: Exploring the relationship between Universal Credit claimants and their work coaches*, Cyngor ar Bopeth, <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/polisi/cyhoeddiadau/found-anything-yet-exploring-the-relationship-between-universal-credit/>

162 Cyngor ar Bopeth, (2025), *Burdens of proof: How difficulties providing medical evidence make PIP harder to claim*, <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/polisi/cyhoeddiadau/burdens-of-proof-how-difficulties-providing-medical-evidence-make-pip-harder/>

163 Yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2024), *Experiences of PIP applicants who received zero points at assessment*, <https://www.gov.uk/government/publications/experiences-of-pip-applicants-who-received-zero-points-at-assessment/experiences-of-pip-applicants-who-received-zero-points-at-assessment>

164 Wildman, J, et al, (2024), *Understanding the drivers of food insecurity among disabled people: a rapid evidence review*, Trussell, <https://natcen.ac.uk/sites/default/files/2024-02/Disability-and-Financial-Hardship-Evidence-Review-2023.pdf>

165 Dwyer, P, (2018), *Final findings: overview*, http://www.welfareconditionality.ac.uk/wp-content/uploads/2018/05/40414_Overview-HR4.pdf

166 Y Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus, (2023), *Working together: Towards a new public employment service*, <https://www.ippr.org/articles/working-together>

ynglwm wrth lywio'r system, a'r ffordd y cawsant eu trin gan yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r Ganolfan Waith, gan gynnwys diffyg empathi a thosturi gan staff.



Maen nhw'n gwneud llawer ar y ffôn a dydyn nhw ddim yn eich gweld chi'n bersonol. Felly, maen nhw'n cymryd pethau'n ganiataol, a dydy'r cwestiynau ddim yn ddymunol iawn chwaith.



Menyw, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 40

Er bod ein hymchwil yn sicr yn tynnu sylw at yr angen i wella a diwygio, mae ymchwil ehangach yn dangos bod cymorth a ddarperir drwy Ganolfannau Gwaith yn gallu cael effaith gadarnhaol os caiff ei ddarparu'n effeithiol. Ymhlith y ffactorau hollbwysig mae'r canlynol:^{167 168 169 170}

- **Cymorth wedi'i deilwra ac arbenigedd arbenigol** sy'n adlewyrchu amgylchiadau ac anghenion iechedd presennol y person.

- **Ffocws ar les a hyblygrwydd.**
- **Integreiddio gwasanaethau perthnasol yn agosach** (e.e. iechedd, sgiliau, cyflogaeth a thai) – er enghraifft, trwy gyd-leoli neu atgyfeiriadau cynnes.
- **Hyfforddwy'r gwaith cyson a digon o gapasiti o ran hyfforddwy'r gwaith.**
- **Amgylchedd ffisegol mwy hygyrch a chynhwysol mewn Canolfannau Gwaith.**
- **Dull mwy gwirfoddol, wedi'i arwain gan ymddiriedaeth o fynd ati i gael sgysiau am gymorth cyflogaeth.**
- **Staff yn cael hyfforddiant ar ffyrdd o ddarparu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma, ac yn eu mabwysiadu.**

Lle gall y cymorth a roddir gan y Ganolfan Waith gael ei arwain gan yr egwyddorion hyn, mae gwell siawns o sicrhau nad yw pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwrthio allan o'r system nawdd cymdeithasol, ac o roi hwb i incwm trwy waith. Mae hyn, yn ei dro, yn rhoi mwy o siawns i bobl osgoi gorfod troi at fanciau bwyd.

Cynnig polisi o ddigwyddiad theatr ddeddfwriaethol:

- Ailgyllunio Canolfannau Gwaith fel lleoedd creadigol, cyfeillgar y deillir eu bod yn wasanaeth cyhoeddus, gyda'r amcanion yn newid o gydymffurfio i ymgysylltu.
- Rhaid i hyfforddwy'r Canolfannau Gwaith greu cynllun mewn partneriaeth â cheiswyr gwaith yn seiliedig ar sgiliau, galluoedd ac awydd i ddod o hyd i'r rôl fwyaf priodol, a buddsoddi mewn perthnasoedd hirdymor rhwng hyfforddwy'r a cheiswyr gwaith ar yr un pryd.
- Creu asiantaeth arolygu annibynnol i ddwyn staff y Ganolfan Waith i gyfrif a sicrhau bod canlyniadau os ceir gwasanaeth gwael.

¹⁶⁷ Trussell, (2025), *Written submission by Trussell*, <https://committees.parliament.uk/writtenevidence/138849/default/>

¹⁶⁸ Clery, E, Dear, L, ac Edney, Ch, (2023), *The Single Parent Employment Challenge*, Gingerbread, <https://www.gingerbread.org.uk/wp-content/uploads/2023/01/The-Single-Parent-Employment-Challenge-Report-SPEC.pdf>

¹⁶⁹ IFF Research ar ran yr Adran Gwaith a Phensiynau, (2025), *The experience of Additional Work Coach Support: Findings from qualitative interviews with customers*, [https://www.gov.uk/government/publications/the-experience-of-additional-work-coach-support-findings-from-qualitative-interviews-with-customers](https://www.gov.uk/government/publications/the-experience-of-additional-work-coach-support-findings-from-qualitative-interviews-with-customers/the-experience-of-additional-work-coach-support-findings-from-qualitative-interviews-with-customers)

¹⁷⁰ Olejniczak, J and Harrison, K, (2025), *Found anything yet? Exploring the relationship between Universal Credit claimants and their work coaches*, Cyngor ar Bopeth, <https://www.citizensadvice.org.uk/policy/publications/found-anything-yet-exploring-the-relationship-between-universal-credit/>

Mae pobl yn colli allan ar y cymorth nawdd cymdeithasol y dylent ei dderbyn

Er bod y rhan fwyaf o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn cael rhyw fath o gymorth nawdd cymdeithasol, nid oedd un o bob naw o'r bobl (11%) yn cael y cymorth hwnnw. Ledled y DU, y rhesymau mwyaf cyffredin a roddodd pobl (nad oedd cyllid cyhoeddus ar gael iddynt – 21%) ynghylch pam nad oeddent yn cael incwm o nawdd cymdeithasol oedd nad oeddent wedi gwneud cais amdano (14%) neu eu bod yn aros am ganlyniad hawliad cychwynnol neu apêl (12%).¹⁷¹ Roedd hi'n debygol nad oedd llawer mwy yn cael yr holl gymorth yr oeddent yn gymwys i'w gael.

Gallai hyn, yn rhannol, adlewyrchu'r ymddieithrio ar ôl dod i gysylltiad â'r system y sonnir amdani uchod. Mae hefyd yn adlewyrchu pa mor gymhleth y gall y system nawdd cymdeithasol fod i'w llywio. Archwiliwyd problemau wrth gael mynediad at daliadau nawdd cymdeithasol yn helaeth yn Nhon 1, lle clywsom fod pobl a gyfeiriwyd at fanciau

bwyd yn ei chael hi'n anodd canfod pa gymorth y gallent fod yn gymwys i'w gael, neu ddeall sut mae taliadau nawdd cymdeithasol yn cael eu cyfrifo.

Mae gwerthusiad diweddar ledled y DU i effaith gwasanaethau cynghori a ddarperir drwy fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yn rhoi cyd-destun pellach.¹⁷² Mewn adlewyrchiad o'r graddau y mae pobl yn colli allan ar daliadau hanfodol heb gymorth proffesiynol, mae gwasanaethau cynghori mewn banciau bwyd yn helpu pobl i gyflawni enillion ariannol sylweddol. Derbyniodd mwy nag un o bob tri (37%) o bobl a gefnogwyd incwm nawdd cymdeithasol ychwanegol o ganlyniad i gael mynediad i'r gwasanaethau. Roedd hyn naill ai trwy gynydd mewn taliadau nawdd cymdeithasol presennol (10%), neu, yn amlach, oherwydd eu bod wedi dechrau cael taliadau nawdd cymdeithasol (31%). Roedd lleiafrif (4%) wedi derbyn mwy ac wedi dechrau cael incwm newydd o nawdd cymdeithasol.

Rhwystyr: Gwneud cais am daliadau nawdd cymdeithasol a'u cael

Mae rhwystrau o hyd sy'n atal pobl rhag gwneud cais am daliadau nawdd cymdeithasol ychwanegol a chael y taliadau hynny – sy'n cyfyngu ar y rôl y gall y system nawdd cymdeithasol ei chwarae wrth leihau caledi. Dywedodd un person nad yw'n cael cymhorthdal incwm mwyach oherwydd y straen o wneud cais a'r rhyngweithiadau negyddol a gawsant gydag aelod o staff yr Adran Gwaith a Phensiynau roeddent yn gweithio gydag ef. Dywedodd person arall

ei fod wedi canfod y gallai gwneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol gymryd rhwng tri a chwe mis, a oedd yn achosi straen a chaledi sylweddol.

Yn ôl ymchwil flaenorol ar gyfer Trussell, gallai'r broses o wneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol fod yn flinedig yn gorfforol ac yn emosiynol, ac roedd pobl anabl o'r farn bod y broses wedi'i chynllunio i atal yn hytrach na galluogi hawliad.

Ffynhonnell: 139 Trussell, (2023), Disability and financial hardship¹⁷³

¹⁷¹ Nid oedd ein sampl yn ddigon mawr i ddadansoddi'r rhesymau pam nad oedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn cael taliadau yn benodol. Mae data ledled y DU yma wedi'i gynnwys i ddangos beth allai fod wedi bod y rhesymau yng Nghymru.

¹⁷² Finney, A, et al, (2024), *Evaluating the advice and support services provided through food banks: An evaluation report for Trussell from the Personal Finance Research Centre at the University of Bristol*, Y Ganolfan Ymchwil Cyllid Personol ym Mhrifysgol Bryste, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2024-10/Evaluating%20the%20advice%20and%20support%20services%20provided%20through%20food%20banks_FINAL_30092024%20%281%29.pdf

¹⁷³ Biggs, H, et al, (2023), *Disability and financial hardship*, Trussell, <https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/Disability-Benefits-Research-Report.pdf>

Mae'r gwerthusiad yn tynnu sylw at ddwy ffordd allweddol y mae'r system nawdd cymdeithasol yn anhygyrch. Yn gyntaf, nid yw llawer o bobl yn ymwybodol o'r taliadau nawdd cymdeithasol y maent yn gymwys i'w cael. Yn ail, gall ffurflenni cais am gymorth nawdd cymdeithasol fod yn arbennig o anodd eu cwblhau heb gymorth.

Yn unol â'r canfyddiadau hyn, mae'r ymchwil hon yn dangos bod y problemau hyn yn rhai a brofwyd yn arbennig gan bobl anabl. Nid oedd pedwar o bob 10 (40%) o bobl o aelwydydd anabl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn cael unrhyw daliadau nawdd cymdeithasol a oedd yn gysylltiedig â'u nam neu eu cyflwr. Er na fydd pawb sy'n anabl yn gymwys i gael cymorth nawdd cymdeithasol, mae problemau o ran hygyrchedd yn parhau. Yn Nhon 1 o'r ymchwil Mynd heb fwyd yng Nghymru, nid oedd llawer o bobl anabl yn gwybod pa daliadau roeddent yn gymwys i'w cael, na'r ffordd gywir o ofyn am y cymorth hwnnw neu gael mynediad iddo.¹⁷⁴ Yn yr un modd, fel y soniwyd, mae ffurflenni Taliad Annibyniaeth Personol yn anodd iawn i'w cwblhau.¹⁷⁵ Yn wir, mae'r gwerthusiad o wasanaethau cynghori banciau bwyd yn nodi bod pobl â chyflyrau iechyd meddwl neu anawsterau dysgu wedi adrodd eu bod yn ei chael hi'n anodd, os nad yn bosibl, cwblhau ffurflenni cais nawdd cymdeithasol heb gymorth.



Yr un mawr fyddai'r Adran Gwaith a Phensiynau, yn sicr, oherwydd y ffordd maen nhw'n trin pobl sydd wir yn anabl. Heb air o gelwydd, allen i fynd ymlaen ac ymlaen am hyn.



Menyw, 18-39 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 40

Yn bryderus, mae'n ymddangos bod oedran yn effeithio ar lefelau mynediad at daliadau nawdd cymdeithasol anabledd. Mae pobl anabl rhwng 18 a 34 oed yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl nad ydynt yn cael taliadau nawdd cymdeithasol anabledd. Roedd tri o bob 10 (29%) o bobl anabl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru rhwng 18 a 34 oed. Fodd bynnag, roeddent yn cyfrif am 37% o bobl anabl nad oeddent yn cael nawdd cymdeithasol anabledd, a dim ond 20% o bobl anabl a oedd yn cael hyn. Gall hyn fod oherwydd bod pobl iau yn llai tebygol o fodloni meini prawf cymhwysra, cyfraddau manteisio is, neu gyfuniad o'r ddau. Mae ymchwil ehangach yn archwilio'r anawsterau y mae pobl ifanc anabl yn eu hwynebu wrth symud o wasanaethau plant i oedolion o ran gofal iechyd, gofal cymdeithasol, ac addysg, lle profir bylchau, oedi neu dynnu cymorth yn ôl yn llwyr yn aml.^{176,177}

Gallai pobl ifanc fod wedi colli cymorth hefyd wrth drosglwyddo o Lwfans Byw i'r Anabl i Daliad Annibyniaeth Personol. Pan fydd plant anabl sy'n cael Lwfans Byw i'r Anabl yn troi'n 16, rhaid iddynt wneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol – sy'n gyffredinol yn arwain at ostyngiad mewn cymorth oherwydd diwygiadau blaenorol.¹⁷⁸ Mae'r cymorth hwn a gollir yn aml yn cael ei fwyhau, gan fod Taliad Annibyniaeth Personol yn gwasanaethu fel pasbort i daliadau nawdd cymdeithasol eraill fel Lwfans Gofalwr a didyniadau'r Dreth Gyngor.

Fodd bynnag, nid dim ond pobl ifanc anabl sydd ddim yn cael y taliadau nawdd cymdeithasol maen nhw'n gymwys i'w cael. Amcangyfrifodd Policy in Practice y gallai bron i 80,000 o aelwydydd o oedran pensiwn yng Nghymru fod yn colli allan ar £372 miliwn o Lwfans Gweini y flwyddyn yn 2023.¹⁷⁹

174 Weekes, T, et al, (2023), *Hunger in the UK*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/publications/hunger-in-the-uk>

175 Bary, J, et al, (2018), *Personal Independence Payment Claimant Research – Final Report Summary*, Yr Adran Gwaith a Phensiynau, <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5b92432ae5274a423c4fa7e3/summary-personal-independence-payment-claimant-research-final-report.pdf>

176 Llywodraeth yr Alban, (2023), *Transitions to adulthood for disabled young people: literature review*, <https://www.gov.scot/publications/literature-review-transitions-adulthood-disabled-young-people/documents/>

177 Disability Rights UK, (2025), *The Government has a problem with young people*, <https://www.disabilityrightsuk.org/news/government-has-problem-young-people#:~:text=Without%20access%20to%20a%20safety%20net%20of,changes%20when%20our%20lives%20have%20barely%20begun>

178 Disability Rights UK, (2025), *The Government has a problem with young people*, <https://www.disabilityrightsuk.org/news/government-has-problem-young-people#:~:text=Without%20access%20to%20a%20safety%20net%20of,changes%20when%20our%20lives%20have%20barely%20begun>

179 Charlesworth, Z, et al, (2023), *People of pension age may be missing out on £5.2 billion*, Policy in Practice, https://policyinpractice.co.uk/wp-content/uploads/2024/10/Unclaimed-Attendance-Allowance-report-by-Policy-in-Practice-for-MSE_Dec23_compressed.pdf

Tabl 19 Proffil o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru sy'n anabl, yn anabl ac yn cael taliadau nawdd cymdeithasol anabled, ac yn anabl ac nad ydynt yn cael taliadau nawdd cymdeithasol anabled, yn ôl oedran

Oedran	Pobl anabl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd %	Pobl anabl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd sy'n cael taliadau nawdd cymdeithasol anabled %	Pobl anabl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd NAD YDYNT yn cael taliadau nawdd cymdeithasol anabled %
18-24	8	7	8
25-34	21	13	29
35-44	34	39	31
45-54	21	26	13
55-64	12	12	11
65+	5	3	8

Ffynhonnell: Arolwg o fanciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Nid yw gwaith yn atal pobl rhag profi caledi ariannol yn gyson

Fel y soniwyd yn **Rhan 2**, rydym wedi gweld cynnydd yn nifer yr aelwydydd sy'n gweithio sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru. Dylai gwaith ddarparu ffynhonnell ddigonol o incwm sy'n amddiffyn pobl rhag ansicrwydd bwyd a gorfod troi at ddarpariaeth bwyd elusennol; fodd bynnag, nid yw hyn bob amser yn wir.

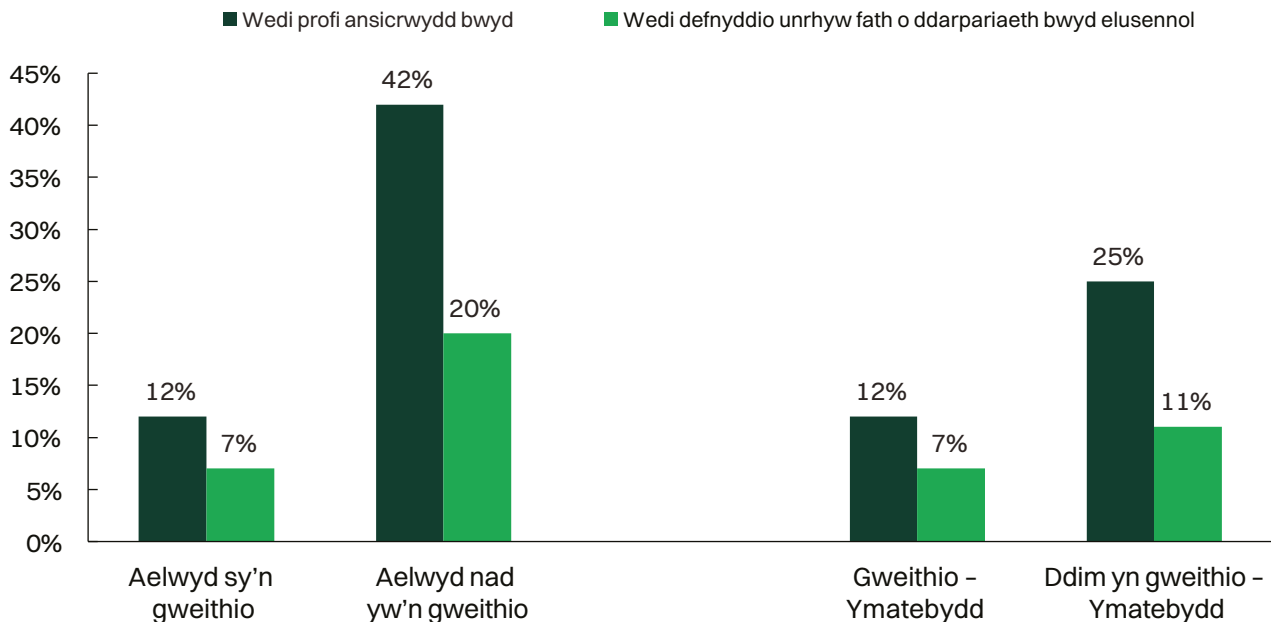
Roedd un o bob wyth (12%) o bobl o oedran gweithio yng Nghymru a oedd mewn gwaith wedi profi ansicrwydd bwyd yn 2024, ac roedd un o bob 12 (7%) yn defnyddio unrhyw fath o ddarparwyr bwyd elusennol. Roedd hyn yn is na'r cyfraddau ar gyfer pobl o oedran gweithio nad oeddent yn gweithio (25% ac 11% yn y drefn honno), ond mae'n dal i nodi nad yw gwaith yn llwybr dibynadwy sy'n atal pobl rhag mynd heb fwyd a

darpariaeth bwyd elusennol eto. Mae Ffigur 14 yn dangos y gyfradd ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarparwyr bwyd elusennol yn ôl p'un a oedd y sawl a oedd yn ymateb i'n harolwg yn gweithio.

Mae'r cynnydd yn nifer yr aelwydydd sy'n gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru (31% yn 2024, i fyny o 21% yn 2022) yn dangos sut, yn gynyddol, nad yw gwaith yn darparu amddiffyniad dibynadwy rhag caledi difrifol, na llwybr allan ohono. Archwiliodd ymchwil ehangach Trussell i gost caledi difrifol ystod o rwystrau y mae pobl yn eu hwynebu wrth ddod o hyd i waith da.¹⁸⁰ Gall gwaith ansicr o ansawdd gwael wthio pobl i galedi difrifol am ystod o resymau gan gynnwys cyflog isel, oriau a chyflogau anrhagweladwy, ac amddiffyniad annigonol rhag caledi pan fydd gweithwyr yn mynd yn sâl neu'n anabl. Mae

180 Weekes, T, Ball, E, and Padgett, S, (2025), *The Cost of Hunger and Hardship - Final report*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2025-06/cost_of_hunger_and_hardship_june25.pdf

Ffigur 14 Y risg o brofi ansicrwydd bwyd a defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yn ôl statws gwaith yr unigolyn – oedran gweithio



Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

tystiolaeth arall wedi tynnu sylw at y cysylltiad rhwng bod â mwy o hawliau fel bargeinio ar y cyd neu isafswm cyflog uchel, ag ansicrwydd bwyd is i weithwyr.¹⁸¹

Gall y profiad o galedi difrifol wedyn, yn ei dro, ei gwneud hi'n anodd i bobl ddod o hyd i lwybr allan o waith ansicr oherwydd y costau sy'n gysylltiedig â chwilio am waith a gofal plant, yn ogystal â'r niwed meddyliol a chorfforol y mae caledi difrifol

yn ei wneud, a all ei gwneud hi'n anodd symud i mewn i waith gwell. Mae gwaith ansicr yn rhoi pobl sy'n profi caledi mewn sefyllfa ansicr a all olygu bod pobl yn teimlo na allant herio neu gwestiynu amodau gwael, oherwydd yr ofn y bydd sgil-ffeithiau negyddol. Gall y ffactorau hyn arwain at sefyllfa lle mae pobl sydd eisoes yn profi caledi difrifol yn sownd mewn gwaith ansicr o ansawdd gwael, ac yn teimlo'n sownd mewn caledi estynedig sy'n dyfnhau.

Mae pobl mewn cyflogaeth ansicr yn cael eu gorgynrychioli mewn banciau bwyd

Er nad yw gwaith yn atal ansicrwydd bwyd a'r angen am fanciau bwyd bob amser, mae'n lleihau'r risg y bydd pobl yn cael y profiadau hyn yn fawr, yn enwedig pan fydd yn ddiogel, yn talu cyflog gweddus, ac yn cynnig digon o oriau i ddarparu incwm rhesymol. Un o'r prif ffactorau yn ein modelu atchweliad a leihaodd y tebygolrwydd

o fod angen troi at fanc bwyd oedd nifer y bobl sy'n gweithio yn yr aelwyd. Roedd presenoldeb un gweithiwr yn lleihau'r siawns y byddai angen i rywun ddefnyddio banc bwyd i lai nag un rhan o bump yn y model poblogaeth gyffredinol (0.18), o gymharu ag aelwydydd lle nad oes neb yn gweithio. Roedd presenoldeb dau weithiwr neu

181 Reeves, A, Loopstra, R, and Tarasuk, V, (2021), *Wage-setting policies, employment, and food insecurity*, American Journal of Public Health, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7958043/>

fwy yn lleihau'r tebygolrwydd ymhellach i lai na degfed (0.08).

Mae p'un a yw gwaith yn amddiffyn pobl rhag caledi difrifol ac ansicrwydd bwyd yn dibynnu'n fawr ar y math o waith y mae pobl ynddo. Rydym yn gweld sawl patrwm yn ein data sy'n helpu i archwilio hyn ac yn taflu goleuni ar y mathau o waith sy'n cynnig llai o amddiffyniad rhag ansicrwydd bwyd.

Roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn fwy tebygol o fod yn gweithio oriau amrywiol; roedd contractau dim oriau yn arbennig o gyffredin ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Roedd un o bob chwech (16%) o'r bobl o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru, a oedd yn gweithio, ar contractau dim oriau, o gymharu â thua un o bob 20 (6%) ledled Cymru. Trwy ein

sgyrsiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom pa mor gyfyngol y gall contractau dim oriau fod i bobl, a lefel yr ansicrwydd a'r straen y gall hyn ei hachosi pan nad yw pobl yn gwybod pa incwm y bydd ganddynt yn wythnosol.

Dangoswyd bod oriau amrywiol yn ei gwneud hi'n anodd rheoli cyllid, byw bywydau cwbl ymreolaethol a llunio a mynd ar drywydd nodau hirdymor.¹⁸² Mae gwaith ar drefniant dim oriau yn aml yn talu cyflog isel, gydag ychydig iawn o gyfleoedd ar gyfer hyfforddiant neu ddatblygiad gyrfa, sy'n golygu y gall y trefniadau hyn weithredu fel magl tlodi i weithwyr; mae gan un o bob saith o bobl sy'n byw mewn amddifadedd yn y DU contract dim oriau neu maent mewn gwaith ansicr arall.¹⁸³

Ffactorau galluogi a rhwystrau: Dod o hyd i waith teilwng, diogel sy'n talu cyflog teg

Gall sicrhau cyflogaeth sefydlog arwain at newidiadau cadarnhaol i amgylchiadau bywyd, gan gyfrannu at sefydlogrwydd ariannol a gwell lles. Trwy ein sgyrsiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom fod cyflogaeth sefydlog yn cael ei sicrhau yn fwyaf aml trwy ddrychafiad yn y gwaith, neu drwy allu ymgymryd ag oriau gwaith ychwanegol. Ymhlith y gwelliannau allweddol roedd pobl wedi'u gweld oherwydd eu bod mewn cyflogaeth sefydlog roedd mwy o incwm a oedd yn cwmpasu cost yr hanfodion, hwb mewn hyder, yn ogystal â llai o straen a phryder a gwell lles.



Mae gen i lawer mwy o strwythur i'm diwrnod, i'm hwythnos. Rwy'n gwybod fy mod i'n gweithio yr un amser bob dydd, rydw i adref bob nos, does gen i ddim shifftiau lletchwith, dydw i ddim yn gweithio penwythnosau. Felly, wyddoch chi, rwy'n gallu gwneud mwy o bethau yn fy mywyd na'r hyn roeddwn i'n gallu ei wneud o'r blaen.



Dyn, 55+ oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 88

182 J. Atkinson, (2022), *Zero-hours contracts and English employment law: Developments and possibilities*, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/20319525221104165#core-fn24-20319525221104165-1>

183 Fitzpatrick, S, et al, (2023), *Destitution in the UK 2020*, Sefydliad Joseph Rowntree, <https://www.jrf.org.uk/deep-poverty-and-destitution/destitution-in-the-uk-2020>

Astudiaeth achos: Connor

Mae Connor yn byw ar ei ben ei hun ac mae ganddo broblemau iechyd meddwl yn ogystal â chyflyrau iechyd cronig eraill. Yn ddiweddar, bu'n rhaid iddo adael ei swydd flaenorol oherwydd ei iechyd corfforol, a bu'n rhaid iddo symud o'i gartref hefyd oherwydd bod ei landlord blaenorol wedi ei werthu. Daeth taliadau Credyd Cynhwysol Connor i ben ac nid oedd yn gymwys eto i gael Pensiwn y Wladwriaeth. O'r herwydd, roedd yn cael llai o incwm ac yn teimlo'n bryderus am ei sefyllfa ariannol, gan gyfrannu at ddirywiad yn ei iechyd meddwl. Yn fwy diweddar, mae wedi dod o hyd i swydd ran-amser sy'n well i'w iechyd corfforol, ac mae hyn wedi ei helpu i wella ei gyflwr. Fodd bynnag, roedd gweithio mewn swydd ran-amser yn golygu ei fod yn cael llai o incwm. Yn ystod y chwe mis diwethaf, defnyddiodd y banc bwyd o leiaf chwe gwaith, gan gynnwys rhai cyfeiriadau ychwanegol ar ben yr hyn mae pobl yn ei gael fel arfer. Er bod pethau'n gwella ac mae ganddo ei Bensiwn y Wladwriaeth a gwaith rhan-amser nawr, mae'n dal i'w chael hi'n anodd fforddio'r hanfodion.

Rhwyrstr: Gwaith ansicr ac anhyblyg

Roedd y ffordd yr oedd gwaith ansicr ac anhyblyg yn atal pobl rhag symud allan o galedi difrifol yn thema allweddol a ddaeth i'r amlwg o'r sgysiaau a gawsom â phobl chwe mis, a dwy flynedd, ar ôl iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd.

Gall amodau gwaith ansicr, er enghraifft dim tâl salwch neu dâl gwyliau, fod yn gatalyddion ar gyfer defnyddio banc bwyd ar yr adegau hynny o angen. I'r bobl y buom yn siarad â nhw a oedd yn parhau i fod mewn gwaith ansicr, roedd y materion hyn yn parhau i'w gwneud hi'n anodd iddynt fforddio'r hanfodion yn gyson.

Clywsom brofiadau amrywiol o ddychwelyd i'r gwaith ar ôl cyfnod o amser i ffwrdd. Cafodd rhai pobl eu cefnogi gan eu cyflogwr wrth ddychwelyd; gwnaeth pobl eraill ganfod nad oedd unrhyw gydnyddiaeth o'r ffordd roedd eu hamgylchiadau personol wedi effeithio ar eu gallu i weithio, nac unrhyw addasiadau rhesymol ar eu cyfer.

Roedd y diffyg cefnogaeth wrth ddychwelyd i'r gwaith yn achosi pryder ac yn ei gwneud hi'n

anoddach i bobl aros yn y gwaith. Er enghraifft, dywedodd un person nad oedd unrhyw un wedi bod yn ymgymryd â'i swydd tra roedd hi i ffwrdd, a oedd yn golygu ei bod yn wynebu ôl-groniad enfawr o waith, ochr yn ochr â diffyg hyblygrwydd a dealltwriaeth am drefniadau gofal plant.



Oni bai fy mod i'n gallu dod o hyd i rywbeth y galla' i ei wneud o gartref neu nad yw'n gofyn i mi fod ar fy nhraed, ychydig iawn o opsiynau sydd ar gael, o ran swyddi, yn yr ardal hon.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 11

Nododd pobl â chyfrifoldebau gofalu fod jyglo ymrwymadau gofalu â gwaith yn aml yn amhosibl, gan olygu mai ychydig iawn o gyfleoedd oedd ar gael i gynyddu incwm a gwella amgylchiadau ariannol.

Mae gostyngiadau mewn oriau gwaith, toriadau cyflog, ac absenoldeb salwch di-dâl i gyd yn cynyddu'r risg o ansicrwydd bwyd

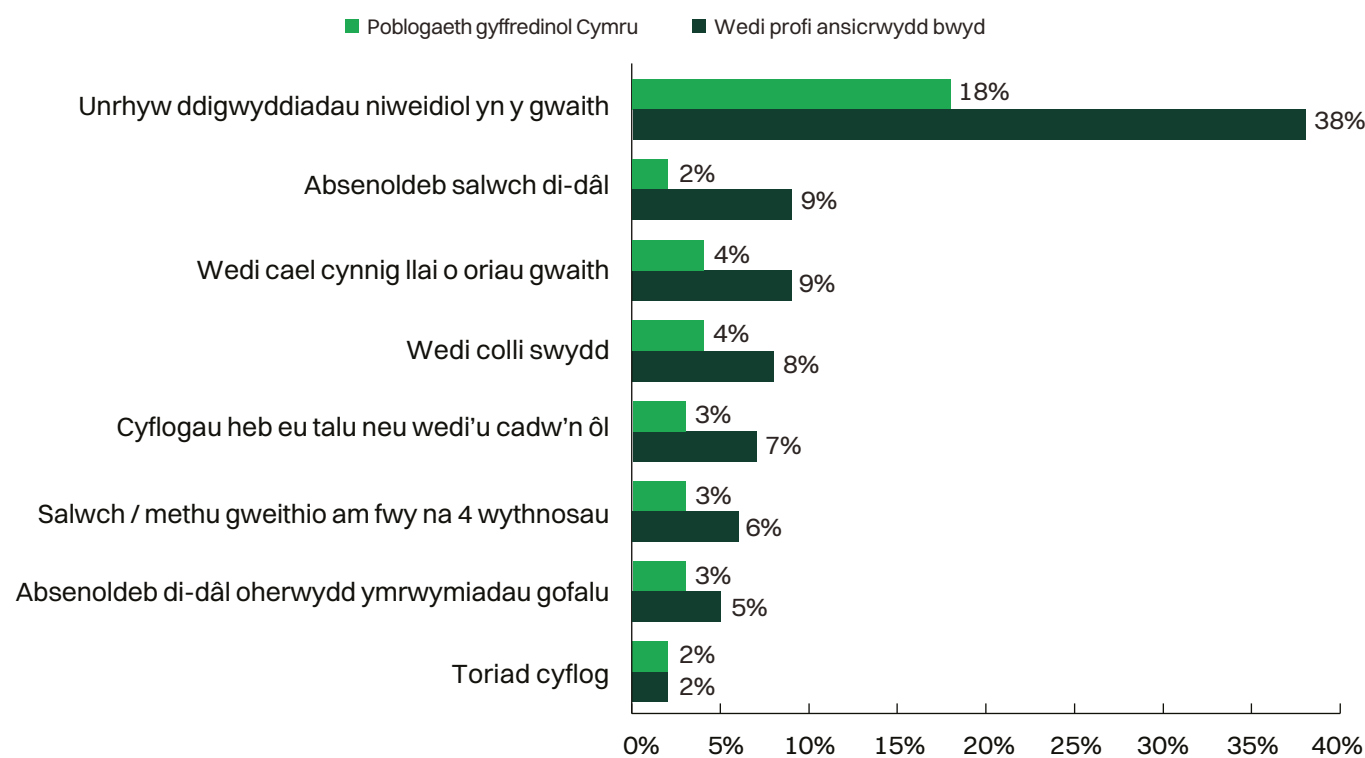
Gall newidiadau i fywyd gwaith pobl olygu eu bod yn wynebu mwy o risg o brofi ansicrwydd bwyd ac yn cael eu gadael mewn perygl o orfod troi at ddarparwyr bwyd elusennol. Roedd dwy ran o bump o'r bobl a oedd wedi profi ansicrwydd bwyd yn 2024 (38%) wedi mynd trwy newid heriol neu niweidiol yn y gwaith yn y 12 mis diwethaf. Mae hyn o gymharu â thua un o bob chwech (18%) o bobl ledled Cymru.

Mae Ffigur 15 isod yn dangos y tebygolrwydd o brofi gwahanol newidiadau heriol neu niweidiol yn y gwaith yn y 12 mis diwethaf i bobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd, a'r boblogaeth gyffredinol yng Nghymru, yn 2024. Roedd pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd yn fwy tebygol o fod wedi

profi digwyddiadau fel absenoldeb salwch di-dâl (9% o gymharu â 2% o'r boblogaeth ledled Cymru), cael cynnig llai o oriau (9% o gymharu â 4%), colli swydd (8% o gymharu â 4%), cael eu cyflogau wedi'u cadw'n ôl (7% o gymharu â 3%) a methu gweithio am fwy na phedair wythnos (6% o gymharu â 3%).

Mae nifer yr achosion o fod angen cymryd absenoldeb salwch di-dâl yn arbennig o drawiadol ymhlith pobl sy'n cael eu cyfeirio at fanciau bwyd yng Nghymru. Roedd pobl o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, a oedd yn gweithio, ar absenoldeb salwch byrdymor neu dros dro gan amlaf (46%). Roedd hyn o gymharu â llai nag 1% ar draws y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru.

Ffigur 15 Pobl sy'n profi gwahanol ddigwyddiadau niweidiol yn y gwaith ledled Cymru



Ffynhonnell: Arolwg o'r boblogaeth gyffredinol, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Cynnig polisi o ddigwyddiad theatr ddeddfwriaethol:

- Sefydlu cyfnod diffiniedig ar ôl i rywun golli ei swydd, lle mae costau sy'n gysylltiedig â thai/taliadau nawdd cymdeithasol yn cael eu talu ac unrhyw ddyled yn cael ei nodi a'i rheoli.
- Dylai symiau grant diweithdra fod yn seiliedig ar lefel incwm bresennol pobl, nid cap cyffredinol; a dylai'r grant fod yn berthnasol i unrhyw un sydd wedi cael ei gyflogi ac sy'n talu trethi (ni waeth a oes ganddo NRPF ai peidio).
- Lleihau'r fiwrocratiaeth ar gyfer pob grant a sicrhau y gellir ei gyrchu ar-lein neu all-lein, yn ogystal â lleihau'r cyfnod aros ar gyfer Credyd Cynhwysol a'r holl arian grant.

Mae rhwystrau i ddod o hyd i waith digonol yn golygu bod pobl yn wynebu risg o brofi ansicrwydd bwyd

Efallai y bydd rhai pobl yn ei chael hi'n anoddach dod o hyd i waith a'i gadw, ac yn enwedig i ddod o hyd i waith sy'n addas naill ai ar gyfer eu cyflyrau iechyd neu eu cyfrifoldebau gofalu. Mae hyn yn golygu bod cymorth gan y system nawdd cymdeithasol yn hanfodol – ond, fel y trafodwyd yn gynharach, yn rhy aml mae'n annigonol, gan gynyddu'r risg o brofi ansicrwydd bwyd ac o fod angen troi at ddarpariaeth bwyd elusennol.

Roedd pobl anabl o oedran gweithio yng Nghymru yn llawer llai tebygol o fod yn gweithio na phobl o oedran gweithio nad oeddent yn anabl. Roedd ychydig dros ddwy ran o dair o bobl anabl o oedran gweithio (69%) yn gweithio, o gymharu ag 84% o bobl o oedran gweithio heb namau neu gyflyrau. Mae'n bwysig nodi bod pobl anabl o oedran gweithio hefyd yn fwy tebygol o fod â chyfrifoldebau gofalu di-dâl na phobl o oedran gweithio nad oeddent yn anabl (34% o gymharu â 17%), a fydd wedi cyfrannu at hyn. Mae tystiolaeth ehangach hefyd i awgrymu bod y rhwystrau hyn yn fwy aciwt i rai pobl anabl, yn dibynnu ar natur eu nam neu gyflwr. Er enghraifft, dim ond tri o bob 10 (31%) o bobl niwroamrywiol ledled y DU oedd mewn cyflogaeth, o gymharu â 55% o'r holl bobl anabl.¹⁸⁴

Dywedodd y rhan fwyaf (73%) o bobl anabl o oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru, nad oeddent yn gweithio, fod eu nam neu eu cyflwr yn golygu nad oeddent yn gallu gweithio. Dywedodd un o bob wyth (13%) fod eu cyfrifoldebau gofalu yn eu hatal rhag gweithio.

Yn aml, mae pobl anabl yn wynebu lluo o rwystrau sy'n eu hatal rhag dod o hyd i waith sy'n rhoi cefnogaeth ddigonol iddynt allu fforddio'r hanfodion, a chadw'r gwaith hwnnw. Er enghraifft, gallant wynebu costau trafnidiaeth ychwanegol sylweddol (uniongyrchol ac anuniongyrchol), gydag un o bob pedwar person anabl yn nodi mai trafnidiaeth hygyrch yw'r rheswm pam nad ydynt yn gweithio.¹⁸⁵ Mae angen i lawer o bobl anabl hefyd weithio'n rhan-amser er mwyn rheoli eu cyflyrau¹⁸⁶ sydd, fel y trafodwyd uchod, yn gallu ei gwneud hi'n anoddach i waith dalu, a sicrhau bod pobl anabl yn gallu amddiffyn eu hunain rhag mynd heb fwyd. Hyd yn oed i bobl anabl sy'n gallu gweithio'n llawn amser, mae yna fwch cyflog sylweddol i bobl anabl o hyd. Mae pobl sy'n gweithio'n llawn amser gyda chyflwr iechyd sy'n cyfyngu ar waith yn ennill 15% yn llai yr awr ar gyfartaledd na phobl heb gyflwr iechyd.¹⁸⁷

¹⁸⁴ GOV.UK, 2025, *Employment prospects for neurodiverse people set to be boosted with launch of new expert panel* <https://www.gov.uk/government/news/employment-prospects-for-neurodiverse-people-set-to-be-boosted-with-launch-of-new-expert-panel>

¹⁸⁵ Transport for All, (2025), *Financial barriers* <https://www.transportforall.org.uk/the-issues/financial-barriers/>

¹⁸⁶ TUC, (2021), *Disabled workers' access to flexible working as a reasonable adjustment*, <https://www.tuc.org.uk/sites/default/files/2021-10/DisabledWorkersFlexibleworking2.pdf>

¹⁸⁷ Atwell, S, et al, (2023), *What we know about the UK's working-age health challenge*, The Health Foundation, <https://www.health.org.uk/reports-and-analysis/analysis/what-we-know-about-the-uk-s-working-age-health-challenge>

Astudiaeth achos: Jane

Mae Jane yn fenyw briod 46 oed sy'n fam i ddau o blant (mab 18 oed a merch naw oed). Mae ei gŵr yn gweithio'n llawn amser ond mae Jane wedi bod yn ddi-waith ers iddi gael ei diswyddo yn ystod pandemig Covid-19. Mae problemau iechyd (arthritis), profedigaethau, a phroblemau iechyd meddwl ei mab wedi golygu bod dychwelyd i'r gwaith wedi bod yn fwy cymhleth. Mae'r gostyngiad diweddar yn ei thaliadau Credyd Cynhwysol a'i thaliadau Budd-dal Plant i'w mab, a drodd yn 18 oed, wedi creu straen ariannol sydd wedi effeithio ar eu gallu i fforddio hanfodion. Mae Jane wedi gorfod negodi trefniadau talu ar ei Threth Gyngor a siarad â'i chymdeithas dai i egluro y gallai fod diffyg yn ei rhent. Mae hi wrthi'n chwilio am ffyrdd o wella eu sefyllfa ariannol, gan gynnwys ei mab yn ceisio dod o hyd i waith a'r cyfleoedd sydd ar gael iddi hi i weithio. Mae Jane wedi defnyddio banciau bwyd yn y gorffennol, ond nid ydynt wedi teimlo bod angen iddynt wneud hynny yn y 12 mis diwethaf. Fodd bynnag, maent wedi cael eu gorfodi i wneud cyfaddawdau i gwmpasu hanfodion fel blaenoriaethu prynu bwyd yn lle talu biliau.

Yn ogystal â'r ffaith bod diffyg rolau addas i lawer o bobl anabl, maent hefyd yn debygol o wynebu diffyg hyblygrwydd a chefnogaeth gan gyflogwyr, yn enwedig pobl anabl sydd â namau neu gyflyrau sy'n mynd a dod.¹⁸⁸ Ymhlith pobl anabl sy'n chwilio am waith, dywedodd 15% fod eu cais wedi'i wrthod yn benodol oherwydd eu hanabledd.¹⁸⁹

Gall y ffordd mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i dylunio a'i chyflwyno, sy'n aml yn gosbol ac yn anhyblyg, greu ymdeimlad o ofn ymhlith pobl anabl sy'n chwilio am waith. Mae hyn yn aml yn wir am bobl sydd eisiau rhoi cynnig ar swydd ond sy'n poeni am effaith ariannol colli taliadau nawdd cymdeithasol os na fydd yn gweithio allan. Yn yr un modd, mae pryder gwirioneddol y bydd ymgysylltu â chymorth gwaith neu gyflogaeth yn ysgogi ailasesiadau ac yn arwain at golli cymorth ariannol, neu ddisgwyliadau afrealistig o ran chwilio am waith. Dywedodd bron i dri o bob pedwar person anabl sy'n cael taliadau nawdd cymdeithasol sy'n gysylltiedig â gwaith fod ofn

colli'r ffynonellau incwm hanfodol hyn yn rhwystro "sylweddol neu sylweddol iawn" i ddod o hyd i waith.¹⁹⁰

Wrth chwilio am waith, mae prosesau cyfweld anhyblyg yn aml yn rhwystro pobl niwroamrywiol rhag mynd i mewn i waith, neu'n eu hatal rhag gwneud hynny yn gyfan gwbl. Canfu arolwg diweddar o oedolion niwroamrywiol fod hanner wedi profi gwahaniaethu gan ddarpar gyflogwr, neu recriwtiwr, oherwydd eu niwroamrywiaeth.¹⁹¹ Dywedodd hanner (51%) hefyd eu bod yn ofni datgelu eu niwroamrywioldeb i ddarpar gyflogwyr; efallai bod rheswm da dros feddwl hynny, gydag un o bob pedwar (25%) yn dweud nad oeddent wedi clywed dim wrthynt ar ôl datgelu eu bod yn niwroamrywiol.¹⁹²

Hyd yn oed pan fydd pobl niwroamrywiol yn goresgyn y rhwystrau hyn ac yn mynd i mewn i waith, mae llawer yn parhau i ofni gwahaniaethu,

188 Sefydliad Joseph Rowntree, (2024), *Unlocking benefits: Tackling barriers for disabled people wanting to work* <https://www.jrf.org.uk/work/unlocking-benefits-tackling-barriers-for-disabled-people-wanting-to-work>

189 Scope for Business, (2023), *Understanding the challenges of disabled jobseekers* <https://business.scope.org.uk/understanding-the-challenges-of-disabled-jobseekers/>

190 Sefydliad Joseph Rowntree, (2024), *Unlocking benefits: Tackling barriers for disabled people wanting to work* <https://www.jrf.org.uk/work/unlocking-benefits-tackling-barriers-for-disabled-people-wanting-to-work>

191 Zurich UK, (2024), *Excluded from the job market: almost half forced to hide their neurodiversity* <https://www.zurich.co.uk/media-centre/excluded-from-the-job-market-forced-to-hide-their-neurodiversity>

192 Zurich UK, (2024), *Excluded from the job market: almost half forced to hide their neurodiversity* <https://www.zurich.co.uk/media-centre/excluded-from-the-job-market-forced-to-hide-their-neurodiversity>

gyda dwy ran o dair (65%) yn dweud bod hyn yn wir.¹⁹³ Ar y llaw arall, canfu arolwg o gyflogwyr nad yw'r mwyafrif yn gwybod sut i gefnogi pobl yn ddigonol, na gwneud eu rolau yn fwy hygyrch i bobl niwroamrywiol.¹⁹⁴

Mae'r bwlch hwn hefyd yn cael ei ysgogi gan brofiad pobl anabl o addysg. Ledled Cymru, roedd pobl anabl o oedran gweithio yn fwy tebygol o fod â chymwysterau ar lefel TGAU neu lefel gyfatebol neu is yn unig (35%) o gymharu â phobl nad ydynt yn anabl (21%). Mae'r bwlch hwn mewn cymwysterau yn cyfyngu ar y mathau o swyddi y gall rhai pobl anabl eu cael. Mae ymchwil wedi tynnu sylw at y ffaith bod gweithwyr sydd â llai o sgiliau a chymwysterau yn fwy tebygol o weithio mewn rolau sydd â llawer mwy o ofynion corfforol¹⁹⁵ ac i brofi amodau gwaith corfforol peryglus nad ydynt yn addas o bosibl i bobl anabl.¹⁹⁶

Fel y **trafodwyd yn flaenorol**, roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn fwy tebygol o wynebu costau gofal plant na phobl debyg ledled Cymru, ac mae hyn yn dod i'r amlwg fel rhwystr sy'n atal rhai pobl a gyfeiriwyd rhag gweithio. Roedd diffyg argaeledd gofal plant neu ddiffyg gofal plant fforddiadwy yn rheswm allweddol dros beidio â bod mewn gwaith i un o bob wyth (12%) o oedolion oedran gweithio a gyfeiriwyd at fanciau bwyd a oedd yn byw gyda phlant.

Yn ystod ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, trafododd rhieni – yn enwedig menywod – yr heriau sy'n gysylltiedig â dod o hyd i waith hyblyg a diogel y gallent ffitio o gwmpas ymrwymadau gofal plant. Roedd rhai rhieni hefyd yn wynebu effaith waethybol anabledd neu gyflwr iechyd.

Gall rhai profiadau o newidiadau mewn amgylchiadau gynyddu'r risg y bydd pobl yn mynd heb fwyd

Mae ansicrwydd tai a digartrefedd yn amlwg yn ffactorau sy'n peri i bobl fynd heb fwyd

Yn **Rhan 2** gwnaethom nodi bod digartrefedd yn brofiad cyffredin a chynyddol i bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd¹⁹⁷ – ac roedd rhentwyr yn wynebu mwy o risg o fynd heb fwyd. Nododd y gwaith modelu atchweliad a wnaed gennym ledled y DU mai digartrefedd yw un o'r profiadau allweddol sy'n gysylltiedig â'r defnydd o fanciau bwyd.¹⁹⁸ Roedd y siawns gymharol o gael cymorth gan

fanc bwyd tua 12 gwaith yn uwch ymhlith pobl â phrofiad diweddar o ddigartrefedd o gymharu â phobl heb y profiad hwnnw.

Mae mesurau wedi'u rhoi ar waith sy'n ceisio gwella'r profiad o rentu preifat yng Nghymru. Arweiniodd Deddf Rhentu Cartrefi 2016 at safoni rhentu preifat a'i wneud yn symlach. Roedd y

193 Birkbeck, Prifysgol Llundain, (2023), *65% of neurodivergent employees fear discrimination despite UK businesses promoting neurodiverse workplaces* <https://www.bbk.ac.uk/news/neurodivergent-employees-fear-discrimination-despite-uk-businesses-promoting-neurodiverse-workplaces>

194 Birkbeck, Prifysgol Llundain, (2023), *65% of neurodivergent employees fear discrimination despite UK businesses promoting neurodiverse workplaces* <https://www.bbk.ac.uk/news/neurodivergent-employees-fear-discrimination-despite-uk-businesses-promoting-neurodiverse-workplaces>

195 Andrasfay, T, (2021), *Physical work conditions and disparities in later life functioning: Potential pathways*, SSM – Population Health, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352827321002652>

196 Bloomer, E, (2014), *Local action on health inequalities: Increasing employment opportunities and improving workplace health*, Public Health England, https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7eefc2ed915d74e6227559/Review5_Employment_health_inequalities.pdf

197 Gan adlewyrchu patrymau ledled Cymru lle mae digartrefedd wedi cynyddu rhwng 2022 a 2024

198 Mabwysiedir diffiniad eang o ddigartrefedd, gan gynnwys nid yn unig cysgu allan ond hefyd fathau eraill o lety ansicr (e.e. llety brys neu dros dro, neu aros yn nhŷ teulu neu ffrind)

ddeddf hon yn cynnwys diddymu Adran 21 ac Adran 8, gan arwain at fwy o amddiffyniadau a hawliau i rentwyr preifat, gan gynnwys ymestyn yr isafswm rhybudd y mae'n ofynnol i landlordiaid ei roi wrth droi pobl allan. Cyflwynodd y ddeddf hefyd sawl mesur i wella ansawdd llety rhent preifat.¹⁹⁹

Fodd bynnag, mae ein canfyddiadau a'n tystiolaeth ehangach yn awgrymu bod problemau sylweddol a chynyddol gyda thai yng Nghymru, er gwaethaf y diwygiadau hyn. Ochr yn ochr â chost gynyddol hanfodion eraill, mae rhenti wedi cynyddu'n gyflym yn ystod yr argyfwng costau byw, gan bentyrru pwysau ychwanegol ar aelwydydd incwm isel. Yn y 12 mis hyd at fis Gorffennaf 2024, cynyddodd y rhent preifat cyfartalog 7.9% yng Nghymru.²⁰⁰ Mae effaith rhenti cynyddol yn cael ei gwaethgu gan fethiant taliadau nawdd cymdeithasol ar gyfer tai i roi digon o gefnogaeth i dalu cost rhent i lawer o bobl sy'n byw yn y sector rhent preifat.

Nid oes ymrwymiad rheolaidd i gynyddu'r gyfradd sydd wedi'i gosod ar gyfer Lwfans Tai Lleol, sydd wedi cael ei rewi sawl gwaith yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Yn gynyddol, mae rhentwyr preifat wedi wynebu diffyg rhwng y cymorth maent yn ei gael i dalu eu costau tai a'u rhenti, sy'n golygu bod yn rhaid iddynt dorri'n ôl ar hanfodion eraill. Canfu ymchwil gan Crisis mai dim ond 1.2% o'r eiddo a hysbysebwyd ledled Cymru rhwng Ebrill a Hydref 2024 oedd yn fforddiadwy i bobl a oedd yn cael taliadau nawdd cymdeithasol tai, sef y gyfradd isaf ledled Prydain Fawr.²⁰¹

Mae pobl yn cael eu gorfodi i mewn i'r sector rhentu preifat yn y lle cyntaf oherwydd nad oes digon o gartrefi cymdeithasol a fforddiadwy yn cael eu hadeiladu. Ar y cyfraddau dosbarthu presennol, byddai'n cymryd dros 35 mlynedd i ddarparu'r cartref sydd ei angen ar bob aelwyd sy'n aros am gartref cymdeithasol yng Nghymru.²⁰²

Felly, mae'r cymorth annigonol ar gyfer costau tai yn debygol o fod yn ffordd hanfodol y mae'r system nawdd cymdeithasol yn peri i bobl fynd heb fwyd. Roedd cyfraddau ansicrwydd bwyd yn uwch ar gyfer rhentwyr preifat ledled y DU sy'n cael budd-dal tai (naill ai trwy Lwfans Tai Lleol neu elfen dai Credyd Cynhwysol). Profodd hanner (50%) y rhentwyr preifat sy'n cael cymorth nawdd cymdeithasol ar gyfer taliadau tai ansicrwydd bwyd yn 2024 – dwywaith y gyfradd o rentwyr preifat nad ydynt yn cael taliadau tai nawdd cymdeithasol (25%). Mae'n debygol bod hyn yn cael ei ysgogi gan y diffygion rhwng y taliadau y mae pobl yn eu cael i'w helpu gyda'u costau tai a'u rhent. Mae'r diffygion hyn yn golygu y bydd pobl yn aml yn gorfod dewis rhwng syrthio ar ei hôl hi gyda'u rhent, torri yn ôl ar fwyd neu hanfodion eraill, neu lenwi'r bwlch hwnnw gydag incwm o'u taliadau nawdd cymdeithasol eraill (sydd i fod i dalu costau eraill).²⁰³ Mae diffygion rhwng costau tai a thaliadau yn broblem benodol yng Nghymru. Roedd teuluoedd a oedd yn rhentu'n breifat yng Nghymru ym mis Ebrill 2024 yn llawer mwy tebygol (62%) na chyfartaledd Prydain Fawr (49%) o fod â diffyg rhwng eu costau tai a'u taliadau.²⁰⁴

Mae'n debygol y byddai'r ffigurau hyn wedi gwella yn ystod cyfnod ein gwaith maes gyda'r cynnydd mewn cyfraddau Lwfans Tai Lleol ym mis Ebrill 2024. Fodd bynnag, bydd penderfyniad dilynol llywodraeth y DU i rewi Lwfans Tai Lleol unwaith eto, o 1 Ebrill 2025, yn arwain at anhawster sylweddol i rentwyr preifat sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd ymdopi ar yr incwm isaf, gan ddadwneud unrhyw gynnydd sydd wedi'i wneud o bosibl. Mae rhagolygon diweddar yn dangos y bydd rhentwyr preifat sy'n cael Lwfans Tai Lleol ledled y DU yn gweld diffyg cyfartalog o £243 y mis yn ystod blwyddyn ariannol 2025/26, os bydd y taliadau yn parhau i gael eu rhewi.²⁰⁵

199 Yr Archifau Cenedlaethol, (2016), *Deddf Rhentu Cartrefi (Cymru) 2016*, <https://www.legislation.gov.uk/anaw/2016/1/contents>

200 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, (2024), *Private rent and house prices*, UK: Awst 2024, <https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/private-rent-and-house-prices-uk/august-2024>

201 Crisis, (2025), "Now I have my flat, my health is much more stable": How affordable private rents can help tackle health inequalities and homelessness, <https://www.crisis.org.uk/media/mowld0pp/crisis-he-policy-report-now-i-have-my-flat-my-health-is-much-more-stable-april-2025.pdf>

202 Shelter Cymru, (2025), *Waiting for a home: An update on social housing waitlists in Wales*, <https://sheltercymru.org.uk/wp-content/uploads/2025/04/Waiting-For-a-Home.pdf>

203 Cyngor ar Bopeth, (2024), *Uprating Local Housing Allowance: Briefing Note*, <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/polisi/cyhoeddiadau/uprating-local-housing-allowance-briefing-note/>

204 Parkes, H, Singer Hobbs, M, a Kumar, A, (2025), *The homes that children deserve - housing policy to support families*, Y Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus, <https://www.ippr.org/articles/homes-children-deserve>

205 Earwaker, R, (2024), *Stop the freeze: permanently re-link housing benefits to private rents*, Sefydliad Joseph Rowntree, <https://www.jrf.org.uk/housing/stop-the-freeze-permanently-re-link-housing-benefits-to-private-rents>

Ffactor galluogi: Gwelliannau yn y sefyllfa dai

Pan oedd pobl yn gallu sicrhau gwelliannau yn eu hamgylchiadau tai, roedd y rhain yn aml yn cael effaith gadarnhaol iawn ar iechyd a lles. Roedd un person y buom yn siarad ag ef wedi sicrhau tŷ cyngor newydd yn agosach at deulu, gan wella mynediad i'w rhwydwaith cymorth anffurfiol. Roedd person arall yn gallu symud i dŷ newydd lle roedd y landlord yn well am ddelio â materion fel offer wedi torri.

“

Ydy, mae'n newid enfawr oherwydd pan oedden ni yn y gwesty... Bob tro, os ydym yn mynd i ginio neu frecwast, mae'n rhaid i ni fod mewn rhwng 10 a 12... does ganddon ni ddim rhyddid... felly mae wedi newid llawer. Mae [symud i lety dros dro] wedi gwneud gwahaniaeth enfawr yn fy mywyd, felly mae'n rhoi annibyniaeth i ni.

”

Dyn, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 78

Rhwyrstr: Ansicrwydd tai ac amodau tai gwael

Clywsom yn aml sut roedd sefyllfaoedd tai anaddas ac ansicr yn gadael pobl heb fawr o reolaeth dros eu bywydau, ac yn eu hatal rhag gwella eu sefyllfa ariannol.

Roedd un person yn byw mewn llety dros dro anaddas gyda'i feibion yn eu harddegau, a oedd yn effeithio ar fywyd teuluol. Nid oedd y llety yn yr un ardal ag ysgol y plant, ac felly roedd costau teithio yn uwch. Roedd amgylchiadau byw dros dro y teulu, a'r ffaith eu bod yn aros am y cam nesaf, hefyd yn effeithio ar eu gallu i ymgysylltu â'u rhwydweithiau cymunedol a chymorth. Dywedodd person

arall ei fod yn byw mewn tai cymdeithasol gyda llawer iawn o lwydni a lleithder, ac yn gweld bod yr amodau byw a'r straen o gael sawl person yn eu cartref i ddatrys y problemau lleithder yn effeithio ar ei iechyd meddwl. Clywsom sut y cafodd ei adael heb gegin am dros wythnos, gan arwain at gostau uwch oherwydd bod angen iddo fwyta allan.

Nododd y bobl y gwnaethom siarad â nhw fod codiadau rhent, hysbysiadau troi allan a byw mewn llety dros dro heb fynediad at gyfleusterau coginio yn rhwystrau sylweddol hefyd i wella amodau byw.

Fel mae'r blwch uchod yn nodi, mae gwelliannau i amodau tai yn ffactor amddiffynnol a galluogi pwysig ar gyfer mynd i'r afael â'r angen i ddefnyddio banciau bwyd a mynd heb fwyd. Fodd bynnag, roedd problemau gyda thai yn thema gref yn ystod ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, yn ogystal ag yn ein gweithdai cyfranogol. Nododd pobl fod rhwystrau helaeth i ddod o hyd i gartref diogel a fforddiadwy oedd yn diwallu eu hanghenion, gan nodi mai ychydig iawn o ddewis, os o gwbl, oedd ganddynt o ran ble roedden nhw a'u teuluoedd yn byw. Mewn sgysiau â phobl chwe mis a dwy flynedd ar ôl iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd, ychydig oedd wedi gweld gwelliannau yn eu sefyllfa dai.

Mae digartrefedd yn aml yn ganlyniad i galedi, sy'n golygu y bydd pobl sydd wedi profi hyn yn debygol o fod yn wynebu risg uwch o fynd heb fwyd eisoes. Ond mae'r profiad penodol o ddigartrefedd ynddo'i hun yn rhywbeth a all gynyddu'r risg o fynd heb fwyd.

Gall cael eu gorfodi i symud i lety i bobl sy'n ddigartref, fel llety dros dro, wahanu pobl oddi wrth eu cymunedau a'r rhwydweithiau sy'n eu cefnogi. Mae Crisis yn adrodd bod awdurdodau lleol yng Nghymru yn troi fwyfwy at leoliadau y tu allan i'r ardal oherwydd pwysau digartrefedd cynyddol yng Nghymru.²⁰⁶ Fel y **byddwn yn ei drafod**, mae rhwydweithiau cymorth yn chwarae rôl hanfodol wrth liniaru'r risg o fynd heb fwyd i aelwydydd incwm isel.

Gall digartrefedd hefyd olygu bod pobl yn cael eu dal mewn amgylcheddau anaddas ac anniogel a all ymestyn profiad pobl o galedi, gan eu gadael mewn perygl o fynd heb fwyd yn barhaus. Mae hyn yn cynnwys trwy:

- **ei gwneud hi'n anoddach dod o hyd i waith a'i gadw.** Mae diffyg cartref diogel, boddhaol yn ei gwneud hi'n fwy heriol i ddiwallu'r anghenion

dynol sylfaenol fel bwyta, cymudo, a chysgu sydd eu hangen ar rywun i weithio²⁰⁷

- **llety anaddas ac anniogel yn cael effaith sylweddol ar iechyd meddwl pobl** ac ar allu rhywun i geisio cymorth ar gyfer cyflwr iechyd meddwl a derbyn y cymorth hwnnw²⁰⁸ – gan ei gwneud hi'n anoddach symud allan o galedi
- **pobl ddigartref ac yn enwedig pobl ifanc heb rwydweithiau cymorth yn wynebu mwy o risg o gael eu cam-drin neu eu hecsbloetio.**²⁰⁹

Mae Shelter Cymru yn adrodd bod pobl maent wedi'u cefnogi, sydd mewn llety dros dro, yn aml yn byw heb gyfleusterau priodol ar gyfer coginio neu aros yn lân, ac mewn cartrefi gorlawn, llaith neu wedi'u difrodi. Maent yn esbonio ymhellach bod cyfyngiadau ar y rhyddid i symud wrth fyw mewn llety dros dro, a phryderon am ddiogelwch ac ansicrwydd am y dyfodol, yn cael effaith negyddol ar les pobl.²¹⁰

Mae llawer o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn cyflenwi 'pecynnau tegell' i bobl sy'n byw mewn llety dros dro, oherwydd nad ydynt yn gallu coginio na chynhesu bwyd mewn unrhyw ffordd arall. Canfu ein harolwg nad oedd gan hanner (49%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd a oedd yn profi digartrefedd fynediad at bopty, neu nad oeddent yn gallu fforddio ei ddefnyddio – gan dynnu sylw at eu sefyllfa ariannol a'r llety anaddas yr oeddent yn byw ynddo yn aml. Dywedodd canran debyg o bobl a oedd yn profi digartrefedd nad oedd ganddynt fynediad at hob, neu nad oeddent yn gallu fforddio ei ddefnyddio (48%).

Yn ein digwyddiad theatr ddeddfwriaethol yn 2024, roedd tai yn fater amlwg i bobl â phrofiad bywyd o ansicrwydd bwyd, partneriaid sector ac arbenigwyr polisi fel ei gilydd. Isod mae un o'r cynigion a gyd-gynhyrchwyd yn y digwyddiad.

206 Watts-Cobbe, B, et al, (2025), *The homelessness monitor: Wales 2025*, Crisis, <https://www.crisis.org.uk/media/50/fjipn/the-homelessness-monitor-wales-2025.pdf>

207 Crisis, (2021), *The experienced and impact of in-work homelessness across Britain*, <https://www.crisis.org.uk/ending-homelessness/homelessness-knowledge-hub/types-of-homelessness/barely-breaking-even-the-experiences-and-impact-of-in-work-homelessness-across-britain/>

208 Bell, A, a Boobis, S, (2024), *Breaking the cycle of homelessness and poor mental health*, Centre for Mental Health, <https://www.centreformentalhealth.org.uk/breaking-the-cycle-of-homelessness-and-poor-mental-health/#:~:text=Inaccessible%20or%20unsuitable%20mental%20health,are%20the%20result%20of%20suicide>

209 Y Weinyddiaeth Tai, Cymunedau a Llywodraeth Leol, (2025), *Homelessness code of guidance for local authorities*, <https://www.gov.uk/guidance/homelessness-code-of-guidance-for-local-authorities/chapter-8-priority-need>

210 Dearden, W, (2024), *Nowhere to call home: Understanding our housing crisis – Living in temporary accommodation*, Sefydliad Bevan a Shelter Cymru, <https://sheltercymru.org.uk/wp-content/uploads/2024/09/Nowhere-to-call-home-living-in-temporary-accommodation.pdf>

Cynnig polisi o ddigwyddiad theatr ddeddfwriaethol:

Cynyddu'n sylweddol y cyflenwad o gartrefi boddhaol, fforddiadwy ac addas i ddiwallu'r angen presennol, gan gynnwys cartrefi hygrych i bobl anabl, a mwy o gartrefi cymdeithasol newydd gyda rhenti wedi'u cysylltu ag incwm lleol. Dylai dewis fod yn ganolog i systemau tai, yn enwedig mewn perthynas ag addasrwydd i bobl anabl ac fel y gall preswylwyr ddewis aros yn agos at eu cymunedau a'r rhwydweithiau sy'n eu cefnogi. Dylai'r amser a ganiateir i wneud cais gael ei leihau hefyd a dylai'r broses fod yn fwy hygrych.

Gweithredu cyfyngiadau newydd ar allu landlordiaid i droi tenantiaid allan i amgylchiadau cyfyngedig a gofyn i landlordiaid ddarparu gwybodaeth a chefnogaeth i denantiaid mewn achosion o droi allan.

Gall newidiadau mewn amgylchiadau bywyd gynyddu'r risg o orfod troi at fanc bwyd

Gall newidiadau mewn amgylchiadau bywyd fel profedigaeth neu broblem iechyd wthio pobl ar incwm isel yn gyflym i galedi dyfnach – a'u gadael mewn mwy o berygl o brofi ansicrwydd bwyd ac o fod angen troi at ddarparwr bwyd elusennol.

Roedd y risg o ansicrwydd bwyd (22%) a'r angen i gael cymorth gan ddarparwr bwyd elusennol (16%) yn llawer uwch i bobl yng Nghymru a oedd wedi profi newid yn eu hamgylchiadau bywyd yn y 12 mis diwethaf (fel profedigaeth, salwch hirdymor neu berthynas yn chwalu) o gymharu â phobl nad oedd wedi profi newid o'r fath (7% a 2% yn y drefn honno). Mae ein dadansoddiad atchweliad ledled y DU yn cefnogi'r canfyddiad hwn; roedd pobl a brofodd newid mewn amgylchiadau bywyd tua dwywaith yn fwy tebygol o fod angen troi at fanc bwyd na phobl nad oeddent wedi profi newid.

Mae ein hadran flaenorol yn tynnu sylw at y ffaith bod cynilion yn gallu lliniaru yn erbyn effaith amgylchiadau sy'n newid, ond mae gormod o bobl sydd ddim â mynediad i'r byffer hwn.

Mae banciau bwyd yn aml yn cefnogi pobl sy'n rheoli newidiadau i'w bywyd. Roedd wyth o bob 10 o bobl (81%) a gyfeiriwyd at fanc bwyd wedi profi o leiaf un digwyddiad, o gymharu ag ychydig dros draean (35%) ar gyfartaledd ledled Cymru.

Y newidiadau mwyaf cyffredin mewn amgylchiadau bywyd yn y 12 mis diwethaf ar gyfer pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd oedd dyled/methdaliad (35% o gymharu â 3% ledled Cymru),

anabledd neu salwch hirdymor (24% o gymharu â 4%), ac yna cam-drin domestig (19% o gymharu ag 1%), teulu neu berthynas yn chwalu (18% o gymharu â 3%), a phrofedigaeth i rywun heblaw partner (16% o gymharu â 13%).



Rydw i hefyd wedi cael diagnosis o endometriosis a PCOS yn ddiweddar, felly mae gen i hynny hefyd.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 80

Perthynas yn chwalu, naill ai gyda theulu neu bartner, oedd un o'r newidiadau mwyaf cyffredin mewn amgylchiadau bywyd y clywsom amdano yn ein trafodaethau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. I rai pobl, mae perthynas yn chwalu ar yr un pryd â digwyddiad heriol neu niweidiol mewn bywyd fel profi cam-drin domestig neu ddigartrefedd. Roedd mwyafrif (62%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru a oedd wedi profi teulu neu berthynas yn chwalu hefyd yn ddigartref, neu wedi profi digartrefedd, ar ryw adeg yn y 12 mis diwethaf. Gwelsom hefyd fod dros chwarter (28%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru a oedd wedi cael eu troi allan neu wedi profi cam-drin domestig hefyd wedi profi perthynas â'u rhieni neu eu teulu yn chwalu.

“

O oedran ifanc, roeddwn i mewn perthynas wael iawn, camdriniol, ac roeddwn i yn y berthynas honno am 18 mlynedd a hanner. Fe ges i fy nau blentyn a phum mlynedd yn ôl gyda chymorth yr heddlu a'r llysoedd, fe lwyddais i i ddod allan o'r berthynas honno. Rwy'n dal i ddioddef gydag ef cryn dipyn nawr mewn gwirionedd, ond does dim llawer o gefnogaeth allan yna i mi, felly rwy'n ceisio ei roi yng nghefn fy meddwl a mynd i'r gwaith, a chario ymlaen mewn gwirionedd. Rwy'n ceisio cario ymlaen o ddydd i ddydd.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 80

Gall y math hwn o brofiad hefyd weithredu fel catalydd ar gyfer profi newidiadau eraill mewn bywyd, fel mwy o broblemau iechyd a digartrefedd. Er enghraifft, rhannodd sawl person sut roedd gwahanu oddi wrth bartner yn gyflym yn arwain at lai o incwm i'r cartref; naill ai am ei fod yn mynd o ddau incwm i un gyda'r un faint o filiau hanfodol i'w talu, yn wynebu gostyngiad mewn cymorth nawdd cymdeithasol, neu ffactorau fel gorfod gweithio llai neu roi'r gorau i waith i ymgymryd â chyfrifoldebau gofal plant ychwanegol.

“

Nid yw [eu tad] wedi fy helpu ers blynyddoedd. Rydw i wedi cysylltu â thîm cymorth cynhaliaeth plant, dydw i erioed wedi cael ceiniog.

”

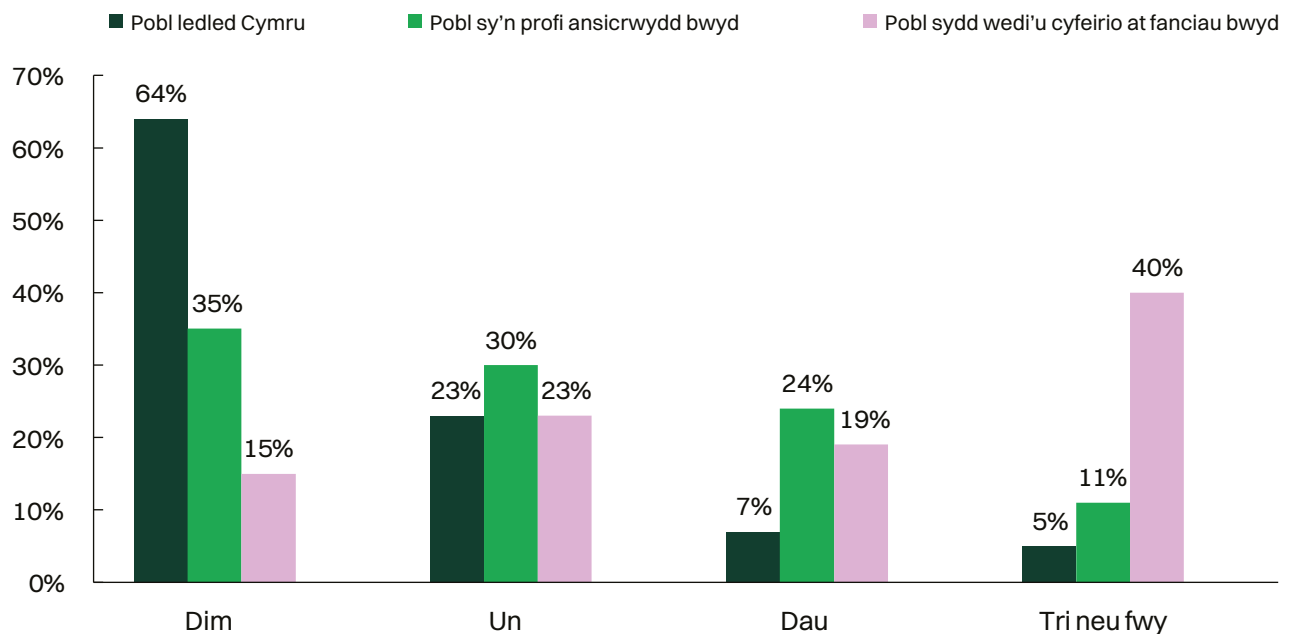
Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 54

Mae ein harolwg yn adlewyrchu sut y gall amgylchiadau newidiol gyfuno i ysgogi caledi dyfnach. Roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn llawer mwy tebygol o brofi newidiadau lluosog a chymhleth i'w hamgylchiadau bywyd na grwpiau eraill o bobl. Roedd dwy ran o bump (40%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd wedi profi tri newid mewn bywyd neu fwy yn y flwyddyn ddiwethaf, o gymharu â dim ond 5% o bobl ledled Cymru. Gwelwyd gwahaniaethau tebyg, ond llai amlwg, hefyd ymhlith pobl sydd wedi profi ansicrwydd bwyd (11%).

Roedd pobl hefyd yn sôn am y ffaith bod effaith amgylchiadau newidiol yn cael ei gwaethygu gan ddiffyg cymorth, neu gymorth oedd yn anodd ei gyrchu. Yn un o'n gweithdai cyfranogol gyda phobl â phrofiad bywyd o ansicrwydd bwyd, clywsom pa mor heriol a rhwystredig y mae'r systemau a ddylai fod ar waith i'n helpu ni i gyd trwy anawsterau bywyd yn gallu bod. Roedd gan y rhan fwyaf o bobl ryw fath o gyfrifoldeb gofalu – boed hynny ar gyfer plant, wyrion/wyresau neu rieni. Clywsom sut y gall newid mewn amgylchiadau bywyd fel profedigaeth, neu blentyn yn gadael yr ysgol, arwain at golli cymorth ariannol ar unwaith heb unrhyw rybudd, esboniad, na chefnogaeth yn y dyfodol.

Rhannodd pobl sut y gall hyn fod yn annioddefol ar ôl marwolaeth anwylyd pan, yn ogystal â gorfod ymdopi â'u galar, roedd yn rhaid i bobl hefyd geisio gwneud synnwyr o newidiadau i'w hamgylchiadau ariannol. Yn y gweithdy, clywsom sut roedd pobl yn aml yn gorfod treulio oriau yn aros ar y ffôn i'r Adran Gwaith a Phensiynau, wedi'u dal mewn dolen ddiddiwedd yn esbonio eu sefyllfa dro ar ôl tro ac yn ymladd i siarad â'r person iawn.

Ffigur 16 Nifer y digwyddiadau heriol neu niweidiol mewn bywyd yn y 12 mis diwethaf i bobl ledled Cymru, pobl sy'n profi ansicrwydd bwyd, a phobl sydd wedi'u cyfeirio at fanciau bwyd



Ffynhonnell: Arolygon o'r boblogaeth gyffredinol a banciau bwyd, Ton 2, Mynd heb fwyd yng Nghymru

Mae ynysu cymdeithasol a diffyg rhwydweithiau cymorth yn gadael pobl mewn mwy o berygl o fynd heb fwyd

Roedd pobl a oedd wedi'u hynysu'n gymdeithasol, sy'n golygu eu bod yn gweld ffrindiau, teulu, neu gymdogion llai nag unwaith y mis neu byth, yn wynebu mwy o risg o fynd heb fwyd na phobl nad oeddent wedi'u hynysu'n gymdeithasol. Er bod 5% o boblogaeth gyffredinol Cymru yn bobl a oedd yn profi ynysu cymdeithasol, roedd y ffigur hwn yn un o bob pump (19%) ymhlith pobl a oedd yn profi ansicrwydd bwyd.

Yn 2020, lansiodd Llywodraeth Cymru strategaeth ar ynysu cymdeithasol ac unigrwydd: Cysylltu Cymunedau. Mae'r strategaeth yn nodi gweledigaeth i gynyddu cyfleoedd i bobl Cymru gysylltu, cefnogi cymunedau cysylltiedig a

chefnogol, meithrin ymwybyddiaeth o unigrwydd, a hyrwyddo agweddau cadarnhaol.²¹¹

Mae banciau bwyd yng Nghymru yn aml yn rhan o'r rhwydwaith cymorth hwn, ac maent yn aml yn cefnogi pobl sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol. Roedd dros un o bob pedwar (29%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn profi ynysu cymdeithasol difrifol, o gymharu ag un o bob 20 (5%) o bobl ledled Cymru. Yn gyffredinol, roedd lefelau ynysu cymdeithasol ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn debyg ar draws grwpiau oedran, gan dynnu sylw at yr effaith drawsbynciol y mae ynysu yn ei chael ar galedi.

²¹¹ Llywodraeth Cymru, (2020), *Cysylltu Cymunedau: Strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach*, <https://sanctuary.gov.wales/glossary/nationofsanctuaryplan>

Mae ein dadansoddiad atchweliad yn tynnu sylw at y ffaith bod y risg o orfod troi at fanc bwyd 31% yn uwch i bobl a oedd wedi'u hynysu'n gymdeithasol o gymharu â phobl nad oeddent wedi'u hynysu'n gymdeithasol. Mae yna dystiolaeth helaeth o'r berthynas gylchol rhwng ynysu cymdeithasol a chaledi difrifol, lle gall ynysu cymdeithasol gael ei weld o ganlyniad i'r caledi difrifol y mae pobl yn ei brofi a gall fod yn ffactor sy'n ei sbarduno hefyd.^{212,213}



Dim ond fi a fy mhlant sy' ma. Mae gen i rieni, ond yn anffodus maen nhw'n alcoholigion felly dydyn ni ddim yn eu gweld nhw mewn gwirionedd. Does gen i ddim cylch cefnogi mewn gwirionedd felly mae'n anodd cydbwyso popeth.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 80

Trwy ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell, clywsom sut mae'r berthynas gylchol hon yn chwarae allan yn y penderfyniadau y bu'n rhaid i bobl ei gwneud bob dydd, a sut mae hyn wedyn yn arwain at fwy o galedi a risg barhaus o ynysu cymdeithasol. Roedd pobl yn cael eu gorfodi i weld ffrindiau a theulu yn

llai aml, gan na allent fforddio costau cysylltiedig fel teithio. Yn yr un modd, gallai'r ffaith bod pobl wedi'u hynysu'n gymdeithasol, er enghraifft oherwydd anabledd neu gyflwr iechyd, arwain at fwy o galedi, gan fod ganddynt lai o gyfleoedd i geisio neu gael cymorth ariannol neu gymdeithasol.

Roedd cysylltiad hefyd rhwng ynysu cymdeithasol ac iechyd meddwl a pherthynas ddwyffordd uniongyrchol rhwng effeithiau unigrwydd a mwy o drallod iechyd meddwl.²¹⁴ Clywsom yn aml gan bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd am y ffordd mae ynysu cymdeithasol ac iechyd meddwl yn effeithio ar ei gilydd. Fel y **trafodwyd yn flaenorol**, roedd pobl â chyflyrau iechyd meddwl yn cael eu gorgynrychioli ymhlith pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd. Mae'r berthynas gylchol rhwng ynysu cymdeithasol ac iechyd meddwl yn ysgogi caledi parhaus, dyfnach, sy'n golygu bod mwy o bobl yn wynebu risg o fynd heb fwyd.²¹⁵



Roedd fy iechyd meddwl yn wael yn barod, ac yna fe aeth e'n waeth pan oeddwn i'n ddigartref.



Menyw, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 40

Gall cefnogaeth gan ffrindiau, teulu a'r gymuned amddiffyn pobl rhag ansicrwydd bwyd ond, yn aml, roedd pobl wedi manteisio ar yr holl gefnogaeth oedd ar gael

Roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn llawer llai tebygol o allu dibynnu ar deulu na phobl ledled Cymru (69% o gymharu â 92% o bobl ledled Cymru) ac ar ffrindiau (69% o gymharu

â 92%). Roedd rhai pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn wynebu risg benodol na fyddai ganddynt rwydweithiau cymorth, gan gynnwys:

212 Boardman, J, Killaspy, H, a Mezey, G, (2022), *Poverty, Deprivation, and Social Exclusion in the United Kingdom*, Gwasg Prifysgol Caergrawnt, <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/social-inclusion-and-mental-health-understanding-poverty-inequality-and-social-exclusion-by-jed-boardman-helen-killaspy-and-gillian-mezey-2nd-edn-cambridge-university-press-2023-3999-pb-410-pp-isbn-9781911623595/B01CC888BF668DFA8E6C9A97EF1F42DD>

213 Weekes, T, Ball, E, a Padgett, S, (2025), *The cost of hunger and hardship - Final report*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2025-06/cost_of_hunger_and_hardship_june25.pdf

214 Yr Adran Digidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon, (2022), *Mental health and loneliness: the relationship across life stages*, <https://www.gov.uk/government/publications/mental-health-and-loneliness-the-relationship-across-life-stages>

215 Weekes, T, Ball, E, a Padgett, S, (2025), *The cost of hunger and hardship - Final report*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2025-06/cost_of_hunger_and_hardship_june25.pdf

- **Pobl a oedd yn ddigartref neu oedd wedi profi digartrefedd** – dywedodd 62% y gallent ddibynnu ar deulu (o gymharu â 76% o bobl nad ydynt wedi profi digartrefedd).
- **Pobl a oedd â phrofiad o fod mewn gofal** – dywedodd 51% y gallent ddibynnu ar deulu, o gymharu â 72% o bobl nad oedd ganddynt brofiad o fod mewn gofal; dywedodd 55% y gallent ddibynnu ar ffrindiau, o gymharu â 71% o bobl nad oedd ganddynt brofiad o fod mewn gofal
- **Dynion** – dywedodd 65% o ddynion y gallent ddibynnu ar deulu, o gymharu â 73% o fenywod.

Yn ddiddorol, dywedodd mwyafrif y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru (58%) y gallent ddibynnu ar eu cymuned am gymorth – dim ond ychydig yn is na chyfran y bobl ledled Cymru (70%). Efallai bod hyn yn adlewyrchu'r cymorth y maent wedi'i gael gan y banc bwyd y cawsant eu cyfeirio ato. Yn aml, mae banciau bwyd wedi'u hymwreiddio mewn cymunedau, ac yn cynnig ystod o gymorth o gyfeillgarwch a mannau cymdeithasol i gyngor ar nawdd cymdeithasol a dyledion.

Fel y **nodwyd yn flaenorol**, lle roedd gan bobl rwydweithiau cymorth y gallent droi atynt, roedd cymorth anffurfiol yn cael ei ddarparu'n aml ar ffurf cymorth ariannol. Roedd mwy na hanner (56%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru eisoes wedi dibynnu ar fenthyciad gan deulu neu ffrindiau, o gymharu â dim ond un o bob naw (11%) o bobl yn y boblogaeth gyffredinol ledled Cymru. Nododd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd sut y gallai cymorth anffurfiol hefyd ymwneud â thai, gofal plant, cymorth emosiynol a rhannu bwyd. Gall cymorth anffurfiol weithredu fel ffactor amddiffynnol sy'n golygu nad oes angen i bobl droi at fanc bwyd am gymorth am y tro, er gwaethaf y ffaith eu bod yn profi caledi, mewn rhai achosion.



Gyda fy rhieni, rydyn ni'n cael gofal plant, maen nhw'n ein helpu ni o ran prydau bwyd. Dydyn nhw ddim yn tueddu i'n helpu ni'n uniongyrchol yn ariannol, ond maen nhw'n gwneud hynny mewn ffordd oherwydd maen nhw wedi rhoi gofal plant am ddim i ni am tua phedair blynedd, felly mae hynny wedi ein helpu ni eitha' tipyn yn anuniongyrchol o ran rheoli costau.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Fodd bynnag, nid yw cymorth anffurfiol yn aml yn ddigon i atal pobl rhag profi ansicrwydd bwyd. Pan fydd pobl wedi defnyddio pob opsiwn o ran cymorth anffurfiol, yn aml, ar yr adeg hon maen nhw'n cael eu gorfodi i droi at fanc bwyd.²¹⁶ Gall cymorth anffurfiol fod yn fyrdymor neu'n anghyson oherwydd amgylchiadau sy'n newid, ac nid yw'n amddiffyn pobl rhag effeithiau ariannol ehangach, fel chwyddiant, cyflogau isel, a chynnydd mewn costau byw. Trwy ein sgysiaau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom ei bod yn gyffredin i bobl brofi cymorth anffurfiol yn cael ei erydu gan arwain at gyfeiriad at fanc bwyd, er enghraifft oherwydd dirywiad mewn iechyd meddwl, newidiadau mewn amgylchiadau teuluol, neu berthynas yn chwalu.

Clywsom hefyd sut roedd rhwydweithiau cymorth pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn ei chael hi'n anodd yn ariannol eu hunain, gan gyfyngu ar faint o gefnogaeth y gallent ei ddarparu, yn ariannol ac yn emosiynol. Esboniodd pobl sut roeddent yn gofalu nad oeddent yn rhoi straen ar gyfeillgarwch neu berthnasoedd, neu'n gorlwytho anwyliad a oedd hefyd yn ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd. Canfu ymchwil ehangach Trussell y gall gorfod benthyca neu fenthyg arian gan deulu a ffrindiau greu tensiwn mewn perthnasoedd hefyd, a gall achosi i rai pobl deimlo fel baich i'w hanwyliad.²¹⁷

²¹⁶ Weekes, T, Ball, E, a Padgett, S, (2025), *The cost of hunger and hardship – Final report*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2025-06/cost_of_hunger_and_hardship_june25.pdf

²¹⁷ Weekes, T, Ball, E, a Padgett, S, (2025), *The cost of hunger and hardship – Final report*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2025-06/cost_of_hunger_and_hardship_june25.pdf



Mae fy ffrindiau yn eu sefyllfaoedd anodd eu hunain. Fy ffrind agosaf, mae hi jyst yn gallu ymdopi, yr un peth â fi, ac yna fy ffrindiau eraill, mae ganddyn nhw blant, a theuluoedd, a morgeisi, ac maen nhw'n ceisio gwneud hynny i gyd. Felly, dydw i ddim eisiau bod yn faich ar unrhyw un.



Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Gall ynysu digidol waethygu ynysu cymdeithasol a chaledi ymhellach

Nid oedd gan un o bob chwech (15%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru fynediad i'r rhyngwrwd. Yn ogystal, dywedodd tua hanner (46%) mai dim ond trwy Wi-Fi roedd ganddynt fynediad yn eu cartrefi, a dywedodd hanner (50%) fod ganddynt fynediad trwy rwydwaith ffôn symudol. Mae tystiolaeth ehangach wedi tynnu sylw at y ffaith bod cysylltiad amlwg rhwng allgáu digidol a thlodi incwm a ffactorau risg tlodi incwm.²¹⁸

Rydym yn byw mewn byd digidol lle mae mynediad at wasanaethau craidd bellach yn cael ei ddarparu ar-lein yn bennaf. Dangoswyd y gall methu â chael mynediad i'r rhyngwrwd fod yn gyfrannwr allweddol wrth achosi allgáu cymdeithasol a sicrhau ei fod yn parhau.²¹⁹ Gan ystyried yr effaith sefydledig hon o allgáu digidol ar ynysu cymdeithasol, mae'n dilyn felly bod bron i hanner (45%) y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd nad oedd ganddynt fynediad i'r rhyngwrwd wedi'u hynysu'n gymdeithasol yn ddifrifol; roedd hyn bron ddwywaith y gyfradd ynysu cymdeithasol o gymharu â phobl a oedd â mynediad i'r rhyngwrwd (26%).

Yn ystod sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd a oedd wedi'u heithrio'n ddigidol, clywsom sut y gall ceisio llywio gwasanaethau fel y system nawdd cymdeithasol, gwasanaethau cynghori a chymorth ar gyfer iechyd meddwl, tai a chyflogaeth fod yn rhwystredig ac yn flinedig. Mae hyn yn debygol o fod yn her arbennig i bobl anabl – roedd pobl anabl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn fwy tebygol o beidio â chael mynediad i'r rhyngwrwd (16%) o gymharu â phobl nad oeddent yn anabl (9%), a gwelwyd bod hyn yn cael effaith ar bobl ag anabledd corfforol (17%) hefyd.

218 Beebee, M. (2024), *Exploring the relationship between deep poverty and digital exclusion*, WPI Economics, <https://wpieconomics.com/publications/exploring-the-relationship-between-deep-poverty-and-digital-exclusion/>

219 Data Poverty APPG, (2022), *State of the Nation Report 2*, <https://www.datapovertyappg.co.uk/news/the-data-poverty-appgs-second-state-of-the-nation-report>

Ychydig o bobl sy'n cael cymorth neu gymorth ffurfiol cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd

“

Rydych chi'n teimlo ychydig o embaras yn dweud pethau a dydych chi ddim yn meddwl y byddai unrhyw un yn eich helpu chi gydag e' beth bynnag, felly rydych chi'n ceisio dod allan ohono eich hun.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 46

Nid yw'r Gronfa Cymorth Dewisol, a chymorth ariannol arall gan gynghorau lleol, yn rhoi digon o amddiffyniad rhag mynd heb fwyd

Nid yw cymorth argyfwng yng Nghymru a chymorth ariannol arall gan gynghorau lleol yn rhoi digon o amddiffyniad digonol rhag mynd heb fwyd. Yng Nghymru, mae'r Gronfa Cymorth Dewisol yn darparu Taliadau Cymorth Brys a Thaliadau Cymorth Unigol nad oes angen eu had-dalu i bobl mewn argyfwng ariannol, gan gwmpasu hanfodion fel bwyd, cyfleustodau a dillad, yn ogystal â nwyddau cartref ac addasiadau (gan gynnwys offer a dodrefn hanfodol) i helpu pobl i fyw'n annibynnol.

Wedi'i gweinyddu'n ganolog gan Lywodraeth Cymru, mae'r Gronfa Cymorth Dewisol yn cael ei hariannu o gyllideb wedi'i neilltuo sydd wedi'i chynnyddu'n rheolaidd i gadw i fyny â chwyddiant ac angen cynyddol. Mae hyn wedi sicrhau ei bod wedi parhau i roi un o'r symiau mwyaf o gymorth argyfwng y pen yn y DU. Mewn cyferbyniad, mae Lloegr wedi gweld dirywiad cyson mewn cymorth tebyg dros y degawd diwethaf.²²⁰

Mae'r cymorth a ddarperir gan y Gronfa Cymorth Dewisol yn cael ei danddefnyddio i raddau helaeth gan y bobl y bwriedir eu cefnogi. Roedd un o bob pedwar (26%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanc bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn

2024 wedi cael cymorth gan y Gronfa Cymorth Dewisol yn y tri mis diwethaf. Ymddengys fod diffyg ymwybyddiaeth o'r cymorth hwn wedi bod yn ffactor ysgogi allweddol, gyda thri o bob 10 (31%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yn dweud nad oeddent yn ymwybodol o'r cymorth hwn. Roedd un o bob 11 (9%) o'r bobl yn ymwybodol o'r gefnogaeth hon, ond gwnaethant sôn nad oeddent yn gwybod sut i wneud cais.

Mae gwahaniaethau amlwg yn y mynediad at gymorth ledled Cymru. Roedd y gyfran nad oedd yn ymwybodol o'r cymorth hwn yn uwch ymhlith pobl 55-64 oed (46%), pobl nad oeddent yn anabl (43%), yn ogystal â rhentwyr preifat (47%) a phobl nad oeddent wedi profi digartrefedd (37%).

“

Does neb yn dweud y pethau hyn wrthyhych chi. Hyd yn oed wrth dyfu i fyny, roeddwn i'n gwybod am fudd-daliadau, ond oherwydd y stigma o'i gwmpas, dydych chi ddim eisiau edrych i mewn iddo ymhellach.

220 Peake, D, a Donovan, C, (2024), *A bleak future for crisis support*, End Furniture Poverty, <https://endfurniturepoverty.org/wp-content/uploads/2024/08/A-Bleak-Future-for-Crisis-Support-vr2-2.pdf>

Astudiaeth achos: Sarah

Mae Sarah yn hawlio Credyd Cynhwysol gan fod ganddi anabledd sy'n ei hatal rhag gweithio. Roedd Sarah yn teimlo'n hyderus yn cyllidebu yn y gorffennol; fodd bynnag, arweiniodd rhai costau annisgwyl yn gysylltiedig â'r cartref, a chyfnod o iselder, at sefyllfa lle roedd angen iddi gael cymorth gan fanc bwyd. Nid yw Sarah yn cael unrhyw gymorth anffurfiol gan ffrindiau na theulu y gall hi droi atyn nhw am help. Mae ganddi weithiwr cymorth a helpodd Sarah i ddod o hyd i'w banc bwyd agosaf a chael mynediad i'r cymorth mae'n ei roi.

“

Roeddwn i'n meddwl fy mod i'n rheoli fy nghyllideb yn dda, ac fe es i'n sâl iawn ac roedd angen y banc bwyd arna' i, felly, fe wnaeth fy ngweithiwr cymorth ei argymhell [e'].

”

Mae profiad Sarah gyda gwasanaethau cymorth ffurfiol trwy weithwyr cymorth wedi bod yn anghyson. Er bod rhai gweithwyr cymorth yn rhagweithiol ac yn gymwynasgar – er enghraifft, yn ei chynorthwyo i gyrraedd ei llety a'i helpu i gael parseli banc bwyd – roedd eraill yn llai cefnogol.

“

Doedd hi ddim yn gydymdeimladol iawn o'r sefyllfa, ac roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy mychanu, fy nghamddeall, ablediaeth oedd e'. Fe wnes i dorri cysylltiad â hi.

”

Mae Sarah yn ymwybodol o wasanaethau sy'n rhoi cyngor ar fudd-daliadau nawdd cymdeithasol ac mae wrthi'n ceisio cysylltu â Chyngor ar Bopeth am help i gael Taliad Annibyniaeth Personol. Mae Sarah yn gyndyn o gael cyngor yn uniongyrchol gan yr Adran Gwaith a Phensiynau oherwydd profiadau negyddol gyda nhw yn y gorffennol. Mae hyn yn cynnwys peidio â darparu ar gyfer ei chais am gyfweiliad fideo, a diffyg empathi gan staff yr Adran.

“

Yna fe ofynnnon nhw i fi siarad am fy hanes gydag iechyd meddwl ac fe wnes i dorri i lawr dros yr alwad ffôn, ac yna fe ges i lythyr yn ôl yn dweud fy mod i'n iawn yn feddyliol. Mae'n gwneud i chi beidio eisiau gwneud e'. Rydw i wedi cael dim byd ond profiadau gwael gyda nhw a dydw i ddim eisiau mynd drwyddo eto ond mae angen yr help arna' i.

”

Nawr, fel oedolyn, sydd angen yr help, cyn gynted ag y mae'n dod i hynny, rydych chi fel, 'Beth yw hwnna? Ches i byth gwybod am hyn. Dydy hwn byth wedi cael ei awgrymu i fi.' Mae fel petai'n rhaid i chi weithio popeth allan ar eich pen eich hun.

”

Menyw, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 40

Trwy ein sgysiau â phobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd, clywsom yn aml nad oedd pobl yn ymwybodol o'r cymorth ariannol y gallent ei gael, a bod angen i bobl allu llywio systemau cymhleth ar eu pennau eu hunain er mwyn cael y cymorth hwn.

Gwelsom hefyd, er gwaethaf y ffaith eu bod yn wynebu caledi ac yn gorfod troi at fanc bwyd, mai ychydig iawn o bobl a oedd yn manteisio ar y cymorth ariannol ehangach sydd ar gael gan eu cyngor lleol. Roedd un o bob pedwar o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru

(23%) wedi gwneud cais am daliad disgrisiwn at gostau tai gan eu cyngor lleol neu wedi cael y taliad hwnnw yn y tri mis diwethaf, ac roedd un rhan o bump o'r bobl (22%) wedi gwneud cais am gymorth gyda'r Dreth Gyngor neu wedi cael y cymorth hwnnw yn yr un cyfnod.

Fel y mae stori Sarah yn dangos i ni, gall effaith costau mawr, annisgwyl orfodi pobl ar incwm isel i droi at fanc bwyd. Pan fydd hyn yn cael ei gyfuno â chyfnod o salwch, neu newidiadau eraill mewn amgylchiadau bywyd, gall yr effaith fod hyd yn oed yn fwy niweidiol. Petai Sarah wedi bod yn

ymwybodol o gymorth argyfwng lleol ac wedi cael help i gael y cymorth hwnnw pan brofodd gynydd mewn galwadau ariannol, efallai y gallai hyn fod wedi'i hatal rhag profi caledi sy'n dyfnhau. Mae ymchwil wedi dangos nad oes gan bobl sy'n manteisio ar gynlluniau cymorth argyfwng lleol unrhyw le arall i droi am gymorth fel arfer – ac mae wedi tynnu sylw at bwysigrwydd y cymorth hwn wrth helpu i sicrhau nad yw argyfyngau iechyd neu ariannol yn gwaethygu.^{221 222}

Cynnig polisi o ddigwyddiad a gweithdai theatr ddeddfwriaethol:

Trwy un o'n gweithdai cyfranogol, aeth pobl a oedd wedi'u cyfeirio at fanc bwyd ati i gyd-gynhyrchu argymhellion ar gyfer y gwelliannau y gallai cynghorau lleol eu gwneud i fynd i'r afael ag allgáu digidol a gwella ymwybyddiaeth pobl o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael:

- Dull rhagweithiol gan y cyngor i sicrhau bod mwy o aelwydydd yn mynd ar-lein, a gwasanaethau cymorth yn cael eu hyrwyddo'n weithredol.
- Dylai llinellau ffôn gael eu gwella, gan gynnwys lleihau amseroedd aros.
- Dylai fod opsiwn bob amser i siarad â rhywun yn bersonol.
- Dylai fod opsiwn llwybr carlam i siarad â rhywun os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwrwyd – a llinellau ffôn pwrpasol ar gyfer materion penodol fel bod y person ar ben arall y ffôn yn cael ei hysbysu ac yn gallu eich helpu pan fyddwch chi'n mynd drwodd.

Yn ein digwyddiad theatr ddeddfwriaethol, cafodd argymhellion ychwanegol ar y thema hon eu cyd-gynhyrchu gan bobl sy'n gweithio ar draws y sector gwrth-dlodi a chynrychiolwyr y llywodraeth, ochr yn ochr ag arbenigwyr profiad bywyd:

- Gwrthdroi etifeddiaeth cyni er mwyn sicrhau bod yr hyn y mae'r cyngor yn ei gynnig yn llai 'diwyneb', yn fwy seiliedig ar berthynas, ac wedi'i ymwreiddio mewn cymunedau ac elusennau lleol.
- Ymwreiddio mewn awdurdodau lleol y ddyletswydd i ddarparu gwasanaethau cydweithredol gyda dull 'dim drws anghywir'.
- Dylai gwasanaethau cymorth cynghorau gael eu cynnig trwy sawl sianel, gan gynnwys yn bersonol ac ar-lein; dylai gwasanaethau digidol fod yn hygyrch, gyda hyfforddiant a chymorth ar gael i bobl sy'n eu defnyddio.

221 Charlesworth, Z, Clegg, A, and Everett, A, (2023), *Evaluation of Local Welfare Assistance: Final framework and research findings*, Policy in Practice, <https://policyinpractice.co.uk/wp-content/uploads/2025/03/Evaluation-of-Local-Welfare-Assistance-Policy-in-Practice-January-2023-2.pdf>

222 Watts, S, (2020), *Strengthening the role of local welfare assistance*, Resolve Poverty, <https://www.resolvepoverty.org/wp-content/uploads/2020/12/LWAS-report.pdf>

Rhwystrau i gael mynediad at wasanaethau cymorth ffurfiol

Doedd llawer gormod o bobl ddim yn cael cyngor a chymorth cyn iddynt orfod troi at fanc bwyd. Fel y dengys Ffigur 17, ni chafodd traean (34%) o'r bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru yn 2024 unrhyw gymorth neu gyngor ffurfiol cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd. Mae hyn yn cynnwys cymorth ynghylch iechyd meddwl, dyled, tai a chyflogaeth. Mae ymchwil ehangach yn pwysleisio'r effaith gadarnhaol y gall cael cymorth neu gyngor ychwanegol ei chael i unigolion sy'n wynebu caledi ariannol, gan gynnwys cynnydd posibl i incwm, yn ogystal ag iechyd meddwl gwell a llai o deimladau o ynysigrwydd.²²³

Cymorth yn ymwneud ag iechyd meddwl oedd fwyaf cyffredin (27%), ac yna cyngor yn ymwneud â dyled (18%), tai (15%), a nawdd cymdeithasol (15%).

Mae Llywodraeth Cymru wedi buddsoddi mewn gwasanaethau cynghori drwy'r Gronfa Gyngori Sengl – gwasanaeth cynghori a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae'r gwasanaeth hwn wedi helpu cannoedd o filoedd o bobl i gael cyngor ar nawdd cymdeithasol a dyled.²²⁴ Fodd bynnag, mae ein tystiolaeth yn dangos yn glir bod yna ormod o bobl sydd ddim yn cael y cyngor sydd ei angen arnynt. Mae rhai yng Nghymru wedi rhybuddio bod gwasanaethau a ddarperir gan y sector gwirfoddol yn gorfod cefnogi gwasanaethau rheng flaen.²²⁵

Aeth ymchwil gan Brifysgol Bryste, [a drafodwyd yn flaenorol](#) ati i werthuso effeithiolrwydd gwasanaethau cynghori optimeiddio incwm a ddarperir gan wasanaethau sydd wedi'u lleoli mewn banciau bwyd (sydd naill ai'n cael eu rhedeg gan y banc bwyd ei hun neu gan sefydliadau eraill) yng nghymuned Trussell. Canfu'r ymchwil hon dystiolaeth bod gwasanaethau cynghori yn helpu i sicrhau bod pobl yn cael yr incwm mwyaf posibl trwy fwy o daliadau nawdd cymdeithasol, cymorth ariannol ad hoc (fel grantiau arian parod a thalebau tanwydd), a thrwy ddileu dyled.²²⁶ Canfu'r gwerthusiad hefyd, er nad oedd y cyngor a dderbyniwyd ac unrhyw enillion ariannol posibl bob amser yn ddigon i godi pobl allan o amddifadedd, roedd hanner y banciau bwyd a gymerodd ran yn y gwerthusiad wedi gweld gostyngiad yn y cyfeiriadau a wneir iddynt dro ar ôl tro,²²⁷ gan nodi bod y gwasanaethau cynghori a ddarperir yn helpu i leihau'r angen am fwyd brys.

Esboniodd y bobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd pam na chawsant gymorth ffurfiol cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd, a'r hyn y gellir ei wneud i sicrhau bod mwy o bobl yn cael gafael ar y cymorth hanfodol mewn ffordd amserol sy'n diwallu eu hanghenion. Clywsom yn glir bod yna ffactorau allweddol sy'n atal pobl rhag cael y cymorth ffurfiol; nodir y rhain isod, ac rydym wedi archwilio rhai o'r materion hyn yn fanylach yn gynharach yn yr adroddiad hwn.

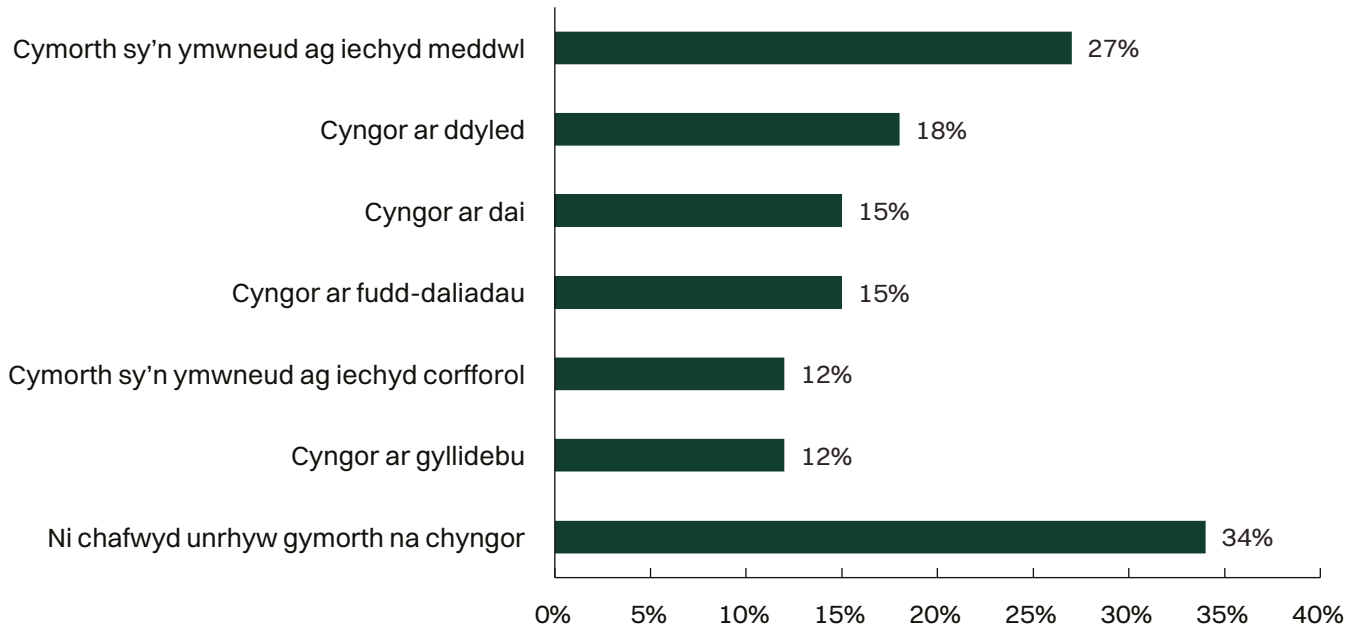
223 Charlesworth, Z, Clegg, A, ac Everett, A, (2023), *Evaluation of Local Welfare Assistance: Final framework and research findings*, Policy in Practice, <https://policyinpractice.co.uk/wp-content/uploads/2025/03/Evaluation-of-Local-Welfare-Assistance-Policy-in-Practice-January-2023-2.pdf>

224 Llywodraeth Cymru, (2025), *Miloedd yn darganfod eu bod yn gymwys i gael cymorth ariannol ychwanegol*, <https://www.llyw.cymru/miloedd-yn-darganfod-eu-bod-yn-gymwys-i-gael-cymorth-ariannol-ychwanegol>

225 CGGC, (2024), *Cyllideb ddrafft yn peri 'dicter a phryder' ymhlith arweinwyr y sector gwirfoddol*, <https://wcva.cymru/cy/cyllideb-ddrafft-yn-peri-dicter-a-phryder-ymhlith-arweinwyr-y-sector-gwirfoddol/>

226 Finney, A, et al, (2024), *Evaluating the advice and support services provided through food banks: An evaluation report for Trussell from the Personal Finance Research Centre at the University of Bristol*, Canolfan Ymchwil Cyllid Personol, Prifysgol Bryste, <https://research-information.bris.ac.uk/en/publications/evaluating-the-advice-and-support-services-provided-through-food-banks/>

227 Finney, A, et al, (2024), *Evaluating the advice and support services provided through food banks: An evaluation report for Trussell from the Personal Finance Research Centre at the University of Bristol*, Canolfan Ymchwil Cyllid Personol, Prifysgol Bryste, <https://research-information.bris.ac.uk/en/publications/evaluating-the-advice-and-support-services-provided-through-food-banks/>

Ffigur 17 Y cymorth a'r cyngor a roddwyd i bobl cyn iddynt gael eu cyfeirio at fanc bwyd

Ffynhonnell: Arolwg banc bwyd Ail Don Mynd Heb fwyd yng Nghymru

Diffyg ymwybyddiaeth o wasanaethau, wedi'i waethygu gan allgáu digidol a gorfod llywio systemau cymhleth

Fel y soniwyd, nid oedd pobl bob amser yn ymwybodol o'r gwasanaethau cymorth ffurfiol yr oeddent yn gymwys i'w defnyddio, yn lleol ac yn genedlaethol. Lle roedd pobl yn ymwybodol o'r cymorth oedd ar gael, clywsom yn aml am yr heriau roeddent yn eu hwynebu wrth lywio systemau cymhleth. Roedd hyn yn peri rhwystredigaeth, yn eu dadrymuso ac, yn y pen draw, gallai beri i bobl roi'r gorau i chwilio am gymorth.

Cafodd y diffyg ymwybyddiaeth hwn ei ddwysáu i bobl a oedd yn wynebu allgáu digidol ac nad oeddent yn gallu cael gfael ar wybodaeth am wasanaethau cymorth ar-lein, gan gynyddu'r risg na fyddai pobl yn cael y cymorth yr oeddent yn gymwys i'w gael. Roedd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd yng Nghymru nad oedd ganddynt fynediad i'r rhyngwrwyd yn llai tebygol o fod wedi gwneud cais am unrhyw gymorth gan y Gronfa Cymorth Dewisol (31%), ac o fod wedi cael y cymorth hwnnw, o gymharu â phobl a oedd â mynediad i'r rhyngwrwyd (43%). Roedd pobl a

gyfeiriwyd at fanciau bwyd nad oedd ganddynt fynediad i'r rhyngwrwyd hefyd yn llai tebygol o fod wedi cael cyngor a chymorth allweddol ar gyfer dyled (9%) a chyllidebu (6%) o gymharu â phobl a oedd â mynediad i'r rhyngwrwyd (22% a 13% yn y drefn honno).

I rai pobl, roedd cael mynediad at gymorth yn ymwneud yn fwy â'r rhwystrau roedden nhw'n eu hwynebu wrth gael y cymorth hwnnw yn hytrach nag ymwybyddiaeth ohono. Yn ystod un o'n gweithdai cyfranogol, aeth pobl ati i archwilio eu profiadau o beidio â gallu cael mynediad at wasanaethau a chymorth oherwydd rhwystrau yn gysylltiedig ag anabledd, iaith a rhywedd. Er bod y gweithdy yn cael ei gynnal mewn dinas sy'n adnabyddus am ei chysylltiadau trafnidiaeth da, roedd sawl enghraifft o drafnidiaeth nad oedd yn hygyrch i bobl hŷn, pobl sâl neu bobl anabl – a oedd yn cyflwyno rhwystrau i gael cymorth neu gyngor.

Cynnig polisi o ddigwyddiad theatr ddeddfwriaethol:

Trwy un o'n gweithdai cyfranogol, aeth pobl a oedd wedi'u cyfeirio at fanc bwyd ati i gyd-gynhyrchu'r argymhellion canlynol i **wella ymwybyddiaeth o wasanaethau cymorth ffurfiol a'r profiad ohonynt:**

- Gwell cysylltiad rhwng gwahanol wasanaethau yn lleol. Gallai hyn gynnwys cyd-leoli cymorth arbenigol ar gyfer y gymuned leol, e.e. cymorth tai yn y Ganolfan Waith, gan ddarparu 'siop un stop' leol.
- Cynnwys pobl â phrofiad bywyd a grwpiau llawr gwlad wrth ddylunio gwasanaethau, gan sicrhau bod gwasanaethau yn cael eu hadeiladu o'r gwaelod i fyny.

Yr angen i flaenoriaethu anghenion uniongyrchol

Dyweddodd pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd fod yn rhaid iddynt flaenoriaethu diwallu eu hanghenion uniongyrchol am fwyd a biliau hanfodol dros gael mynediad at wasanaethau cymorth ffurfiol eraill, hyd yn oed os oedd yr anghenion eraill hyn yr un mor ddifrifol. Trwy ein sgysia, clywsom fod pobl yn tueddu i gysylltu mynediad at wasanaethau cymorth, y tu hwnt i gymorth bwyd, â materion hirdymor a oedd yn gofyn am ymdrech, cymhelliant a chymorth i wella. Er enghraifft, materion yn ymwneud ag iechyd meddwl a chorfforol, tai a dyled. Mae hyn hefyd yn adlewyrchu'r llwyth meddyliol, difrifol yn aml, sy'n gysylltiedig â phrofi caledi, a all ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio ar newidiadau tymor hwy pan fo ymdopi o ddydd i ddydd yn gymaint o her.²²⁸

“

Rydw i wedi bod yn ceisio blaenoriaethu pethau, 'lawn, oce, mae angen i mi ddelio â hyn yn gyntaf cyn i mi allu delio â hwnna.

”

Dyn, 55+ oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 88

Roedd effaith feddyliol a chorfforol byw mewn caledi yn golygu nad oedd rhai pobl yn barod i ymgysylltu â gwasanaethau cymorth. Gallai goblygiadau ceisio cymorth, yn ymarferol neu'n emosiynol, deimlo'n frawychus, ac roedd angen mwy o egni ac adnoddau meddyliol nag yr oedd gan bobl ar y pryd. Clywsom sut roedd rhai pobl yn ei chael hi'n anodd gofyn am help a chefnogaeth, ac nid oeddent yn gweld hyn fel y norm yn eu cymunedau.

“

Yr ochr iechyd meddwl ohono, oherwydd weithiau mae'n dipyn o broses. Os oes angen i chi, dyweder, ffonio'r cyngor, llenwi ffurflen, neu gael cyfeiriad, byddai pethau fel 'na, yn feddyliol, yn gwneud e'n anoddach fwy na thebyg.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Stigma ac embaras

Trwy ein sgysiau, clywsom yn aml fod pobl yn teimlo eu bod yn cael eu barnu a'u stigmatiddio gan wasanaethau cymorth ffurfiol, eu cymunedau a'u cymheiriaid – a oedd yn eu rhwystro rhag cael mynediad at gymorth ffurfiol, er gwaethaf y ffaith eu bod yn wynebu caledi.

“

Roedd yn gwneud i fi deimlo ychydig o gywilydd... I fod yn gofyn am help pan maen nhw'n dweud, 'A dweud y gwir, does dim angen yr help arnat ti. Rwyt ti'n iawn gyda dy arian a phopeth.' Rwy'n meddwl, 'Ydw i jyst yn gwneud penderfyniadau ariannol gwael, neu ydw i ddim yn rheoli pethau'n ddigon da?'. Fydden i ddim yn teimlo'n gyfforddus yn estyn allan.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Roedd hunan-stigma ac embaras hefyd yn ffactorau allweddol a oedd yn atal pobl rhag cael mynediad at wasanaethau cymorth, gyda theimladau o gywilydd a methiant, yn enwedig mewn perthynas â methu â darparu ar gyfer eu teuluoedd, yn brofiad cyffredin a rannwyd. Mae'r canfyddiad hwn yn debyg i ganfyddiadau blaenorol, sy'n tynnu sylw at y ffaith bod teimladau o gywilydd, embaras, ofn ac euogrwydd yn atal pobl rhag estyn allan am gymorth ariannol, gan arwain at sefyllfa ariannol waeth.²²⁹

“

Dydwn i ddim yn gofyn am help... Lle rydw i bob amser wedi helpu eraill, mae angen yr help hwnnw arna' i nawr – ac rwy'n rhy ofnus i ofyn amdano.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 3, Rhif 87

Profiadau gwael blaenorol gyda gwasanaethau

Rydym wedi clywed trwy gydol yr adroddiad hwn sut y gall profiadau negyddol neu heriol blaenorol gyda gwasanaethau siapio'r ffordd mae rhywun yn ymgysylltu â chymorth yn y dyfodol – boed hynny'n uniongyrchol trwy'r system nawdd cymdeithasol, neu gyda gwasanaethau cynghori. Mynegodd rhai pobl a gyfeiriwyd at fanciau bwyd rwystredigaeth ynghylch cymhlethdod systemau, amseroedd aros hir ar gyfer apwyntiadau a gwasanaethau, a diffyg empathi a dealltwriaeth gan rai aelodau staff.

“

Roeddwn i'n teimlo bod pobl yn fy nghamddeall i eitha' tipyn. Dywedodd yr un gweithiwr cymorth yma wrtha' i, 'does dim pwynt crio ac mae'n rhaid i ti fynd allan, mae'n rhaid i ti wneud hyn, mae'n rhaid i ti fynd allan.' Doedd hi ddim yn gydymdeimladol iawn o'r sefyllfa, ac roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cael fy mychanu, fy nghamddeall, ablediaeth oedd e. Fe wnes i dorri cysylltiad â hi.

”

Menyw, 18-30 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 2, Rhif 40

229 Grŵp Trawsbleidiol Senedd yr Alban ar Ddodi, (2023), *An inquiry into poverty-related stigma in Scotland*, <https://www.povertyalliance.org/wp-content/uploads/2023/02/Report-of-the-inquiry-into-stigma-CPG-on-Poverty.pdf>

Anghymhwysra canfyddedig a pheidio â chredu y gallai gwasanaethau ddiwallu anghenion

Nid oedd rhai pobl yn ystyried eu bod yn gymwys i gael cymorth ychwanegol, neu roeddent yn teimlo na fyddai'r cymorth a oedd yn cael ei gynnig yn gallu eu helpu neu ddiwallu eu hanghenion. Ymhlith yr enghreifftiau a glywsom trwy ein sgysiau roedd pobl yn dweud wrthym nad oedd angen cyngor ar gyllidebu arnynt oherwydd mai ychydig iawn o arian oedd ganddynt, er eu bod wedi mynd i fwy o ddyled ac yn ei chael hi'n anodd talu biliau, a phobl nad oeddent yn sylweddoli eu bod yn gymwys i hawlio taliadau nawdd cymdeithasol ychwanegol a allai gynyddu eu hincwm.

“

Rydw i wedi edrych ar rywfaint o gymhwysra'r cyngor ac maen nhw bob amser yn dweud, naill ai, oherwydd fy mod i'n fyfyrwr, dydw i ddim yn gymwys, neu, oherwydd ein bod ni'n ennill gormod fwy na thebyg i gael budd-daliadau penodol, dydyn ni ddim yn gymwys i gael llawer o'r cymorth maen nhw'n gallu ei gynnig. Sy'n wallgo', oherwydd rydw i wir yn teimlo nad ydyn ni'n ennill digon o bell ffordd i allu fforddio'r pethau sylfaenol.

”

Menyw, 31-54 oed, Cymru, Person yn cymryd rhan yng Nghwestiwn Ymchwil 1, Rhif 6

Casgliad

Yn Rhan 3, gwnaethom amlinellu'r prif ffactorau sy'n peri i bobl fynd heb fwyd. Mae'r rhain yn cynnwys ffactorau ariannol ac anariannol, sydd gyda'i gilydd yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd rhywun yn mynd heb fwyd.

Fel arfer, nid oes gan bobl yr adnoddau ariannol sydd eu hangen i fforddio'r hanfodion fel bwyd oherwydd y ffordd mae'r system nawdd cymdeithasol wedi'i dylunio a'i chyflwyno. Mae'r system hon yn darparu cymorth ariannol annigonol – ac, yn aml, gall capiau a didyniadau i'r swm y gall pobl ei gael gynyddu'r risg y byddant yn mynd heb fwyd. I lawer, mae'r system nawdd cymdeithasol yn anhygyrch, sy'n golygu eu bod yn ei chael hi'n anodd hawlio'r taliadau nawdd cymdeithasol roeddent yn gymwys i'w cael. O ganlyniad, gall rhai pobl ymddieithrio o'r system yn gyfan gwbl, gan eu gadael heb y cymorth sydd ei angen arnynt.

Nid yw gwaith bob amser yn darparu amddiffyniad digonol rhag mynd heb fwyd, yn enwedig mewn achosion lle mae'n ansicr, o ansawdd gwael ac yn talu cyflog isel. Gall pobl hefyd wynebu rhwystrau i ddod o hyd i waith, ei gadw neu gynyddu dwyster gwaith. Gall y rhain gynnwys rheoli eu cyflwr iechyd neu gyfrifoldebau gofal plant.

Yn aml, nid oes gan bobl sy'n mynd heb fwyd rwydweithiau cymorth ac roeddent wedi'u hynysu'n gymdeithasol. Gall hyn olygu eu bod yn teimlo effaith newidiadau i amgylchiadau bywyd yn fwy aciwt, gan nad oes ganddynt gymorth ychwanegol y gallant fanteisio arno. Yn aml, gall newidiadau i amgylchiadau pobl adael pobl mewn perygl o fynd heb fwyd, ac rydym yn dod o hyd i gysylltiad penodol â digartrefedd.

Nid oedd pobl a oedd yn mynd heb fwyd yn cael y cymorth ffurfiol iawn ar yr adeg iawn. Mae hyn yn cynnwys gwasanaethau cymorth a chyngor argyfwng i sicrhau bod pobl yn cael yr holl incwm yr oeddent yn gymwys i'w gael.



4.

Casgliad

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi darlun wedi'i ddiweddarau o natur a graddfa ansicrwydd bwyd ledled Cymru yn 2024, a'r rôl y mae banciau bwyd yn ei chwarae wrth gefnogi pobl sy'n ei brofi. Mae'n amlwg bod gormod o bobl yn dal i'w chael hi'n anodd fforddio hanfodion fel bwyd, er gwaethaf y gostyngiad mewn chwyddiant.

Nid oes unrhyw gynnydd wedi bod i fynd i'r afael â sefyllfa pobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru, ac mae mwy o bobl yn wynebu caledi difrifol

Mae lefelau ansicrwydd bwyd wedi aros yn gyson rhwng 2022 a 2024, ac nid oes unrhyw gynnydd wedi bod o ran y defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol.

Roedd pobl a oedd eisoes yn wynebu anghydraddoldebau strwythurol sylweddol – gan gynnwys pobl anabl, pobl o gymunedau ar sail hil, a phobl o'r gymuned LHDTCR^hA+ – yn fwy tebygol o fynd heb fwyd na grwpiau eraill o bobl. Mae'n amlwg bod angen buddsoddi yn y gwaith o ddiweddarau ein system nawdd cymdeithasol, sydd ar hyn o bryd yn ysgogi risg uwch y bydd pobl o oedran gweithio yn mynd heb fwyd, yn enwedig i deuluoedd â phlant ac oedolion sy'n byw ar eu pennau eu hunain.

Mae amrywiaeth o rwystrau yn atal pobl rhag symud allan o galedi difrifol ac i sefyllfa lle gallant fforddio'r hanfodion yn gynaliadwy. Mae'r rhain yn cynnwys y ffordd y mae effaith caledi difrifol yn ei gwneud hi'n anoddach i wella iechyd meddwl a chorfforol, didyniadau parhaus o daliadau nawdd cymdeithasol sy'n golygu nad oes gan bobl ddigon i fyw arno, heriau wrth wneud cais am daliadau nawdd cymdeithasol a'u cael, gwaith ansicr ac anhyblyg, ac effaith ansicrwydd tai, rhenti uchel ac amodau tai gwael.

Gallwn barhau i wella ein dealltwriaeth o sefyllfaoedd lle mae pobl yn mynd heb fwyd

Fel gyda'n hymchwil yn Nhon 1, mae yna feysydd o hyd o ran natur mynd heb fwyd yng Nghymru a'r hyn sy'n ei ysgogi y gellid eu harchwilio mewn ymchwil yn y dyfodol. Yn eu plith mae:

- **Ein dealltwriaeth o brofiadau ansicrwydd bwyd a'r defnydd o ddarpariaeth bwyd elusennol i bobl drawsryweddol.** Roedd

cyfyngiadau o ran maint y sampl yn ein hatal rhag dadansoddi profiadau pobl draws yn benodol. Gallai ymchwil yn y dyfodol archwilio hyn yn ansoddol neu drwy hybu cynrychiolaeth y gymuned hon wrth gasglu data meintiol.

- Effaith gweithredu polisïau arloesol ledled y DU ar fynd heb fwyd, os o gwbl, a'r hyn y gellir ei ddysgu er mwyn lleihau achosion o galedi a mynd heb fwyd yng Nghymru. Gallai'r rhain gynnwys:
 - Taliad Plant yr Alban.
 - Yr ymrwymiad i ddileu'r terfyn dau blentyn yn yr Alban o fis Ebrill 2026.
 - Y Gronfa Argyfwng a Gwydnwch newydd o fis Ebrill 2026.
- Effaith cyflwyno Partneriaethau Bwyd Lleol ar yr angen am fanciau bwyd.
- Sut y gall gwasanaethau a chymorth ymyrryd yn gynharach i atal rhywun rhag cyrraedd pwynt caledi lle mae angen iddo droi at fanc bwyd am gymorth.
- Defnydd cynyddol o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell gan bobl 65 oed a throsodd, a thueddiadau tebygol yn y dyfodol.

Nid banciau bwyd yw'r ateb i bobl sy'n mynd heb yr hanfodion

Y ffactor craidd sy'n peri i bobl fynd heb fwyd yw diffyg incwm ac adnoddau ariannol eraill; mae hyn fel arfer yn cael ei ategu gan fethiant ein system nawdd cymdeithasol i roi digon o gymorth i bobl. Mae'r materion hyn yn aml yn gorgyffwrdd â gwaith ansicr, ynysu cymdeithasol, newidiadau i amgylchiadau bywyd, a diffyg cyngor a chymorth argyfwng.

Mae'n amlwg, er bod banciau bwyd yn darparu cymorth argyfwng mawr ei angen i bobl, ni all y cymorth hwn liniaru'n llawn yn erbyn yr heriau parhaus y mae pobl yn eu hwynebu wrth fforddio hanfodion fel bwyd. Roedd llawer o'r bobl y buom yn siarad â nhw yn dal i'w chael hi'n anodd fforddio'r hanfodion hyn chwe mis neu hyd yn oed dwy flynedd ar ôl iddynt gael cymorth gan fanc bwyd.

Nododd y bobl y gwnaethom siarad â nhw ffactorau galluogi a'u helpodd i symud allan o galedi difrifol, gan nodi lle mae'n rhaid i ni edrych am yr atebion i fynd i'r afael â chaledi difrifol ledled Cymru. Roedd y rhain yn cynnwys cynyddu eu hincwm o daliadau nawdd cymdeithasol a chael cyngor neu gymorth i wneud hyn, cael cyngor a chymorth i reoli dyledion, gwelliannau yn eu hiechyd meddwl neu gorfforol a/neu gael cymorth nawdd cymdeithasol ar gyfer eu cyflyrau iechyd, dod o hyd i waith boddhaol, diogel sy'n talu cyflog teg, gwelliannau yn eu sefyllfa dai (a allai gynnwys gwell amodau, diogelwch, neu fforddiadwyedd) ac, yn olaf, a oeddent yn meithrin perthnasoedd yn eu cymuned i gynyddu cyrhaeddiad a chryfder eu rhwydweithiau cymorth.

Rhaid i bob plaid amlinellu strategaeth uchelgeisiol i fynd i'r afael â'r angen am fanciau bwyd yng Nghymru

Mae'r adroddiad hwn yn nodi'n glir bod angen gweithredu mwy penderfynol i fynd i'r afael â chaledi difrifol yng Nghymru. Mae angen i ni weld gweledigaeth gliriach ar frys gan yr holl bleidiau gwleidyddol ynghylch sut y byddant yn mynd ati i leihau nifer y bobl sy'n wynebu caledi

difrifol yng Nghymru cyn tymor nesaf y Senedd. Rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru osod uchelgais i leihau nifer y bobl sy'n wynebu caledi difrifol yng Nghymru, a chyflwyno cynllun trawslywodraethol i wneud hynny. Rhaid i hyn gynnwys defnyddio'r holl bwerau datganoledig i roi hwb i incwm pobl

er mwyn helpu i sicrhau bod pawb yng Nghymru yn gallu fforddio'r hanfodion, ochr yn ochr ag ymyriadau wedi'u targedu ar faterion fel tai, gwasanaethau iechyd, gofal plant a thrafnidiaeth i ddileu'r rhwystrau i gyfleoedd ac i gefnogi gwytnwch ariannol.

Bydd methiant i weithredu yn arwain fwyfwy at brofiadau annerbyniol o galedi difrifol yn cael eu normaleiddio i bobl a chymdeithas. Bydd diffyg gweithredu gan lywodraethau Cymru a'r DU hefyd yn arwain at gost economaidd a chymdeithasol sylweddol. Mae lefelau a dyfnder y caledi difrifol a wynebier gan bobl yng Nghymru yn cael effaith ddinistriol ar gyllid cyhoeddus ac economi Cymru. Mae yna gysylltiad rhwng caledi a mynd heb fwyd ac iechyd, canlyniadau addysgol a diogelwch tai gwaeth, ac mae methiant i fynd i'r afael â hyn yn arwain at wariant cynyddol o £560 miliwn ar feysydd sydd wedi'u datganoli i Lywodraeth Cymru yn unig, gan gynnwys y GIG, gwasanaethau iechyd eraill, ysgolion, gofal cymdeithasol plant, a mynd i'r afael â digartrefedd.²³⁰

Mae'r adroddiad hwn yn gwneud yn glir nad yw'r ffactorau sy'n ysgogi ansicrwydd bwyd neu angen am fwyd brys yn gysylltiedig â bwyd. Felly, nid ydym yn ystyried bod cymorth bwyd elusennol neu gymunedol yn ateb hirdymor i galedi difrifol y dylai llywodraeth Cymru dargedu ei hadnoddau cyfyngedig tuag ato. Mae llawer o fentrau cymunedol, fel banciau bwyd, pantrïau bwyd, archfarchnadoedd cymdeithasol neu oergelloedd cymunedol, yn darparu cymorth gwerthfawr i bobl yn eu cymunedau - ac mae rhai yn cyfeirio pobl at gymorth a gwasanaethau eraill. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth bresennol yn awgrymu nad yw cymorth bwyd cymunedol cost isel, ynddo'i hun, yn galluogi pobl i symud allan o dlodi nac yn eu hamddiffyn rhag caledi a mynd heb fwyd. Mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at y ffaith nad yw llawer o bobl sy'n wynebu ansicrwydd bwyd yn cael mynediad at gymorth bwyd elusennol, er enghraifft. Felly, ni all cymorth bwyd cymunedol, cost isel neu frys gymryd lle camau gweithredu i fynd i'r afael â'r ffactorau craidd sy'n ysgogi caledi ac yn peri i bobl fynd heb fwyd.

Er ein bod ni wedi gweld cydnabyddiaeth gan Lywodraeth Cymru yn y Chweched Senedd o'r angen i fynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd cynyddol, cydnabyddiaeth sydd i'w chroesawu, nid ydym wedi gweld cynllun clir ac addas eto i fynd i'r afael â'r profiadau llwm o fynd heb fwyd a amlinellir yn yr adroddiad hwn.

Yn 2026, rhaid i bob plaid wleidyddol nodi ei huchelgais i leihau'r angen am fanciau bwyd yng Nghymru. Mae angen i ni weld newid yn ein system nawdd cymdeithasol ac mewn ymyriadau wedi'u targedu ar draws ystod o feysydd polisi gan gynnwys tai, iechyd, gofal plant a chyngor er mwyn dechrau gwrthdroi caledi difrifol yng Nghymru - a rhoi terfyn ar yr angen am fwyd brys.

230 Weekes, T, et al, (2025), *The Cost of Hunger and Hardship*, Trussell, <https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/cost-of-hunger-and-hardship-final-report>

Atodiadau

Atodiad 1: Canlyniadau atchweliad

Tabl 20 Canlyniadau'r Model Poblogaeth Gyffredinol

	Tebygolrwydd	Tebygolrwydd Terfyn Isaf Cyfwng Hyder	Tebygolrwydd Terfyn Uchaf Cyfwng Hyder	Gwerth-T	Gwerth-P
(Rhyngdoriad)	0.08	0.01	0.44	-2.87	0.01
Rhywedd: Gwryw	1.08	0.89	1.30	0.78	0.44
Rhywedd: Arall	1.04	0.53	2.03	0.12	0.90
25-34 oed	1.24	0.91	1.68	1.37	0.17
35-44 oed	1.63	1.11	2.39	2.51	0.01
45-54 oed	1.72	1.28	2.30	3.61	0.00
55-64 oed	1.02	0.71	1.46	0.08	0.93
65+ oed	0.37	0.25	0.54	-5.04	0.00
Ethnigrwydd: Cymysg / Lluosog	1.32	0.96	1.81	1.69	0.10
Ethnigrwydd: Asiaidd / Asiaidd Prydeinig	0.79	0.53	1.17	-1.19	0.24
Ethnigrwydd: Du / Du Prydeinig	1.61	0.78	3.31	1.30	0.20
Ethnigrwydd: Arall	1.57	1.08	2.29	2.35	0.02
1 oedolyn arall yn yr aelwyd	0.65	0.59	0.72	-8.85	0.00
2 oedolyn arall yn yr aelwyd	0.42	0.37	0.48	-12.87	0.00
3 oedolyn arall yn yr aelwyd	0.38	0.31	0.46	-9.37	0.00
Plant yn yr aelwyd	1.10	0.94	1.29	1.22	0.23
1 gweithiwr yn yr aelwyd	0.18	0.16	0.21	-24.76	0.00
2 weithiwr yn yr aelwyd	0.08	0.04	0.16	-7.17	0.00

	Tebygolrwydd	Tebygolrwydd Terfyn Isaf Cyfwng Hyder	Tebygolrwydd Terfyn Uchaf Cyfwng Hyder	Gwerth-T	Gwerth-P
Wedi profi digartrefedd	11.81	10.12	13.79	31.27	0.00
Anabledd corfforol	1.10	1.00	1.20	2.03	0.05
Salwch / Cyflwr corfforol hirdymor	0.64	0.52	0.80	-3.93	0.00
Cyflwr iechyd meddwl	1.25	1.11	1.41	3.70	0.00
Anabledd / anhawster dysgu	1.77	1.39	2.24	4.70	0.00
1+ o gyfrifoldebau gofalu	0.58	0.50	0.67	-7.38	0.00
Cyswllt cymdeithasol: Unwaith neu ddwywaith y mis neu fwy	1.03	0.92	1.17	0.55	0.58
Cyswllt cymdeithasol: Llai na bob mis / byth	1.31	1.14	1.50	3.89	0.00
1 ffynhonnell cymorth cymdeithasol	0.72	0.61	0.85	-3.94	0.00
2 ffynhonnell cymorth cymdeithasol	0.64	0.53	0.76	-5.16	0.00
3 ffynhonnell cymorth cymdeithasol	0.72	0.61	0.85	-3.94	0.00
Yn cael budd-daliadau ar sail prawf modd	3.90	3.18	4.80	12.93	0.00
1 mater yn ymwneud â budd-daliadau	1.72	1.42	2.09	5.56	0.00
2+ o faterion yn ymwneud â budd-daliadau	4.10	3.27	5.14	12.27	0.00
Yn meddu ar gynilion	0.15	0.11	0.21	-12.00	0.00
1-2 o ôl-ddyledion biliau cartref	1.11	0.98	1.26	1.60	0.11
3+ o ôl-ddyledion biliau cartref	1.75	1.50	2.04	7.16	0.00
Contract dim oriau	1.30	0.98	1.72	1.81	0.07
1+ digwyddiad negyddol mewn bywyd	2.15	1.87	2.46	11.03	0.00
Mewn gofal fel plentyn	1.32	1.14	1.53	3.71	0.00

Mae'r arlliw gwyrdd yn dangos lle mae newidynnau yn cynyddu'r risg o ddefnyddio banc bwyd yn sylweddol. Mae'r uwcholeuo pinc yn dangos lle mae newidynnau yn lleihau'r risg o ddefnyddio banc bwyd yn sylweddol.

Tabl 21 Canlyniadau'r Model Nawdd Cymdeithasol

	Tebygolrwydd	Tebygolrwydd Terfyn Isaf Cyfwng Hyder	Tebygolrwydd Terfyn Uchaf Cyfwng Hyder	Gwerth-T	Gwerth-P
(Rhyngdoriad)	0.56	0.09	3.41	-0.62	0.53
Rhywedd: Gwryw	1.29	1.05	1.59	2.42	0.02
Rhywedd: Arall	1.18	0.61	2.29	0.50	0.62
25-34 oed	0.84	0.68	1.04	-1.64	0.10
35-44 oed	1.18	0.89	1.54	1.16	0.25
45-54 oed	1.25	0.96	1.63	1.65	0.10
55-64 oed	0.78	0.56	1.08	-1.51	0.14
65+ oed	0.27	0.19	0.37	-7.79	0.00
Ethnigrwydd: Cymysg / Lluosog	1.09	0.80	1.49	0.57	0.57
Ethnigrwydd: Asiaidd / Asiaidd Prydeinig	0.40	0.27	0.61	-4.27	0.00
Ethnigrwydd: Du / Du Prydeinig	1.06	0.52	2.16	0.17	0.87
Ethnigrwydd: Arall	0.53	0.37	0.77	-3.37	0.00
1 oedolyn arall yn yr aelwyd	0.65	0.58	0.74	-7.06	0.00
2 oedolyn arall yn yr aelwyd	0.43	0.37	0.49	-11.18	0.00
3 oedolyn arall yn yr aelwyd	0.63	0.48	0.83	-3.26	0.00
Plant yn yr aelwyd	1.20	1.01	1.41	2.13	0.04
1 gweithiwr yn yr aelwyd	0.19	0.16	0.22	-23.70	0.00
2 weithiwr yn yr aelwyd	0.08	0.05	0.13	-10.13	0.00
Wedi profi digartrefedd	12.39	10.65	14.40	32.70	0.00
Anabledd corfforol	1.03	0.93	1.14	0.60	0.55
Salwch / Cyflwr corfforol hirdymor	0.60	0.48	0.77	-4.13	0.00

	Tebygolrwydd	Tebygolrwydd Terfyn Isaf Cyfwng Hyder	Tebygolrwydd Terfyn Uchaf Cyfwng Hyder	Gwerth-T	Gwerth-P
Cyflwr iechyd meddwl	1.21	1.08	1.36	3.23	0.00
Anabledd / anhawster dysgu	3.19	2.27	4.48	6.68	0.00
1+ o gyfrifoldebau gofalu	0.51	0.43	0.60	-7.87	0.00
Cyswllt cymdeithasol: Unwaith neu ddwywaith y mis neu fwy	0.96	0.86	1.08	-0.64	0.52
Cyswllt cymdeithasol: Llai na bob mis / byth	1.09	0.96	1.24	1.31	0.19
1 ffynhonnell cymorth cymdeithasol	0.67	0.56	0.82	-3.99	0.00
2 ffynhonnell cymorth cymdeithasol	0.75	0.62	0.90	-3.01	0.00
3 ffynhonnell cymorth cymdeithasol	0.60	0.46	0.79	-3.64	0.00
1 mater yn ymwneud â budd-daliadau	1.76	1.51	2.04	7.29	0.00
2+ o faterion yn ymwneud â budd-daliadau	4.18	3.13	5.59	9.66	0.00
Yn meddu ar gynilion	0.14	0.10	0.20	-11.43	0.00
1-2 o ôl-ddyledion biliau cartref	0.81	0.70	0.93	-2.90	0.00
3+ o ôl-ddyledion biliau cartref	1.48	1.24	1.77	4.33	0.00
Contract dim oriau	0.87	0.62	1.24	-0.74	0.46
1+ digwyddiad negyddol mewn bywyd	1.65	1.46	1.87	7.98	0.00
Mewn gofal fel plentyn	1.78	1.49	2.13	6.30	0.00

Mae'r arlliw gwyrdd yn dangos lle mae newidynnau yn cynyddu'r risg o ddefnyddio banc bwyd yn sylweddol. Mae'r uwcholeuo pinc yn dangos lle mae newidynnau yn lleihau'r risg o ddefnyddio banc bwyd yn sylweddol.

Unit 9, Ashfield Trading Estate,
Ashfield Road, Salisbury SP2 7HL

enquiries@trussell.org.uk

trussell.org.uk

    **TrussellUK**

Ffotograffiaeth: ©Trussell images / Hannah Maule-finch / Peter Schiazza

Trussell yw enw gweithredol Ymddiriedolaeth Trussell, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1110522) a'r Alban (SC044246). Cwmni Cyfyngedig Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (5434524).

