Dosbarthu parseli bwyd brys yng Nghymru

Mawrth 2026

Contents

2026: Ffeithiau allweddol ledled Cymru **3**

Er gwaethaf rhywfaint o gynnydd o ran y defnydd o fanciau bwyd, mae'r lefelau'n parhau i fod yn uwch o lawer na'r rhai a welwyd yn y cyfnod cyn y pandemig 6

Beth sy'n ysgogi newidiadau diweddar yn nifer y parseli? 11

Mae'r defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru yn dal i fod yn uchel iawn gyda rhai pobl yn wynebu mwy o risg y bydd angen cymorth arnynt 24

Disgwylir i'r defnydd o fanciau bwyd barhau i ostwng, ond mae angen sicrhau bod cynnydd ystyrlon yn cael ei wneud o ran caledi hirsefydlog ar fwy o frys 39

Mae gennym gyfle i droi'r llanw ar galedi a mynd heb fwyd 40

2026: Ffeithiau allweddol ledled Cymru

Mae'r ffeithlen hon yn adrodd ar nifer y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn ystod y cyfnod rhwng 1 Ionawr a 31 Rhagfyr 2025 (gan gynnwys y dyddiadau hynny). Yn ystod y cyfnod hwn, dosbarthwyd parseli bwyd o 141 o leoliadau ledled Cymru, fel rhan o gymuned Trussell.[1]

Dim ond un rhan o'r darlun o angen ledled Cymru yw'r data o gymuned Trussell. Mae yna ystod eang o ddarpariaeth bwyd elusennol sy'n cynorthwyo pobl mewn cymunedau nad yw'n cael ei gynnwys yn y data hwn.[2] Mae yna hefyd lawer o bobl sy'n wynebu ansicrwydd bwyd nad ydynt yn cael cymorth gan unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol.[3]

- Mae pwysau costau byw, wedi'u hysgogi gan y cynnydd cyflym yng nghost hanfodion, wedi gostwng i rai pobl dros y 18 mis diwethaf, gyda banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn dosbarthu llai o barseli yn 2025 nag yn 2023 pan ddosbarthwyd y nifer mwyaf o barseli. Mae data ehangach yn awgrymu bod gostyngiad cyfatebol wedi bod o ran yr angen am fanciau bwyd, nid dim ond y defnydd a wneir ohonynt. Mae'r gostyngiad hwn yn cael ei weld, i raddau helaeth, oherwydd bod chwyddiant wedi arafu a bod llai o bobl yn colli eu swyddi.
- Nid yw'r ffaith bod chwyddiant wedi arafu wedi atal y lefelau ofnadwy o galedi difrifol ledled Cymru. Er gwaethaf y gwelliannau diweddar hyn, roedd nifer y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd yn 2025 yn dal i fod yn sylweddol uwch na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig.
- Ychydig iawn o effaith y mae newidiadau mewn polisïau wedi'i chael, fwy na thebyg, o ran y gostyngiad diweddar yn nifer y parseli bwyd brys.

---

[1] Mae effaith net y mesurau hyn wedi'i lliniaru gan benderfyniadau eraill llywodraeth y DU megis rhewi cyfraddau Lwfans Tai Lleol o fis Ebrill 2025 – mae penderfyniadau blaenorol i rewi'r cyfraddau hyn wedi golygu mai dim ond 1.2% o'r farchnad sydd wedi bod yn fforddiadwy i bobl sy'n derbyn Lwfans Tai Lleol yng Nghymru[4] – effaith barhaus y terfyn dau blentyn dros y cyfnod hwn, ac effaith symud hawlwyr i Gredyd Cynhwysol mewn modd a reolir.

[2] Mae'r Rhwydwaith Cymorth Bwyd Annibynnol wedi nodi bod o leiaf 1,172 o fanciau bwyd annibynnol ledled y DU. Mae yna hefyd fanciau bwyd Byddin yr Iachawdwriaeth, yn ogystal â banciau bwyd sy'n cael eu rhedeg o ysgolion ac ysbytai. Y tu hwnt i hyn, mae miloedd o ddarparwyr bwyd elusennol eraill, gan gynnwys ceginau cawl ac archfarchnadoedd cymdeithasol.

[3] Canfu ymchwil gydag Ipsos nad oedd 54% o bobl a oedd wedi profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru wedi defnyddio unrhyw fath o ddarpariaeth bwyd elusennol yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Weekes, T, et al, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

  - Mae llywodraeth y DU wedi cyflwyno newidiadau cadarnhaol fel y gyfradd Ad-dalu Teg mewn perthynas â Chredyd Cynhwysol (sy'n cyfyngu ar yr effaith y mae didyniadau ar gyfer dyledion yn ei chael).
  - Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi ehangu mynediad at brydau ysgol am ddim (cwblhawyd y broses o gyflwyno prydau ysgol am ddim i bob disgybl ysgol gynradd yn llawn ym mis Medi 2024); wedi annog awdurdodau lleol i wella mynediad at fudd-daliadau Cymru; ac, ym mis Medi 2025, cyflwynodd docynnau teithio rhatach i bobl ifanc yng Nghymru. Mae partneriaethau bwyd lleol wedi'u cyflwyno hefyd ar draws awdurdodau lleol yng Nghymru.
  - Mae effaith net y mesurau hyn wedi'i lliniaru gan benderfyniadau eraill llywodraeth y DU megis rhewi cyfraddau Lwfans Tai Lleol o fis Ebrill 2025 – mae penderfyniadau blaenorol i rewi'r cyfraddau hyn wedi golygu mai dim ond 1.2% o'r farchnad sydd wedi bod yn fforddiadwy i bobl sy'n derbyn Lwfans Tai Lleol yng Nghymru[4] – effaith barhaus y terfyn dau blentyn dros y cyfnod hwn, ac effaith symud hawlwyr i Gredyd Cynhwysol mewn modd a reolir.
- Mae ffactorau posibl eraill wedi cael effaith gymysg neu isel wrth ysgogi'r gostyngiadau diweddar hyn:
  - Mae'r angen am fanciau bwyd wedi bod yn uchel iawn o flwyddyn i flwyddyn ac mae mwyfwy o bobl wedi bod angen cymorth dro ar ôl tro, gan arwain at sefyllfa lle mae rhai banciau bwyd yn ei chael hi'n anodd iawn gweithredu. Mae problemau o ran capasiti yn y sector cynghori hefyd yn golygu y gall rhai pobl ei chael hi'n anodd cael eu cyfeirio at fanc bwyd. At ei gilydd, mae'r rhain yn golygu na all fanciau bwyd roi cymaint o gymorth.
  - Bydd darpariaeth bwyd elusennol arall, sydd wedi tyfu yn ystod y blynyddoedd diwethaf, wedi cymryd lle rhywfaint o'r defnydd a wneir o fanciau bwyd. Fodd bynnag, mae'r dystiolaeth sydd ar gael yn dangos nad yw'r twf hwn yn y ddarpariaeth yn gwneud cyfraniad sylweddol, fwy na thebyg, at fynd i'r afael â'r angen sylfaenol.
  - Mae banciau bwyd wedi cyfrannu trwy ddarparu mynediad at gymorth pellach a gwella'r cymorth y mae pobl yn ei gael cyn troi at fanc bwyd. Mae yna dystiolaeth sy'n awgrymu bod gwasanaethau cynghori yn gwella sefyllfa ariannol y bobl sy'n cael eu cynorthwyo, a hynny mewn ffordd ystyrlon. Fodd bynnag, nid yw'r ddarpariaeth gynghori bresennol mewn banciau bwyd yn gallu mynd i'r afael â chaledi ariannol ar raddfa fawr.
- Rhaid i ni beidio â bod yn hunanfodlon ynghylch y newid sydd ei angen i sicrhau nad yw pobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru. Mae'r pandemig a'r argyfwng costau byw wedi gadael creithiau dwfn ar safonau byw ledled Cymru. Gyda'r camau beiddgar i ddileu'r terfyn dau blentyn o fis Ebrill 2026 wedi'u cadarnhau'n ddiweddar yn y Datganiad Gwanwyn, rydym yn disgwyl gostyngiadau pellach yn y defnydd o fanciau

[4] Sefydliad Bevan, (2025), *Bevan Foundation joins calls for LHA uplift*, https://www.bevanfoundation.org/news/2025/10/bevan-foundation-joins-calls-for-lha-uplift/

bwyd yng Nghymru. Fodd bynnag, nid ydym yn disgwyl i'r defnydd o fanciau bwyd ddisgyn yn is na'r lefelau a welwyd yn 2019, hyd yn oed yn sgil y newid hwn. Nid yw'n debygol y bydd gwelliannau mewn safonau byw yn digwydd i bawb nac yn digwydd yn ddigon cyflym.

- Mae banciau bwyd yn cynorthwyo llawer mwy o bobl nag y gwnaethant yn 2019 ac maent yn gweld pobl sy'n wynebu caledi parhaus – sy'n golygu bod angen cymorth arnynt yn amlach.
- Mae toriadau arfaethedig gan lywodraeth y DU i elfen iechyd Credyd Cynhwysol o fis Ebrill 2026 yn golygu y bydd pobl sy'n mynd yn sâl yn fwy tebygol o brofi caledi.
- Mae angen gweithredu pellach hefyd ar gyfer pobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain a phobl nad ydynt yn berchen ar eu cartref eu hunain. Yn benodol, bydd y rhewi parhaus i'r Lwfans Tai Lleol gan lywodraeth y DU yn golygu y bydd mwy o rentwyr yn wynebu caledi difrifol a mwy o risg o fod yn ddigartref.
- Mae pobl 65 oed a throsodd yn dal i gyfrif am gyfran fach o'r bobl sy'n troi at fanciau bwyd yng Nghymru. Fodd bynnag, yn ystod y blynyddoedd diwethaf, rydym wedi dechrau gweld mwy o bobl hŷn yn cael eu cynorthwyo gan fanciau bwyd nag yn ystod blynyddoedd blaenorol, ac mae angen i'r duedd hon gael ei gwrthdroi.

• Mae'r blaenoriaethau ar gyfer camau pellach i sicrhau nad yw pobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru yn cynnwys:
  - Llywodraeth Cymru yn datblygu cynllun cadarn ac uchelgeisiol i roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd yng Nghymru
  - Cynnal a chynyddu mynediad at gyngor a chymorth arian parod yn gyntaf
  - Ystyried opsiynau i weithredu 'Taliad Plant Cymru', gyda bwriad clir i gyflwyno'r cynllun ledled Cymru
  - Cynyddu'n mynediad at Brydau Ysgol Am Ddim
  - Cynyddu'n sylweddol y cyflenwad o gartrefi cymdeithasol yng Nghymru
  - Mandadu Siarter Budd-daliadau Cymru ar gyfer Awdurdodau Lleol ledled Cymru.

Er gwaethaf rhywfaint o gynnydd o ran y defnydd o fanciau bwyd, mae'r lefelau'n parhau i fod yn uwch o lawer na'r rhai a welwyd yn y cyfnod cyn y pandemig

Darparodd banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru 154,000 o barseli bwyd brys rhwng 1 Ionawr 2025 a 31 Rhagfyr 2025. Roedd hyn yn ostyngiad (-14%) o gymharu â 2024 pan ddosbarthwyd 178,000 o barseli. Gwelwyd mwy o ostyngiad o gymharu â 2023 (-21%), sef y flwyddyn brysuraf erioed i gymuned Trussell yng Nghymru.

Er gwaethaf y gostyngiadau hyn, arhosodd lefel y ddarpariaeth bwyd brys a welwyd ar draws banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn 2025 ymhell uwchlaw'r lefelau a welwyd cyn y pandemig. Dosbarthwyd 19% yn fwy o barseli yn 2025 nag yn 2019, sef y flwyddyn cyn y pandemig. Mae data (Ffigur 2) yn cadarnhau ymhellach bod yna greithiau dwfn o hyd ar safonau byw – mae'r angen sylfaenol am fanciau bwyd yn dal i fod yn llawer uwch nag yr oedd chwe blynedd yn ôl.

“

Fe welon ni ostyngiad bach o 8%. Fel y dywedais i, rydw i wedi bod yn gwneud hyn ers amser maith, ac rydyn ni wedi bron â dyblu ers cyn y pandemig. Felly, yn gyffredinol, dydy gostyngiad o 8% yn ddim byd. Dydy e ddim byd tebyg i'r cynnydd o bron i 100% rydw i wedi'i weld yn y pump neu'r chwe blynedd diwethaf.

”

Rheolwr un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

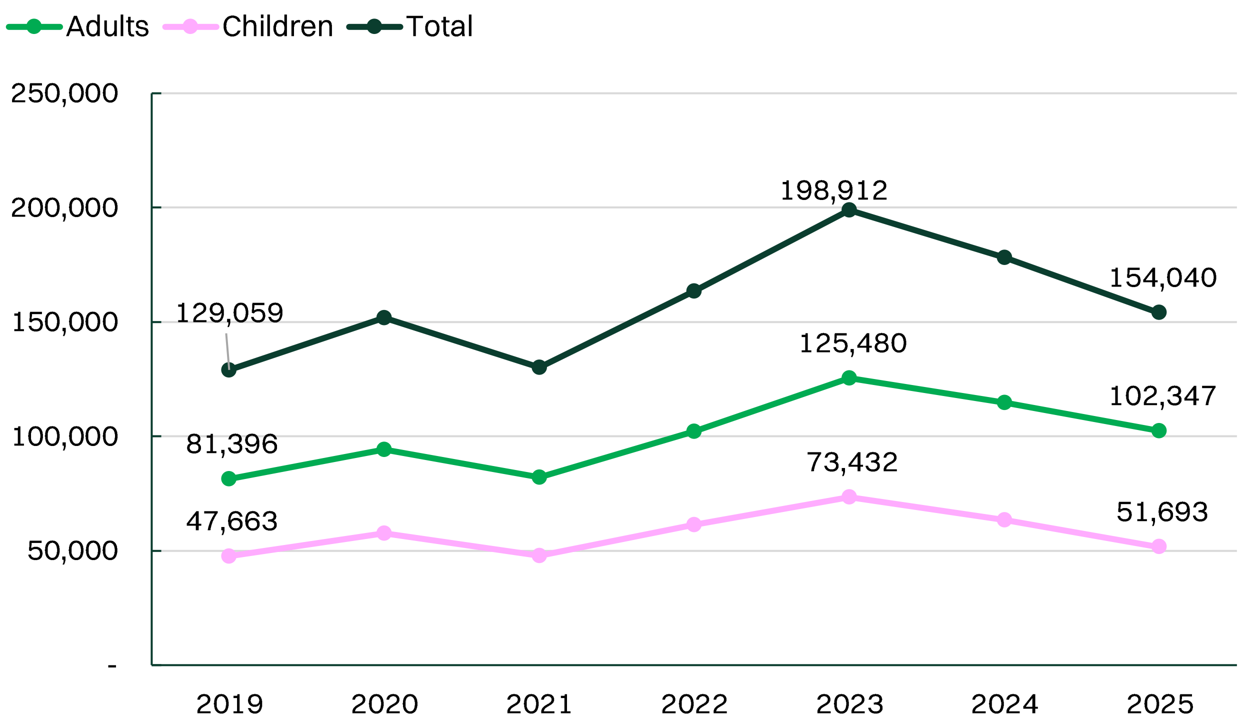
Yn 2025, dosbarthodd banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru dros 50,000 o barseli i blant, sy'n gynnydd o dros 4,000 o barseli ers 2019. Mae hyn yn nodi cynnydd o 8% ers 2019 a dyma'r bedwaredd flwyddyn yn olynol pan fo mwy na 50,000 o barseli wedi cael eu darparu i blant.

Tabl 1 Nifer y parseli a ddosbarthwyd i oedolion, i blant, a'r cyfanswm a ddosbarthwyd yn y DU: 2019-2025

	2025			Newid canrannol ers 2019			Newid canrannol ers 2024		
	Oedolion	Plant	Cyfanswm	Oedolion	Plant	Cyfanswm	Oedolion	Plant	Cyfanswm
Y Deyrnas Unedig	1,732,619	912,216	2,644,835	51%	34%	45%	-10%	-15%	-12%
Lloegr	1,437,794	766,312	2,204,106	63%	44%	56%	-9%	-15%	-11%
Yr Alban	151,086	67,752	218,838	-4%	-16%	-8%	-10%	-17%	-13%
Cymru	102,347	51,693	154,040	26%	8%	19%	-11%	-19%	-14%
Gogledd Iwerddon	41,392	26,459	67,851	68%	49%	60%	-14%	-22%	-17%

Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell ar nifer y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd ledled y DU.

Ffigur 1 Nifer y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru: 2019-2025[5]



Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell.

Dim ond un rhan o'r darlun sydd ei angen i ddeall yr angen sylfaenol am fanciau bwyd yng Nghymru yw'r data ar barseli bwyd brys a ddarperir gan gymuned Trussell. Er mwyn deall maint yr angen sylfaenol, mae Trussell yn monitro nifer y bobl sy'n profi ansicrwydd bwyd[6] a nifer y bobl sy'n profi caledi difrifol ledled Cymru.[7] Mae data diweddar o'r mesurau hyn yn dangos tuedd debyg i'r data diweddaraf hwn ar barseli bwyd. Mae'n debygol bod yr angen am fanciau bwyd wedi cyrraedd ei anterth yn 2023, gyda gostyngiadau bach ers hynny. Fel gyda ffigurau banciau bwyd, mae'r mesurau hyn yn dal i fod yn llawer uwch na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig.

Bwyd a Chi 2 yw'r mesur diweddar a mwyaf cadarn o ansicrwydd bwyd.[8] Fel y mae Ffigur 2 yn dangos, mae'n ymddangos bod ansicrwydd bwyd yng Nghymru yn dilyn patrwm tebyg i ddata

[5] Mae nifer y canolfannau banciau bwyd wedi cynyddu dros y cyfnod hwn o ddeng mlynedd. Er bod yna gysylltiad rhwng cynnydd mewn darpariaeth a rhywfaint o gynnydd yn y parseli bwyd a ddosberthir, mae hyn yn gymharol fach mewn termau cyfrannol. Mae cynnydd yn narpariaeth banciau 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

[6] 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: Weekes, T, et al, (2025), *Hunger in the UK 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

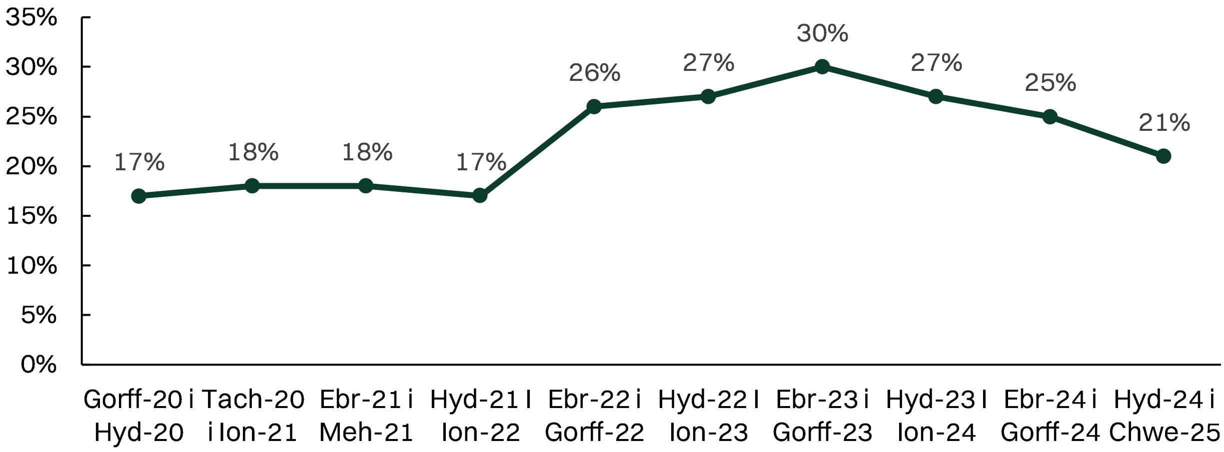
[7] Mae caledi difrifol yn mesur nifer y bobl y mae eu hadnoddau ariannol mor isel fel bod yna risg y bydd angen iddynt ddefnyddio banc bwyd. I gael rhagor o wybodaeth am y diffiniad o galedi difrifol a'r ffordd y caiff ei fesur, gweler: Weekes, T, et al, (2024*), The cost of hunger and hardship – interim report*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/2024-10/Cost%20of%20hunger%20and%20hardship_Interim%20report%202024_4.pdf

[8] Yr Asiantaeth Safonau Bwyd, (2025), *Bwyd a Chi 2*, https://www.food.gov.uk/cy/research/bwyd-a-chi-2

Trussell ar barseli bwyd. Roedd yna gynnydd amlwg rhwng 2020 a'r uchafbwynt yn 2023, pan roedd 30% o oedolion yn profi ansicrwydd bwyd. Mae hyn wedi gostwng i 21% yn y ffigurau diweddaraf ar gyfer Hydref 2024 – Chwefror 2025.[9] Mae'r gostyngiad hwn o naw pwynt canran yn cynrychioli gostyngiad o 30% yn nifer yr oedolion a oedd yn profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru rhwng 2023 a 2025.

Fel gyda'r defnydd o fanciau bwyd, mae nifer y bobl sy'n profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru yn dal i fod yn uwch o lawer na'r lefelau blaenorol. Yn 2020, roedd 17% o oedolion yn profi ansicrwydd bwyd – ar ddechrau 2025, roedd y gyfradd yn uchel o hyd (21%).

Ffigur 2 Canran yr oedolion sydd wedi profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru yn ystod y 12 mis blaenorol – Bwyd a Chi 2



Ffynhonnell: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd – Bwyd a Chi 2

Yn absenoldeb data diweddar ar nifer y bobl sy'n profi caledi difrifol[10], gallwn edrych ar ddata arall i ddeall newidiadau i sefyllfa/gwydnwch ariannol pobl rhwng 2023 a 2025. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Mae data o Arolwg Cenedlaethol Cymru yn dangos gostyngiad yn nifer yr aelwydydd mewn amddifadedd materol o 16% yn 2022-23 i 11% yn 2024-25. Mae hyn, i raddau helaeth, yn adlewyrchu newidiadau mewn chwyddiant.[11] Mae aelwyd mewn amddifadedd materol os nad oes ganddi eitemau neu brofiadau hanfodol, megis gallu cadw'r tŷ yn gynnes, cael wythnos o wyliau oddi cartref, neu allu prynu nwyddau trydanol newydd yn lle rhai sydd wedi torri.
- Y Mynegai Coch Cenedlaethol – mesur a ddatblygwyd gan Gyngor ar Bopeth yw hwn sy'n dangos nifer y bobl mewn cyllideb negyddol.[12] Mae'n defnyddio data o Gymru a Lloegr.

[9] Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (2025), *Bwyd a Chi 2*, https://www.food.gov.uk/cy/research/bwyd-a-chi-2

[10] Mae'r mesur hwn yn deillio o'r Arolwg o Adnoddau Teulu – y data diweddaraf sydd ar gael ar adeg ysgrifennu'r arolwg hwn oedd 2023/24.

[11] Llywodraeth Cymru, (2025), *Arolwg Cenedlaethol Cymru: dangosfwrdd dangosydd canlyniadau*, https://www.llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-dangosfwrdd-dangosydd-canlyniadau

[12] Mae cyllideb negyddol yn golygu bod gan aelwydydd ddiffyg ar ôl talu am hanfodion. Yn aml, mae hyn yn arwain at gronni dyledion.

Gwelwyd gostyngiad yn nifer y bobl mewn cyllideb negyddol yng Nghymru a Lloegr rhwng 2023/24 a 2024/25, a disgwylir iddo ostwng ymhellach yn 2025/26. Fel gyda ffigurau blaenorol, mae nifer y bobl mewn cyllideb negyddol yn dal i fod yn llawer uwch na'r lefelau a welwyd cyn y pandemig.[13]

- Mae pobl yn fwy hyderus nawr ynglŷn â rheoli costau annisgwyl: Ym mis Awst 2023, dywedodd bron i chwech o bob 10 (57%) o oedolion ledled Prydain Fawr y byddai eu haelwyd yn gallu fforddio treuliau annisgwyl, ond angenrheidiol, o £850. Erbyn mis Awst 2025, roedd hyn wedi cynyddu i 63%, gyda chynnydd pellach i 65% ym mis Hydref 2025.[14]
- Mae pobl yn llai pesimistaidd hefyd ynghylch y tebygolrwydd y byddant yn gallu arbed rhywfaint o arian: Ym mis Awst 2022, dywedodd bron i hanner (48%) o oedolion ledled Prydain Fawr na fyddai eu haelwyd yn gallu cynilo unrhyw arian yn y 12 mis nesaf. Erbyn mis Awst 2025, roedd y ganran honno wedi gostwng i 36%, a gwelwyd gostyngiad pellach i 31% ym mis Hydref 2025.[15]

[13] Cyngor ar Bopeth, (2025), *The National Red Index 2025: negative budget households face a debt crisis like quicksand,* https://www.citizensadvice.org.uk/policy/publications/the-national-red-index-2025-negative-budget-households-face-a-debt-crisis/

[14] SYG, (2025), *Public opinions and social trends, Great Britain: December 2025*, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/publicopinionsandsocialtrendsgreatbritain/latest Nid yw'r ffigurau hyn ar gael ar gyfer Cymru yn benodol ar hyn o bryd

[15] SYG, (2025), *Public opinions and social trends, Great Britain: December 2025*, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/publicopinionsandsocialtrendsgreatbritain/latest Nid yw'r ffigurau hyn ar gael ar gyfer Cymru yn benodol ar hyn o bryd

Beth sy’n ysgogi newidiadau diweddar yn nifer y parseli?

Gall llawer o ffactorau gyfrannu at ostyngiadau yn y defnydd o fanciau bwyd, a gall rhai chwarae mwy o rôl mewn gwahanol rannau o Gymru, ac o fewn cymunedau lleol. Yn seiliedig ar adolygiad o’r dystiolaeth sydd ar gael, mae Trussell wedi nodi’r ffactorau canlynol (yn nhrefn maint) fel y prif ffactorau sydd wedi arwain at lai o ddefnydd o fanciau bwyd ledled Cymru:

- Gostyngiadau yn y gyfradd chwyddiant, ochr yn ochr â chyfradd colli swyddi sefydlog, sydd wedi cael yr effaith fwyaf sylweddol ar leihau’r defnydd o fanciau bwyd.
- Ar ôl blynyddoedd yn wynebu lefelau uchel iawn o angen, nid yw banciau bwyd a’u partneriaid atgyfeirio yn gallu darparu mwy o gymorth na’r hyn y maent yn ei wneud. Mae yna gyfyngiadau allweddol o ran yr hyn y gall y sector cynghori yng Nghymru ei wneud. Mae llawer mwy o angen am y gwasanaethau hyn na’r hyn y gellir ei ddarparu, sy’n golygu na fydd rhai pobl, o bosibl, yn gallu cael atgyfeiriad at fanciau bwyd. Mae banciau bwyd hefyd yn wynebu heriau gweithredu, yn enwedig y gost o orfod prynu mwy a mwy o fwyd. Mae hyn yn golygu bod rhai banciau bwyd wedi gorfod cau neu agor am lai o oriau. Mae rhai banciau bwyd hefyd yn gweithredu terfynau o ran sawl gwaith y gall pobl gael cymorth (hyd at chwe gwaith mewn chwe mis fel arfer).
- Mae twf cyflym wedi bod yn nifer y sefydliadau a lleoliadau sy’n darparu darpariaeth bwyd elusennol. Mae hyn yn arbennig o wir o ran darpariaeth archfarchnadoedd cymdeithasol. Mae’n debygol bod y twf hwn mewn cymorth yn golygu bod y gwasanaethau hyn wedi disodli rhywfaint o’r defnydd a wneir o fanciau bwyd. Mae’r dystiolaeth yn awgrymu ei bod yn annhebygol bod y twf yn y gwasanaethau hyn wedi cael effaith sylweddol ar yr angen sylfaenol am fanciau bwyd.
- Erbyn hyn, mae llawer mwy o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yn darparu mynediad at gymorth ehangach i bobl sy’n dod atynt – yn enwedig trwy wasanaethau cynghori. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod y gwasanaethau hyn yn gwella sefyllfa ariannol y bobl a gynorthwyir ganddynt, gan leihau’r risg y bydd angen iddynt ddefnyddio banciau bwyd yn y dyfodol. Fodd bynnag, nid yw’r ddarpariaeth gynghori bresennol mewn banciau bwyd yn gallu mynd i’r afael â chaledi ariannol ar raddfa fawr.

Llai o bwysau costau byw a llai o swyddi'n cael eu colli yw'r prif ffactorau sy'n arwain at ostyngiad yn y defnydd o fanciau bwyd

Roedd y cynnydd cyflym yng nghost hanfodion trwy chwyddiant rhwng diwedd 2021 a diwedd 2023 yn sbardun allweddol i'r defnydd cynyddol o fanciau bwyd yn ystod y cyfnod hwnnw.[16] Yn ystod y cyfnod hwn, cyrhaeddodd y gyfradd gyffredinol o chwyddiant CPI blynyddol uchafbwynt o 11.1%. Cododd prisiau ar gyfer hanfodion allweddol fel bwyd a thrydan, nwy a thanwydd eraill ar gyfradd llawer uwch na hyn. Cododd prisiau bwyd uchafbwynt o 19.6% ym mis Mawrth 2023 – gyda chyfnod hirach o gynnydd parhaus na chwyddiant yn gyffredinol – cyrhaeddodd chwyddiant ar drydan, nwy a thanwydd arall uchafbwynt o 90% ym mis Ionawr 2023.[17]

Cafodd y pwysau hyn o ran chwyddiant eu teimlo'n fwy gan aelwydydd incwm isel wrth iddynt ddatgelu blynyddoedd o ddiffyg twf o ran incwm a chynnydd is na chwyddiant i daliadau nawdd cymdeithasol yn arwain at yr argyfwng costau byw. Mae cynhyrchion hanfodol fel bwyd ac ynni yn cyfrif am gyfran fwy o gyllidebau aelwydydd incwm isel ac, yn aml, ni allant leihau gwariant ar y pethau hyn heb achosi niwed sylweddol. Aelwydydd incwm is sydd â'r nifer lleiaf o opsiynau ariannol i amsugno cynnydd mewn prisiau hefyd e.e. newid i eitemau rhatach, mynediad at gynilion, neu fynediad at gardiau credyd, a all weithredu fel byffer ar gyfer cynnydd annisgwyl mewn prisiau.[18]

Ers iddi gyrraedd ei hanterth yn 2023, mae'r gyfradd chwyddiant gyffredinol wedi gostwng yn sylweddol i 3.4% ym mis Rhagfyr 2025. Mae chwyddiant ar fwyd hefyd wedi gostwng i 4.4% ac roedd chwyddiant ar danwydd wedi gostwng i 2.5% ym mis Rhagfyr 2025.[19] Er bod hyn yn golygu, at ei gilydd, nad yw prisiau'n gostwng, nid ydynt yn cynyddu ar gyflymder sydd mor niweidiol neu anhylaw ag a welwyd o'r blaen. Mae hyn yn debygol o fod wedi chwarae rhan sylweddol wrth leihau'r defnydd o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell ers 2023.

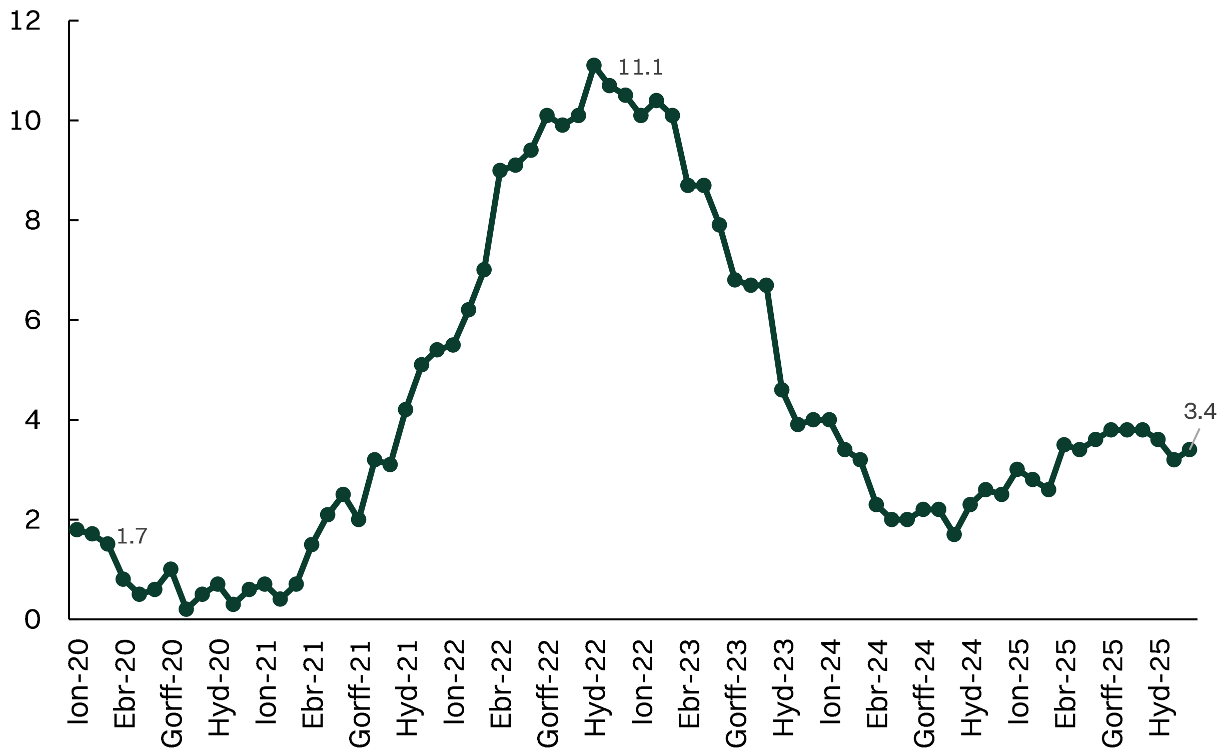
[16] Bull, R, et al, (2023), *Hunger in the UK*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/2023-The-Trussell-Trust-Hunger-in-the-UK-report-web-updated-10Aug23.pdf

[17] SYG, (2026), *Consumer Price inflation, UK: December 2025*, https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/consumerpriceinflation/december2025

[18] NIESR, (2022), *The unequal impact of rising inflation*, https://niesr.ac.uk/blog/unequal-impact-rising-inflation

[19] SYG, (2026), *Consumer Price inflation, UK: December 2025*, https://www.ons.gov.uk/economy/inflationandpriceindices/bulletins/consumerpriceinflation/december2025

Ffigur 3 Chwyddiant CPI Ionawr 2020 – Rhagfyr 2025



Ffynhonnell: SYG – Chwyddiant Prisiau Defnyddwyr

Yn yr un modd, yn ystod pandemig Covid-19, nodwyd bod colli swyddi yn sbardun sylweddol o ran y cynnydd cyflym yn nifer y bobl oedd yn troi at fanciau bwyd.[20] Mae tystiolaeth ehangach hefyd wedi dangos cysylltiad rhwng colli swyddi ac ansicrwydd bwyd.[21]

Gall newidiadau cyflym i incwm pobl sy'n colli eu swydd gael effaith ariannol yn y byrdymor a'r tymor canolig:

- Yn y byrdymor, i bobl sy'n colli eu swydd ac sydd angen hawlio Credyd Cynhwysol, mae'r sioc o ran incwm yn debygol o fod yn sylweddol – gan ei gwneud yn anodd iddynt reoli eu cyllid. Mae gan Gredyd Cynhwysol un o'r 'cyfraddau amnewid incwm' isaf ymhlith gwledydd OECD incwm uchel.[22]

---

[20] Trussell, (2020), *Lockdown, Lifelines and the Long Haul Ahead*, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/the-impact-of-covid-19-on-food-banks-report.pdf

[21] Gweler: Milovanska-Farrington, S, (2022), *Job loss and food insecurity during the Covid-19 pandemic*, Journal of economic studies, https://www.emerald.com/jes/article-abstract/50/2/300/1118828/Job-loss-and-food-insecurity-during-the-Covid-19

Mabli, J, (2023), *Food insecurity transitions and changes in employment and earnings*, American Journal of Preventative Medicine, https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749379722005050

Raifman, J, Bor, J, a Venkataramani, A, (2021), *Association between receipt of unemployment insurance and food insecurity among people who lost employment during the COVID-19 Pandemic in the United States*, JAMA Network, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7402065/

[22] Trussell a Sefydliad Joseph Rowntree, (2026), *Guarantee Our Essentials: Reforming Universal Credit to ensure we can all afford the essentials in hard time*, https://www.jrf.org.uk/social-security/guarantee-our-essentials-reforming universal-

- Mae hefyd yn debygol o adael creithiau ar sefyllfa ariannol pobl a'u gallu i ddychwelyd i'r gwaith yn y tymor canolig, sy'n golygu y bydd angen i rywun, fwy na thebyg, droi at fanc bwyd y tu hwnt i'r cyfnod cychwynnol.[23]

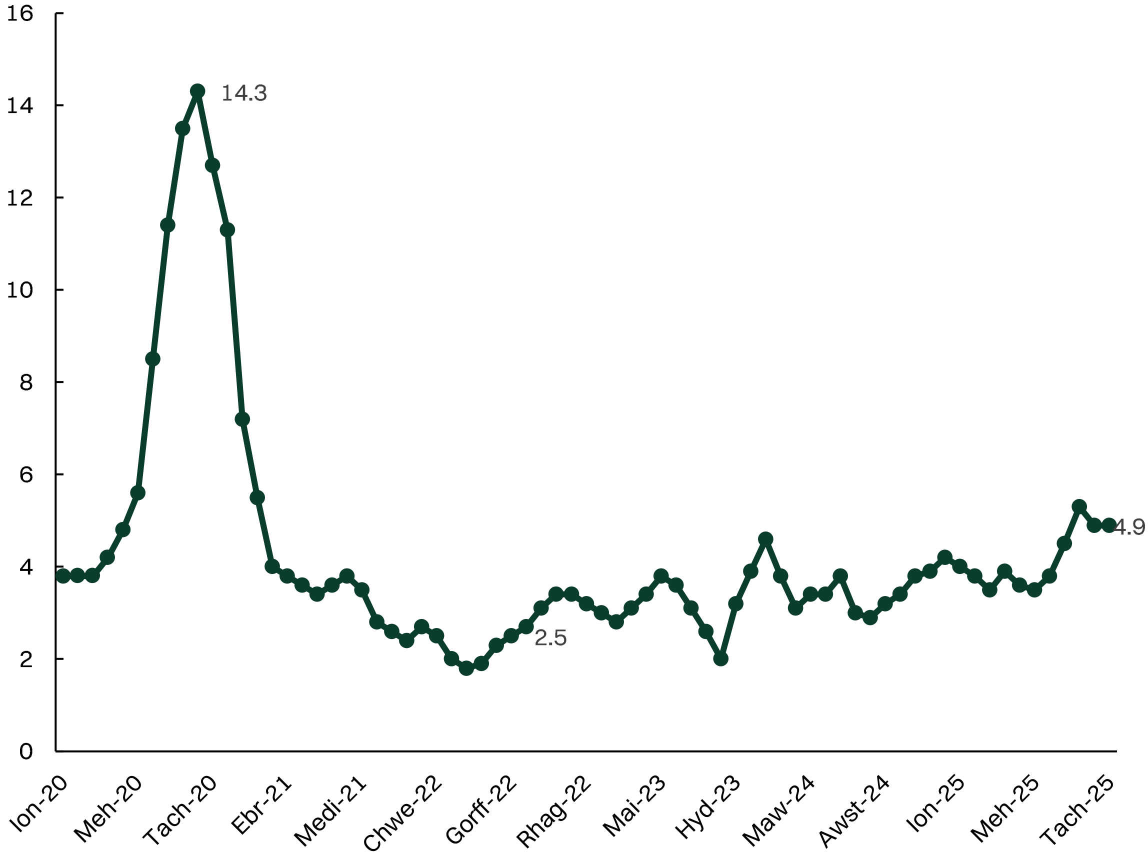
Cyrhaeddodd y gyfradd colli swyddi fesul 1,000 o weithwyr uchafbwynt ledled y DU ym mis Hydref 2020 (14.3) ac roedd yn dal i fod yn uchel ar ddechrau 2021. Mae wedi gwella yn ystod y blynyddoedd diwethaf ac, yn ôl y ffigurau diweddaraf, y gyfradd ym mis Tachwedd 2025 oedd 4.9.[24]

credit-to-ensure-we-can-all-afford-the#:~:text=Social%20security,Guarantee%20our%20Essentials:%20reforming%20Universal%20Credit%20to%20ensure%20we%20can,%2C%20but%20it%20doesn't.&text=When%20life%20events%20such%20as,to%20repay%20debts%20to%20DWP.

[23] 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

[24] SYG, (2026), *LFS: ILO redundancy rate: UK:All:SA*, https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peoplenotinwork/redundancies/timeseries/beir/lms

Ffigur 4 Cyfradd colli swyddi – fesul 1,000 o weithwyr – Arolwg Llafurlu SYG: Cyfradd colli swyddi ILO:



Ffynhonnell: SYG – Arolwg o'r Llafurlu

Gan fod mwy o amser wedi mynd heibio ers 2020 a 2021, pan gollwyd y nifer mwyaf o swyddi, mae'n rhesymol awgrymu bod yr effeithiau tymor canolig sydd ynghlwm wrth golli swyddi wedi lleddfu. Mae hyn yn debygol o fod wedi cyfrannu at y gostyngiad yn y defnydd o fanciau bwyd.

Gyda'i gilydd, y gostyngiadau yn y gyfradd chwyddiant a'r ffaith bod llai o swyddi wedi'u colli oedd y prif ffactorau a arweiniodd at ostyngiad yn y defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru rhwng 2023 a 2025.

Mae effaith gadarnhaol newidiadau mewn polisïau ar y defnydd o fanciau bwyd wedi cael ei lliniaru gan benderfyniadau eraill

Rydym yn gwybod y gall newidiadau mewn polisïau gael effaith gadarnhaol ar y defnydd o fanciau bwyd. Yn flaenorol, rydym wedi gweld gostyngiadau yn y defnydd o fanciau bwyd oherwydd cynnydd mewn incwm trwy nawdd cymdeithasol. Arweiniodd y cynnydd o £20 i Gredyd Cynhwysol

rhwng Ebrill 2020 a Hydref 2021 at ostyngiadau mewn ansicrwydd bwyd[25] a thlodi plant.[26] Mae Trussell hefyd wedi adrodd ar ostyngiad yn y defnydd o fanciau bwyd yn ystod y misoedd pan wnaethpwyd Taliadau Costau Byw Llywodraeth y DU i bobl sy'n derbyn taliadau nawdd cymdeithasol prawf modd.[27]

Mae'n ddiddorol, yr hyn y gwnaethon ni ei ddarganfod oedd, pan mae'r llywodraeth wedi rhoi arian ychwanegol o ran Credyd Cynhwysol, mae gostyngiad wedi'i weld mewn atgyfeiriadau yn fuan wedyn. Felly, i ni, mae hynny'n cyfiawnhau'r ffaith nad yw pobl yn dod atom i sgwlcan bwyd, maen nhw'n dod atom oherwydd bod angen y bwyd arnyn nhw go iawn

Cadeirydd Ymddiriedolwyr un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Ers 2023, bydd newidiadau ym mholisïau llywodraeth y DU, yn enwedig uwchraddio'r Lwfans Tai Lleol yn unol â rhenti lleol ym mis Ebrill 2024 a chyflwyno'r Gyfradd Ad-dalu Teg o fis Ebrill 2025, heb os, wedi cael effaith gadarnhaol ar allu pobl i fforddio'r hanfodion, gan leihau'r risg y bydd angen iddynt droi at fanc bwyd. Pe na bai'r polisïau hyn wedi cael eu cyflwyno, byddem wedi gweld llawer mwy o bobl yn gorfod troi at fanciau bwyd yn 2024 a 2025 yn y drefn honno.

Bydd cymorth sy'n bodoli eisoes fel y Gronfa Cymorth Dewisol[28], y Gronfa Gynghori Sengl, Prydau Ysgol Am Ddim i Bawb mewn ysgolion cynradd, y Grant Hanfodion Ysgolion, a'r cynnydd i'r Lwfans Cynhaliaeth Addysg hefyd wedi atal mwy o bobl rhag gorfod troi at fanciau bwyd. Er, ni welwyd unrhyw newidiadau yn 2024 na 2025 a fyddai wedi cynyddu effaith y polisïau hyn ers 2023.

Sefydlwyd Ymgyrch Hawliwch yr hyn sy'n ddyledus i chi Llywodraeth Cymru hefyd yn 2021 i annog pobl i fanteisio ar fwy nag £1 biliwn o daliadau nawdd cymdeithasol nad oeddent wedi cael eu hawlio. Mae'r ffigurau diweddaraf yn awgrymu bod yr ymgyrch honno, ynghyd â Chronfa Gynghori Sengl Llywodraeth Cymru, yn datgloi tua £10 miliwn bob blwyddyn i bobl sengl a theuluoedd. Bydd y cymorth hwn wedi sicrhau bod angen i lai o bobl gael cymorth gan fanciau bwyd yng Nghymru yn 2025. Mae angen parhau i ddarparu cyngor a chymorth yng Nghymru i sicrhau bod pawb yn derbyn y taliadau nawdd cymdeithasol y maent yn gymwys i'w cael.

Fodd bynnag, mae effaith y newidiadau cadarnhaol hyn i bolisïau wedi'i lliniaru gan y twf yn effaith y terfyn dau blentyn yn ystod y cyfnod hwn, yr heriau byrdymor wrth symud hawlwyr i Gredyd Cynhwysol, a phenderfyniad llywodraeth y DU i rewi Lwfans Tai Lleol o fis Ebrill 2025. Yn gyffredinol,

[25] Welfare at a Social Distance (2021), *Food insecurity and the welfare state: Food insecurity amongst benefit claimants in the UK* https://www.distantwelfare.co.uk/food-insecurity-report

[26] Canolfan Ymchwil mewn Polisi Cymdeithasol, Prifysgol Loughborough (2022), Local indicators of child poverty after housing costs, 2020/21, https://endchildpoverty.org.uk/child-poverty/

[27] Bull, R, et al (2023), *Hunger in the UK*, Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/2023-The-Trussell-Trust-Hunger-in-the-UK-report-web-updated-10Aug23.pdf

[28] Mewn termau arian parod, gostyngodd y cymorth a oedd ar gael gan y Gronfa Cymorth Dewisol rhwng 2023/24 a 2024/25 wrth i'r gyllideb gael ei chynnal ar £38.5 miliwn. Gyda chwyddiant yn codi, roedd yna ostyngiad yng ngwerth y gronfa hon mewn termau real rhwng y blynyddoedd hyn. Sefydliad Bevan, *People in severe hardship get emergency cash*, https://www.bevanfoundation.org/our influence/people-in-severe-hardship-get-emergency-cash/

yn ystod y cyfnod hwn, mae'n fwyaf tebygol bod polisi sy'n ymwneud â nawdd cymdeithasol wedi cael effaith niwtral net ar y newid yn y defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru.

Mae banciau bwyd a phartneriaid wedi cyfrannu trwy fynediad at gymorth ehangach, ond mae anawsterau gweithredol hefyd yn debygol o fod wedi cyfrannu at y gostyngiadau diweddar

Mae tystiolaeth gynyddol bod cymorth ychwanegol gan fanciau bwyd yn chwarae rôl wrth leihau'r defnydd o fanciau bwyd

Mae banciau bwyd yn parhau i wneud popeth o fewn eu gallu i gynorthwyo pobl yn eu cymunedau ac, yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae'r cymorth ychwanegol sy'n cael ei ddarparu wedi cynyddu'n sylweddol. Mae hyn yn arbennig o wir am fynediad at ryw fath o gymorth cynhwysiant ariannol – hynny yw, cymorth neu gyngor ar faterion ariannol. Rhwng 2020/21 a 2024/25, cynyddodd cyfran y banciau bwyd oedd yn cynnig gwasanaethau cynghori yng nghymuned Trussell o 28% i 92%. Yng Nghymru, mae nifer y bobl sy'n cael eu cynorthwyo i gael cyngor wedi cynyddu o 3,600 yn 2022/23 i 7,900 yn 2024/25.

Mae data gweinyddol Trussell ar effaith y cyngor hwn yn dangos mai'r elw ariannol cyfartalog ar gyfer pobl a gefnogwyd oedd £1,000 yn 2023/24. Tynnodd gwerthusiad annibynnol o'r gwasanaethau cynghori a chymorth a ddarperir gan fanciau bwyd sylw at y ffaith bod y cymorth hwn yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i sefyllfa ariannol pobl, gyda thros un o bob pedwar (28%) sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn yn dweud ei fod wedi arwain at lai o angen iddynt ddefnyddio banc bwyd.[29]

Soniodd banciau bwyd dro ar ôl tro am yr effaith yr oedd gwasanaethau cynhwysiant ariannol yn ei chael ar leihau atgyfeiriadau a lleihau'r defnydd o'u banciau bwyd – yn enwedig pan oeddent yn atal pobl rhag gorfod dychwelyd i fanc bwyd.

[29] Finney, et al, (2024), *Evaluating the advice and support services provided through food banks*, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/evaluation/evaluating-our-money-matters-advice-and-support-services

“

Mae gennym brosiect cynhwysiant ariannol sydd wedi bod yn llwyddiannus iawn. Mae gennym gynghorydd allgymorth...ym mhob un o'n sesiynau. Pan fydd pobl yn dod i mewn, nid yw'n fater o roi rhif ffôn iddyn nhw a dweud wrthyn nhw am ffonio'r rhif i gael mwy o gyngor. Gallan nhw eistedd a chael cyfarfod wyneb yn wyneb ar unwaith. Felly, mae'n eithaf arwyddocaol, rwy'n credu, ein bod ni wedi bod yn ei redeg yn ystod y flwyddyn ddiwethaf a dyna'r tro cyntaf i ni weld gostyngiad sylweddol yn yr atgyfeiriadau.

”

Cadeirydd Ymddiriedolwyr un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Fodd bynnag, nid yw'r ddarpariaeth gynghori bresennol mewn banciau bwyd yng Nghymru yn gallu mynd i'r afael â chaledi ariannol ar raddfa fawr. Mae'r defnydd cyffredinol o wasanaethau cynghori mewn banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn parhau i fod yn isel o gymharu â'r defnydd mwyaf a wneir ohonynt. Yn 2024/25, cafodd 7,900 o bobl gymorth i gael mynediad at wasanaethau cynghori yng Nghymru, o gymharu â bron i 35,000 o aelwydydd a gafodd eu cynorthwyo gyda bwyd brys ledled Cymru. Mae banciau bwyd yn pryderu hefyd, yng nghyd-destun lefelau uchel parhaus o angen a heriau ariannu, ynghylch pa mor gynaliadwy yw'r gwasanaethau cynghori hyn.

Ar ben hynny, rydym yn gwybod, hyd yn oed lle mae gwasanaethau cynhwysiant ariannol ar waith, bod cynghorwyr yn canfod yn rheolaidd bod pobl yn dal i fethu cael dau ben llinyn ynghyd, hyd yn oed ar ôl iddynt ddefnyddio pob opsiwn sydd ar gael i wneud y mwyaf o'u hincwm. Mae'r gwerthusiad annibynnol o wasanaethau cynghori ledled y DU yn cefnogi hyn – dywedodd 38% o'r bobl a gefnogwyd fod y tebygolrwydd y byddai angen iddynt gael cymorth gan fanc bwyd tua'r un fath ar ôl cael cyngor.[30] Roedd banciau bwyd o'r farn, hyd yn oed pan oeddent wedi gweithio gyda phobl i wneud y gorau o'u hincwm a chael cymorth ychwanegol, nad oedd hyn bob amser yn ddigon i'w hatal rhag gorfod defnyddio'r banc bwyd. Mae hyn yn tynnu sylw at annigonolrwydd Credyd Cynhwysol a'r system nawdd cymdeithasol yn ehangach.

“

Yr hyn mae fy Rheolwr Cymorth yn ei ddweud yw bod pobl yn dod i mewn, maen nhw'n eistedd i lawr ac yn mynd trwy'r ffordd maent yn cyllidebu, a gallan nhw ddim, yn llythrennol, arbed mwy o arian. Felly, wyddoch chi, sut mae symud ymlaen o hynny?

”

Aelod o staff yn un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Yn ogystal â hwyluso'r ddarpariaeth o wasanaethau cynghori yn uniongyrchol, mae banciau bwyd hefyd wedi gweithio gyda'u partneriaid atgyfeirio i bwysleisio pwysigrwydd cymorth ychwanegol a chyfeirio cyn atgyfeiriad at fanc bwyd neu yn ychwanegol ato. Wrth siarad â banciau bwyd sydd

---

[30] Finney, et al, (2024), *Evaluating the advice and support services provided through food banks*, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/evaluation/evaluating-our-money-matters-advice-and-support-services

wedi gweld gostyngiad yn nifer y parseli bwyd brys sydd wedi'u dosbarthu eleni, cyfeiriwyd yn aml at berthnasoedd gwell â phartneriaid atgyfeirio fel ffactor sy'n esbonio'r newid hwn. Yn ymarferol, bydd hyn yn aml yn golygu bod pobl sy'n cael eu hatgyfeirio at fanciau bwyd yn cael eu cyfeirio neu'n cael cymorth ychwanegol cyn iddynt ddefnyddio banc bwyd neu yn fuan wedyn.

Mae gwaith gan fanciau bwyd yn yr Alban i ddatblygu llwybrau at arian parod a chyngor mewn wyth awdurdod lleol ledled yr Alban, yn dangos effaith – mae gwerthusiad o'r prosiect yn adrodd tystiolaeth bod rhai pobl sydd wedi cael eu cynorthwyo drwy'r prosiect wedi gwneud llai o ddefnydd o fanciau bwyd.[31]

“

Ac yna, yn amlwg, yn ceisio gweithio'n agos gyda'n partneriaid atgyfeirio a dweud, iawn, os oes angen i chi roi mwy na thair [taleb], mae angen siarad am hynny ac mae angen i chi wneud yn siŵr eich bod chi'n rhoi cymaint o fanylion ag y gallwch ar y talebau... Felly, ie, mae'n ymwneud â'i symleiddio, gweithio gyda'r bobl sydd â phrofiad bywyd, gweithio gyda'r busnesau, gweithio gyda'r bobl sy'n cael eu hatgyfeirio. Oherwydd ein datganiad cenhadaeth yw rhoi terfyn ar dlodi un person ar y tro, nid rhoi terfyn ar dlodi bwyd. Felly, dyna pam mae angen i ni gael pawb arall i weithio gyda ni.

”

Aelod o staff yn un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Mae blwyddyn ar ôl blwyddyn o angen anhygoel o uchel ochr yn ochr â chyfyngiadau cynyddol ar ddarparu wedi arwain at anawsterau gweithredol – gyda rhai banciau bwyd yn methu parhau i ddarparu'r un lefelau o gymorth

Fel y trafodwyd uchod, mae banciau bwyd yn parhau i ddarparu gwasanaeth hanfodol yn eu cymunedau ac yn gweithio'n ddiflino i arloesi a dod o hyd i ffyrdd rhagweithiol o wella'r mynediad sydd gan bobl at y cymorth cywir. Fodd bynnag, mae maint y cymorth maent yn ei ddarparu yn llethu banciau bwyd nawr, yn enwedig ar ôl blynyddoedd olynol lle gwelwyd angen anhygoel o uchel am eu gwasanaethau.

Ochr yn ochr â'r gwasanaethau a'r datblygiadau arloesol newydd y mae banciau bwyd wedi'u gwneud, nododd y banciau bwyd y gwnaethom siarad â nhw eu bod yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd hefyd i newid y ffordd y maent yn darparu eu gwasanaethau. Efallai y bydd y newidiadau hyn yn golygu na fyddant yn gallu darparu cymaint o gymorth. Yn ystod gaeaf 2025, dywedodd tri o'r 10 o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru a ymatebodd i arolwg diweddar o fanciau bwyd, fod ganddynt derfynau ar waith ar gyfer talebau neu barseli ar hyn o bryd. Ledled y DU, y terfyn mwyaf cyffredin oedd chwe thaleb o fewn cyfnod o chwe mis, er bod rhai banciau bwyd yn gweithredu terfyn o dair taleb y mis. Mae banciau bwyd eraill wedi gorfod cwtogi eu horiau agor, ac wedi gorfod cau lleoliadau a weithredir ganddynt, er mwyn diogelu eu darpariaeth

[31] Rocket Science, (2025), *Trussell: Pathways to Advice and Cash Scotland (PACS)*, Trussell, trussell_pacs_evaluation.pdf

cymorth craidd. Gyda'i gilydd, mae'r heriau gweithredol a wynebir wrth barhau i fodloni lefelau uchel iawn o ddefnydd wedi arwain at lai o ddefnydd o fanciau bwyd, yn rhannol, yn ystod y blynyddoedd diwethaf.

Dylai'r newidiadau gweithredol hyn gael eu hystyried yng nghyd-destun anawsterau ariannol clir i fanciau bwyd. Wrth siarad â banciau bwyd, nodwyd bod y bwyd a roddir gan y cyhoedd wedi gostwng yn ystod y blynyddoedd diwethaf a bod hyn yn cyflwyno heriau gweithredol gan fod y defnydd yn dal i fod yn llawer uwch na lefelau blaenorol. Mae banciau bwyd yn tynnu sylw at y ffaith bod yr argyfwng costau byw wedi effeithio ar eu cymunedau ehangach, a bod rhoddion wedi gostwng. O'r herwydd, maent wedi gorfod prynu mwy o fwyd eu hunain. Mae'r heriau ariannu hyn yn cael eu hadlewyrchu yn arolwg diweddaraf Trussell o fanciau bwyd – yn ystod gaeaf 2025, roedd chwech o'r 10 o fanciau bwyd yng Nghymru a ymatebodd i Arolwg Cynllunio Gaeaf Trussell yn pryderu na fyddent yn gallu talu eu costau gweithredu dros y 12 mis nesaf.

“

Rwy'n credu, wrth i bopeth frathu'n galetach ar bawb a phopeth, mae llai o help ar gael...Felly rydyn ni wedi gweld gostyngiad, ond gan fod aelodau'r cyhoedd yn ei chael hi'n anodd eu hunain, dydyn nhw ddim yn gallu ein helpu ni cymaint. Mae hynny'n mynd i leihau oherwydd mae'n rhaid i chi edrych ar ôl eich hun yn gyntaf.

”

Rheolwr un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Yn ôl banciau bwyd sydd wedi gweld gostyngiad yn y nifer o atgyfeiriadau dros y flwyddyn ddiwethaf, nid yw o reidrwydd wedi teimlo fel bod newid sylweddol wedi bod yn y cymorth roeddent yn ei ddarparu na pha mor brysur mae'n teimlo. Mewn rhai achosion, mae gostyngiadau mewn atgyfeiriadau ond yn cyfateb i lond llaw o bobl nad oes angen iddynt ddefnyddio'r banc bwyd. Hefyd, lle mae nifer yr atgyfeiriadau wedi gostwng o ganlyniad i gynhwysiant ariannol neu gymorth cofleidiol a ddarperir gan y banc bwyd, mae'r amser, yr egni a'r gost sydd ynghlwm wrth ddarparu'r cymorth ychwanegol hwn yn aml wedi gweld banciau bwyd yn cael eu hymestyn hyd yn oed ymhellach.

Mae pobl yn cael eu hatgyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell gan ystod o wasanaethau, ac yn aml trwy wasanaethau cynghori. Ochr yn ochr â'r heriau y mae banciau bwyd yn eu hwynebu, mae yna broblemau capasiti critigol wrth ddarparu gwasanaethau cynghori ar hyn o bryd. Mae hyn yn golygu nad yw rhai pobl yn gallu cael cyngor neu gael eu hatgyfeirio at fanciau bwyd pan fydd angen y cymorth hwnnw arnynt. Mae tystiolaeth o'r sector cynghori yn tynnu sylw at y cynnydd diweddar mewn unigolion a theuluoedd sy'n ceisio cyngor annibynnol am ddim, ochr yn ochr ag anawsterau mawr wrth recriwtio a chadw staff a gwirfoddolwyr.[32] Amcangyfrifodd dadansoddiad ar gyfer Llywodraeth Cymru fod dros 900,000 o faterion y flwyddyn yng Nghymru y gallai fod angen

---

[32] Advice UK, (2025), *Staff shortages undermine access to life-saving free, independent advice*, https://www.adviceuk.org.uk/2025/10/20/staff-shortages-undermine-access-to-life-saving-free-independent-advice/#:~:text=Despite%20the%20drastic%20increase%20in,giving%20them%20reasons%20to%20stay.

darparu cyngor mewn perthynas â nhw – sy'n llawer uwch nag y gallai'r lefel bresennol o ddarpariaeth ei gefnogi.[33]

Roedd y materion hyn yn amlwg yn ein sgyrsiau â banciau bwyd, a rybuddiodd am y ffaith bod pwysau cynyddol ar y sector statudol a gwasanaethau cymorth lleol yn gosod pwysau ychwanegol ar fanciau bwyd i gynorthwyo pobl ac yn golygu nad yw rhai pobl yn gallu cael y cymorth sydd ei angen arnynt.

“

Yn anffodus, oherwydd diffyg adnoddau cyhoeddus, mae asiantaethau cymorth hefyd dan lawer iawn o bwysau. Byddan nhw'n gwneud darn o waith gyda chleient, yna'n dod â phethau i ben, ond efallai na fydd y daith argyfwng wedi'i chwblhau. Ac yna o fewn ychydig wythnosau, maen nhw'n syrthio trwy'r craciau ac maen nhw'n ôl yn y system.

”

Prif Swyddog un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Mae'r mathau eraill o gymorth bwyd elusennol sy'n cael eu darparu wedi cynyddu'n gyflym, gyda'r defnydd a wneir o fanciau bwyd yn cael ei ddisodli, i ryw raddau, gan y gwasanaethau hyn

Ledled y DU, mae twf sylweddol wedi bod mewn cymorth bwyd elusennol arall, yn enwedig trwy ehangu'r ddarpariaeth o bantrïau ac archfarchnadoedd cymdeithasol dros y 3-5 mlynedd diwethaf.

Yng Nghymru, ymrwymodd Llywodraeth Cymru i ariannu partneriaethau bwyd traws-sector fel rhan o gyfres o becynnau ymyrraeth i helpu i liniaru tlodi. Erbyn hyn, mae pob awdurdod lleol yng Nghymru yn datblygu neu'n cryfhau partneriaethau bwyd, rhwydweithiau lleol traws-sector sy'n gweithio i wella systemau bwyd lleol.[34]

Mae data gweinyddol o amrywiaeth o'r rhwydweithiau archfarchnadoedd cymdeithasol mwyaf ledled y DU yn tynnu sylw at dwf sylweddol yn nifer y lleoliadau sydd wedi bod yn weithredol ers 2021 (Ffigur 5). Nid oes unrhyw wybodaeth gyhoeddus sy'n olrhain nifer y darparwyr bwyd elusennol yng Nghymru – ond mae banciau bwyd a staff Trussell sy'n gweithio yng Nghymru yn tynnu sylw at yr amrywiaeth gynyddol o ddarpariaeth bwyd elusennol yng Nghymru. Mae'r

---

[33] Alma Economic, (2023), *Dadansoddiad anghenion a model rhagfynegol o wasanaethau gwybodaeth a chyngor lles cymdeithasol yng Nghymru*, Llywodraeth Cymru https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2023-12/dadansoddiad-anghenion-a-model-rhagfynegol-o-wasanaethau-gwybodaeth-a-chyngor-lles-cymdeithasol-yng-nghymru.pdf

[34] Synnwyr Bwyd Cymru (2025), *Statws Partneriaethau Bwyd Lleol yn 2025*, https://www.foodsensewales.org.uk/app/uploads/sites/2/2025/04/PartnershipsReportCYM-1.pdf

ddarpariaeth honno'n cynnwys pantrïau, archfarchnadoedd cymdeithasol, darpariaeth mewn ysgolion a datblygiadau diweddar fel "agor y 'banc pob dim' cyntaf yng Nghymru".[35]

Mae'r twf hwn mewn mathau eraill o gymorth bwyd elusennol yn debygol o fod wedi arwain, i raddau, at lai o ddefnydd o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru wrth i bobl ddefnyddio'r gwasanaethau hyn yn eu lle. Mae ein data *Hunger in the UK* yn dangos bod llawer o bobl sy'n defnyddio banciau bwyd yn defnyddio mathau eraill o ddarpariaeth bwyd elusennol ar yr un pryd. O'r bobl a oedd wedi defnyddio banc bwyd yn ystod y 12 mis diwethaf, roedd 50% wedi defnyddio archfarchnad gymdeithasol neu bantri bwyd hefyd.[36]

Wrth siarad â banciau bwyd, clywsom fod yna bryder y gallai'r twf mewn mathau eraill o ddarpariaeth bwyd elusennol olygu bod y gwasanaethau hyn yn disodli'r defnydd o fanciau bwyd – gyda risg y gallai'r gostyngiad yn y defnydd o fanciau gael ei ddehongli fel gostyngiad yn yr angen cyffredinol.

> **Dydw i ddim yn gwybod a yw'r hyn rydyn ni'n ei weld drwy'r drysau yn adlewyrchu'r hyn sy'n digwydd yn y gymuned go iawn. Felly, mae yna farc cwestiwn mawr ynghylch a yw'r angen wedi gostwng mewn gwirionedd neu a yw pobl, wyddoch chi, yn mynd i ffynonellau bwyd gwahanol.**

Aelod o staff yn un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Yn wir, prin yw'r dystiolaeth y bydd y defnydd o fathau eraill o gymorth bwyd elusennol yn lle banciau bwyd yn cael effaith sylweddol ar yr angen sylfaenol gwirioneddol am fanciau bwyd. Mae tystiolaeth yn dangos bod y rhan fwyaf o bobl sy'n defnyddio mathau eraill o gymorth yn dal i wynebu risg uchel o orfod troi at fanc bwyd yn y dyfodol. Mae'r defnydd o fanciau bwyd ymhlith pobl sy'n defnyddio banciau bwyd a chlybiau bwyd yn aros yr un fath (53%) neu'n cynyddu (17%) fel arfer ar ôl ymuno â chlwb bwyd.[37] Ymhellach, mae'r mwyafrif helaeth o bobl (77%) sy'n defnyddio Clybiau Bwyd Fforddiadwy yn profi ansicrwydd bwyd.[38] Mae hyn yn dangos bod darpariaeth bwyd elusennol, ni waeth pa fodel a ddefnyddir, yn lleddfu rhai o effeithiau caledi a mynd heb fwyd, yn hytrach na'u datrys.

---

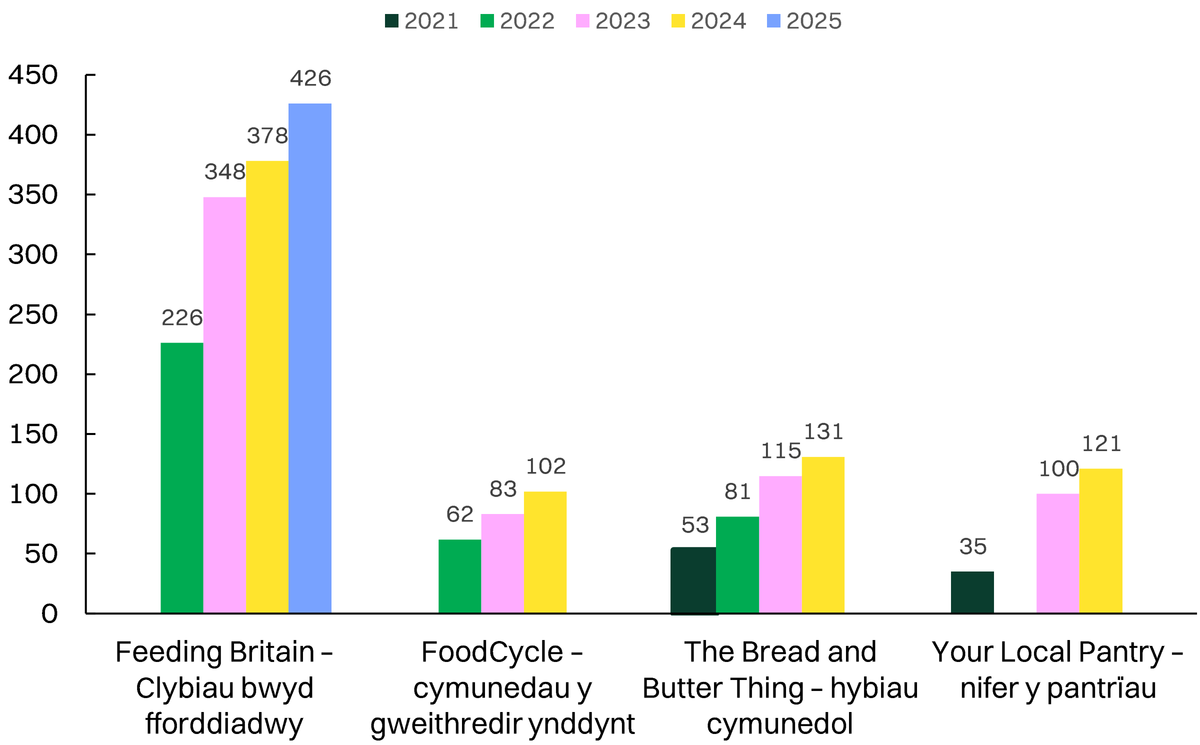
[35] Llywodraeth Cymru, (2024), *Banc pob dim cyntaf Cymru yn darparu eitemau hanfodol i bobl mewn angen*, https://www.llyw.cymru/banc-pob-dim-cyntaf-cymru-yn-darparu-eitemau-hanfodol-i-bobl-mewn-angen

[36] Weekes, T, et al, (2025), *Hunger in the UK 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

[37] Blake, M, (2026), *Building Resilience: The role of food clubs in UK food security*, Comic Relief, https://assets.ctfassets.net/zsfivwzfgl3t/5Nkhx11c3EiNcw2EwflDMG/3b835a7cef5fb0f7b7a7bbb6a60c280d/Building_Resilience__The_Role_of_Food_Clubs_in_UK_Food_Security_Full_Report.pdf

[38] Feeding Britain, (2025), *Feeding Hope - The impact of affordable food clubs on nutrition and wellbeing*, https://feedingbritain.org/wp-content/uploads/2025/01/Feeding-Hope.pdf

Ffigur 5 Newid yn nifer y lleoliadau / cymunedau y mae modelau archfarchnadoedd cymdeithasol yn gweithredu ynddynt rhwng 2021 a 2025 - DU



Ffynhonnell: Feeding Britain, FoodCycle, The Bread and Butter Thing, and Your Local Pantry – effaith / adroddiadau blynyddol

Mae’r defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru yn dal i fod yn uchel iawn gyda rhai pobl yn wynebu mwy o risg y bydd angen cymorth arnynt

- Mae natur y defnydd o fanciau bwyd wedi newid yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Erbyn hyn, mae banciau bwyd yn cynorthwyo pobl sy’n wynebu lefelau hirsefydlog o galedi, y mae angen cymorth arnynt yn amlach.
- Lle mae gwelliannau yn y defnydd o fanciau bwyd wedi’u gweld, mae’n fwyaf tebygol mai gwelliannau ymhlith pobl sydd newydd ddechrau profi caledi neu sy’n wynebu mathau basach o galedi yw’r rhain. Mae pobl ar yr incwm isaf yn parhau i’w chael hi’n anodd fforddio hanfodion ac mae anghydraddoldeb o ran safonau byw ac incwm wedi cynyddu.
- Mae gostyngiadau yn y defnydd o fanciau bwyd wedi’u gweld yn ddiweddar ledled Cymru. Ond mae graddfa’r newidiadau hyn a’r tueddiadau tymor hwy yn amrywio. Gwelodd Caerdydd Penarth a Phontypridd Cynon Merthyr lefelau parseli tebyg i’r llynedd a gwelodd Ceredigion Penfro, Bangor Conwy Môn, Clwyd a Chasnewydd Islwyn ostyngiadau uwch na’r cyfartaledd. Ers 2019, Caerdydd Ffynnon Taf sydd wedi gweld y cynnydd mwyaf, tra bod Penfro a Chasnewydd Islwyn wedi gweld gostyngiadau.
- Mae plant, ac yn enwedig plant ifanc, yn parhau i gael eu cynorthwyo i raddau anghymesur gan fanciau bwyd. Mae cymorth i deuluoedd â thri phlentyn neu fwy yn cyfrif am gyfran sylweddol o’r parseli a ddarperir gan fanciau bwyd – bydd newid i’r terfyn dau blentyn, a gaiff ei groesawu, yn dechrau gwrthdroi hyn, gobeithio.
- Erbyn hyn, mae banciau bwyd yn rhoi llawer mwy o gymorth i bobl hŷn nag yr oeddent yn ei wneud yn flaenorol. Mae costau tai cynyddol o gymharu â’u hincwm, iechyd gwael, a heriau wrth gynilo ar gyfer y dyfodol yn debygol o fod yn ysgogi hyn.
- Incwm annigonol, yn enwedig trwy’r system nawdd cymdeithasol, yw’r prif ffactor sy’n ysgogi’r defnydd o fanciau bwyd. Mae problemau iechyd hefyd yn parhau i fod yn ysgogiad nodedig, tra bod rhesymau dros eu defnyddio yn amrywio yn ôl ffynonellau incwm pobl – yn enwedig i bobl nad oes ganddynt unrhyw incwm yn dod i mewn.

Mae banciau bwyd yn cynorthwyo pobl sy’n profi caledi difrifol parhaus

Mae’r gwelliannau cadarnhaol yn amgylchiadau ariannol pobl, a’r gostyngiad a welwyd yn y defnydd o fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru, yn cael eu croesawu’n fawr. Fodd bynnag, mae banciau bwyd yn parhau i ddweud wrthym eu bod yn cynorthwyo pobl sy’n profi lefel ddyfnach a mwy hirsefydlog o galedi. Maent yn gweld pobl sy’n sownd mewn cylch o anawsterau ariannol, ac sy’n byw mewn sefyllfaoedd mwyfwy heriol, sy’n rhoi pwysau enfawr arnynt.

Mae arwyddion cryf bod y defnydd o fanciau bwyd yng Nghymru yn cael ei yrru fwyfwy gan bobl sydd angen dychwelyd i fanc bwyd, yn hytrach na phobl sy'n defnyddio banciau bwyd am y tro cyntaf. Ar y cyfan, nid oedd ychydig dros hanner y bobl a atgyfeiriwyd at un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn 2025 wedi defnyddio banc bwyd yng nghymuned Trussell o'r blaen. Ond mae'r gyfran hon wedi gostwng o 62% i 51% rhwng 2019 a 2025.

Mae arwyddion o galedi hirsefydlog hefyd yn cael eu hadlewyrchu yn y cynnydd yn nifer y bobl a oedd yn gorfod dychwelyd i fanciau bwyd yn amlach rhwng 2019 a 2025. Dros y cyfnod hwnnw, gwelwyd cynnydd o 33% yn nifer y bobl a atgyfeiriwyd at fanc bwyd yng Nghymru bedair gwaith neu fwy yn ystod y flwyddyn honno. Roedd hyn yn llawer uwch na'r cynnydd ar gyfer pobl a atgyfeiriwyd unwaith (10%) a phobl a atgyfeiriwyd ddwywaith neu dairgwaith (11%).

Mae'r cynnydd hwn mewn caledi hirsefydlog, a adlewyrchir yn yr angen i ddefnyddio banciau bwyd yn amlach, yn elfen graidd o'r cynnydd yn y defnydd ers 2019 ac mae'n awgrymu bod darpariaeth gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn cael ei hysgogi i raddau mwy gan bobl sydd angen dychwelyd i fanc bwyd, yn hytrach na phobl sydd angen cymorth am y tro cyntaf neu unwaith mewn blwyddyn.

Yn 2025, roedd angen i dros ddau o bob pump o bobl (43%) a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell ddefnyddio banc bwyd fwy nag unwaith. Gwnaeth bron i dri o bob 10 o bobl (29%) ddefnyddio'r banc bwyd ddwywaith neu dairgwaith a gwnaeth un o bob saith (13%) ei ddefnyddio rhwng pedwar a naw gwaith. Gwnaeth lleiafrif bach o bobl (1%) ymweld â'r banc bwyd dros ddeg gwaith i gael mynediad at fwyd brys.

Mae'r ffigurau hyn yn cael eu hategu gan ddata ar nifer cyfartalog (cymedrig) yr ymweliadau â banciau bwyd yng Nghymru rhwng 2019 a 2025, sy'n dangos cynnydd o 1.9 o ymweliadau yn 2019 i 2.1 o ymweliadau yn 2025.

Wrth siarad â banciau bwyd, nodwyd bod y sefyllfaoedd sy'n wynebu pobl sy'n gofyn am gymorth yn dod yn fwyfwy cymhleth ac yn anos eu datrys. Tynnodd banciau bwyd sylw hefyd at y ffaith eu bod yn cynorthwyo mwy o bobl sy'n wynebu caledi hirsefydlog yn eu cymunedau. Gwelwyd hyn yn arbennig ymhlith pobl yr oedd angen iddynt ddefnyddio'r banc bwyd dro ar ôl tro am gyfnodau hir.

> **Wyddoch chi, rydyn ni'n darparu gwasanaeth cofleidiol, hyd eithaf ein gallu. Ond hyd yn oed yn yr achosion hynny, mae popeth mor hirwyntog. Dydw i ddim yn credu bod atebion cyflym ar gael mwyach. Dyna'r ffordd rydw i'n gweld pethau, beth bynnag.**

Aelod o staff yn un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Dywedodd banciau bwyd wrthym hefyd am y straeon mwyfwy anodd y maen nhw'n eu clywed, a'r effaith y mae hyn yn ei chael ar eu staff a'u gwirfoddolwyr.

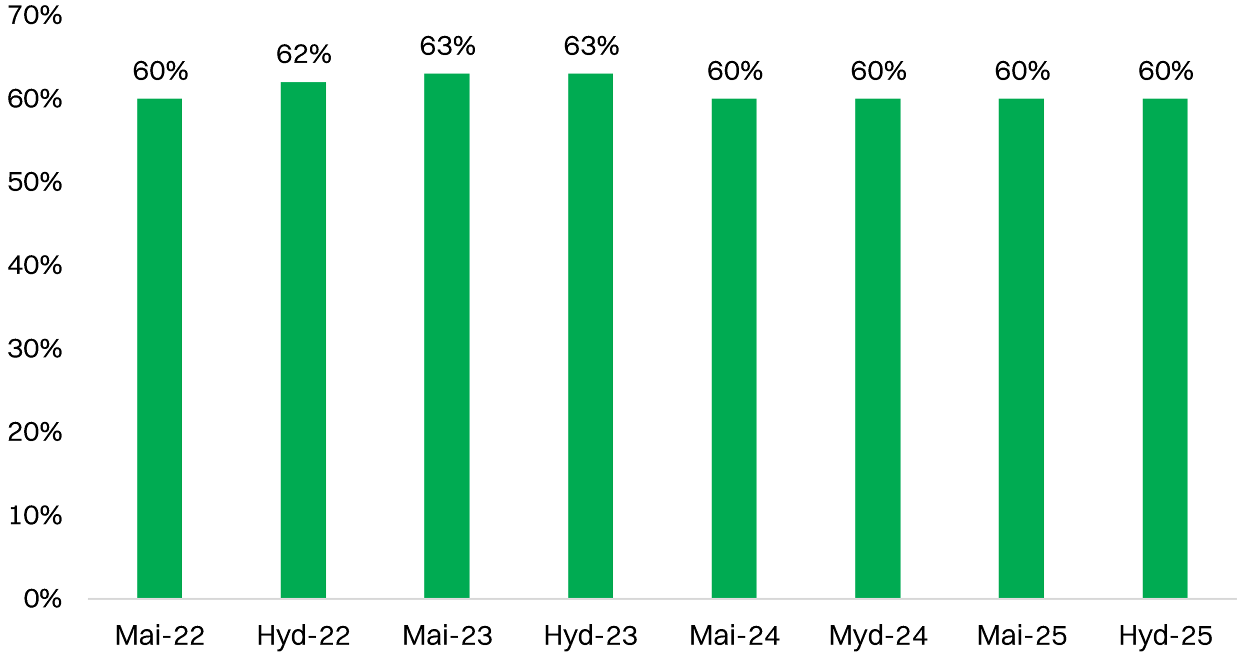
> **Ac wrth gwrs, fel y staff, mae'r gwirfoddolwyr ar y rheng flaen. Felly, yr hyn rydw i wedi dod yn ymwybodol iawn ohono, yn enwedig yn y chwech neu naw mis diwethaf, yw eu lles meddyliol, oherwydd mae'n anodd yn emosiynol...Felly mae'r holl staff yn gwybod y gallan nhw hunangyfeirio os bydd angen cwnsela arnyn nhw ar unrhyw adeg, byddan nhw ddim yn cael eu barnu, gallan nhw ddod i siarad â fi, bydda' i'n eu cyfeirio nhw. Mae'r straeon yn mynd yn llawer mwy... erchyll, os mynnwch chi.**

Aelod o staff yn un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Mae tystiolaeth ehangach hefyd yn awgrymu nad yw pobl sy'n wynebu'r lefelau mwyaf difrifol o galedi wedi gweld unrhyw welliannau yn eu safonau byw dros y blynyddoedd diwethaf, gyda llawer o bobl yn gweld eu sefyllfa yn gwaethygu. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod y gwelliannau yn y defnydd o fanciau bwyd a'r angen sylfaenol ehangach am fanciau bwyd a drafodwyd yn flaenorol yn gysylltiedig â phobl sy'n wynebu caledi basach yn bennaf a/neu bobl sy'n wynebu caledi am y tro cyntaf oherwydd yr argyfwng costau byw.

Mae traciwr costau byw Sefydliad Joseph Rowntree (JRF) yn nodi profiadau aelwydydd sydd ag incwm yn y 40% isaf ledled y DU. Fel mae Ffigur 6 yn dangos, ychydig o gynnydd sydd wedi bod yn y gyfran o aelwydydd incwm isel sy'n mynd heb hanfodion dros y tair blynedd diwethaf. Ar ddiwedd 2025, roedd 60% o aelwydydd incwm isel yn mynd heb eitemau hanfodol, dim ond gostyngiad bach o gymharu â'r uchafbwynt o 63% yn 2023. Mae hyn yn cynrychioli gostyngiad o 5% yn unig yn nifer yr aelwydydd incwm isel a oedd yn mynd heb hanfodion rhwng 2023 a 2025. Mae hyn yn llawer llai na'r gostyngiad o 30% yn nifer yr oedolion sy'n mynd heb fwyd ledled Cymru a adroddwyd yn flaenorol. Mae hyn yn awgrymu bod gostyngiadau mewn ansicrwydd bwyd yn debygol o fod yn digwydd ymhlith aelwydydd sy'n wynebu caledi basach neu galedi mwy diweddar, ac nad yw sefyllfa sylfaenol llawer ar incwm isel a'u gallu i fforddio ystod o eitemau hanfodol, yn gwella i raddau helaeth.

Ffigur 6 Cyfran yr aelwydydd incwm isel yn y DU sy'n mynd heb hanfodion, Mai 2022 – Hydref 2025



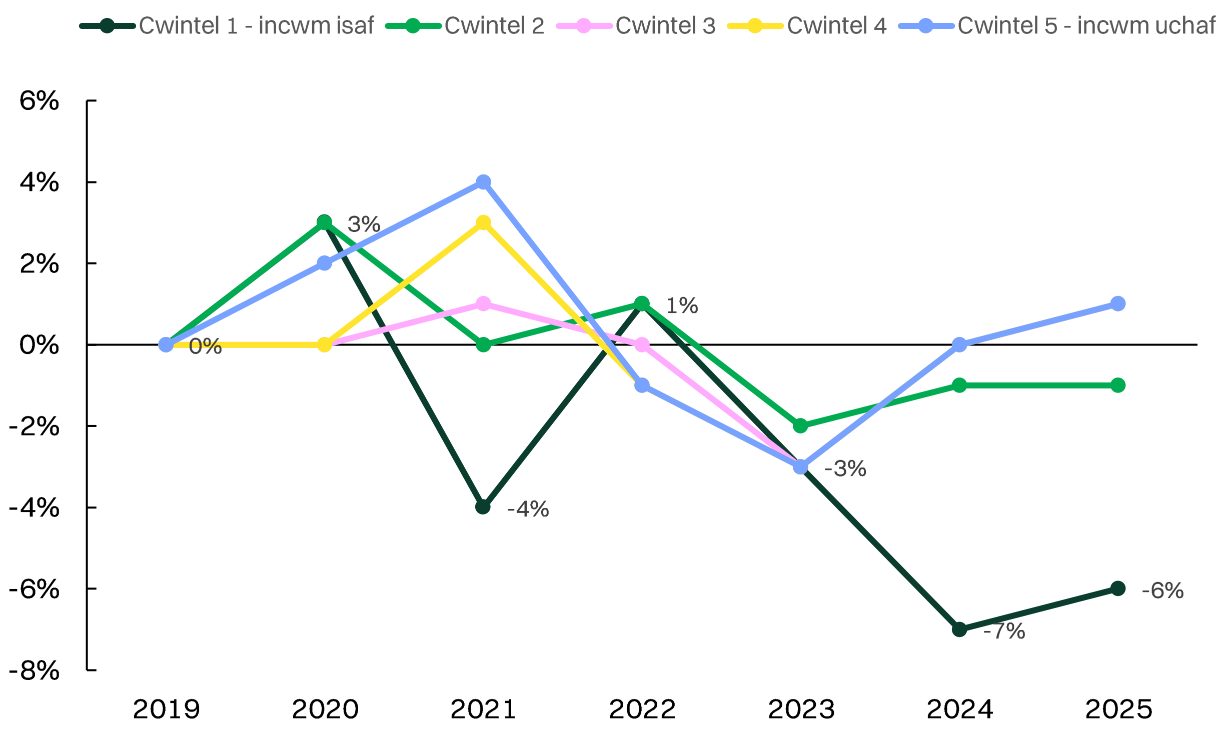
Ffynhonnell: JRF – Traciwr costau byw

Mae hyn yn debygol o fod oherwydd y cynnydd mewn anghydraddoldeb incwm ers 2023. Mae Ffigur 7 yn dangos bod incwm gwario go iawn aelwydydd yn yr 20% isaf o incwm ers 2023 wedi gostwng yn llawer cyflymach nag ar gyfer aelwydydd eraill sy'n uwch yn y dosbarthiad incwm. Mae hyn wedi cael ei ysgogi gan gynnydd mewn costau tai, sy'n lleihau incwm gwario ar draws y dosbarthiad, ond mae'r effaith yn cael ei theimlo fwyaf gan yr aelwydydd tlotaf gan eu bod yn gwario'r gyfran uchaf o incwm ar gostau tai.

Mae'r Resolution Foundation hefyd wedi tynnu sylw at y ffaith bod safonau byw ar gyfer y teuluoedd tlotaf wedi gostwng yn gyflymach nag ar gyfer teuluoedd cyfoethocach rhwng 2019 a 2025 – gan olygu bod yr anghydraddoldeb mewn safonau byw yn parhau. Mae hyn yn arbennig trwy effaith anghymesur chwyddiant – roedd chwyddiant blynyddol a brofwyd gan y teuluoedd tlotaf yn rhedeg ar gyfradd a oedd 0.7 pwynt canran yn gyflymach nag ar gyfer y teuluoedd cyfoethocaf, gan olygu bod incwm a oedd eisoes yn cael ei ymestyn yn gallu cwmpasu hyd yn oed llai o gostau hanfodol aelwyd.[39]

[39] Resolution Foundation (2026), *Unsung Britain: A portrait of the country's poorer half*, https://www.resolutionfoundation.org/publications/unsung-britain/

Ffigur 7 Newid canrannol gwirioneddol yn incwm gwario aelwydydd ar ôl costau tai yn ôl cwintelau o'r boblogaeth, Ebrill 2019 - Ebrill 2025



Ffynhonnell: Dadansoddiad JRF gan ddefnyddio model microefelychu treth a budd-daliadau IPPR. Gwaith modelu o fis Hydref 2024 ymlaen yn seiliedig ar ddata rhagolwg OBR yn hytrach nag alldro.

Gyda mwyfwy o achosion o bobl yn gorfod defnyddio banciau bwyd dro ar ôl tro ac anghydraddoldeb cynyddol mewn incwm a safonau byw, mae'n amlwg bod lefelau annerbyniol o galedi difrifol yn cael eu gwreiddio yn ein cymunedau. Lle gwelwyd gwelliannau yng Nghymru, mae'r rhain yn fwy tebygol o fod wedi'u gweld ymhlith pobl sy'n wynebu caledi basach neu sydd wedi profi caledi yn fwy diweddar, ac mae'n debygol nad ydym wedi gwneud cynnydd sylweddol o gymharu â lefel yr angen am fanciau bwyd a welwyd cyn y pandemig.

Mae gostyngiadau diweddar yn gyffredin ledled Cymru, ond mae graddfa'r newid a'r tueddiadau hirdymor yn amrywio

Mae banciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn gweithredu mewn amrywiaeth o gyd-destunau lleol a rhanbarthol sy'n cael effaith ar nifer y parseli sy'n cael eu dosbarthu. Mae'r rhain yn cynnwys amrywiadau lleol a rhanbarthol mewn polisi, yn ogystal â chyllid ar gyfer darparu darpariaeth bwyd elusennol amgen mewn ardal.

Mae'n debygol mai'r cyd-destunau lleol a rhanbarthol hyn sy'n ysgogi'r darlun cymysg o ran y newid mewn darpariaeth ar draws rhanbarthau Senedd Cymru. Gwelodd Caerdydd Penarth a Phontypridd Cynon Merthyr lefelau tebyg o barseli o gymharu â'r llynedd, gyda gostyngiad o -4% yn unig ers

2024. Gwelodd Afan Ogwr Rhondda (-6%), Brycheiniog Tawe Nedd (-10%), Caerdydd Ffynnon Taf (-10%), Fflint Wrecsam (-11%) a Gŵyr Abertawe (-12%) ostyngiadau is na'r cyfartaledd ar gyfer Cymru. I'r gwrthwyneb, gwelodd Ceredigion Penfro (-19%), Bangor Conwy Môn (-20%), Clwyd (-20%) a Chasnewydd Islwyn (-41%) ostyngiadau uwch na'r cyfartaledd.

Wrth edrych ymhellach yn ôl, mae darlun cymysg ar draws Cymru hefyd. Mae Caerdydd Ffynnon Taf wedi gweld cynnydd sylweddol ers y cyfnod cyn y pandemig, gyda 91% yn fwy o barseli yn cael eu dosbarthu yn 2025 o gymharu â'r rhai a ddosbarthwyd yn 2019. Ymhlith rhanbarthau eraill y Senedd sy'n profi cynnydd sylweddol ers y cyfnod cyn y pandemig mae Brycheiniog Tawe Nedd (54%), Fflint Wrecsam (51%) a Gwynedd Maldwyn (36%). Mewn cyferbyniad, mae rhai rhanbarthau'r Senedd wedi gweld gostyngiadau mawr ers 2019, gan gynnwys Ceredigion Penfro (-27%) a Chasnewydd Islwyn (-35%).

Fel y trafodwyd uchod, nid yw'r gwahaniaethau yn y newid yn nifer y parseli ar draws rhanbarthau'r Senedd o reidrwydd yn adlewyrchu lefelau mwy neu lai o angen yn yr ardaloedd hynny. Mae'n bosibl bod gwahanol ddarparwyr bwyd elusennol yn mynd i'r afael â'r angen yn yr ardal, neu fod newidiadau i wasanaethau mewn rhai ardaloedd wedi ei gwneud hi'n anoddach i bobl gael eu hatgyfeirio at gymuned Trussell.

Tabl 2 Nifer y parseli i oedolion, i blant, a'r cyfanswm a ddosbarthwyd – dadansoddiad o ranbarthau'r Senedd: 2025 o gymharu â 2019 a 2024

	2025			Newid canrannol ers 2019			Newid canrannol ers 2024		
	Oedolion	Plant	Cyfanswm	Oedolion	Plant	Cyfanswm	Oedolion	Plant	Cyfanswm
Afan Ogwr Rhondda	7,143	4,511	11,654	18%	35%	24%	-6%	-6%	-6%
Bangor Conwy Môn	2,612	1,448	4,060	1%	4%	2%	-21%	-19%	-20%
Blaenau Gwent Caerffili Rhymni	7,907	3,872	11,779	36%	37%	36%	-11%	-21%	-14%
Brycheiniog Tawe Nedd	8,000	3,635	11,635	63%	38%	54%	-6%	-17%	-10%
Caerdydd Ffynnon Taf	2,891	2,027	4,918	100%	80%	91%	-6%	-14%	-10%
Caerdydd Penarth	10,156	5,021	15,177	25%	2%	16%	-1%	-11%	-4%
Casnewydd Islwyn	3,728	1,634	5,362	-28%	-46%	-35%	-39%	-45%	-41%
Ceredigion Penfro	2,846	1,126	3,972	-7%	-53%	-27%	-10%	-35%	-19%

Clwyd	7,343	4,167	11,510	48%	15%	34%	-16%	-25%	-20%
Fflint Wrecsam	9,544	4,568	14,112	64%	29%	51%	-8%	-18%	-11%
Gwynedd Maldwyn	4,685	2,638	7,323	37%	34%	36%	-15%	-21%	-17%
Gŵyr Abertawe	6,236	3,049	9,285	32%	19%	27%	-8%	-20%	-12%
Pen-y-bont Bro Morgannwy	6,848	3,317	10,165	21%	2%	14%	-15%	-21%	-17%
Pontypridd Cynon Merthyr	8,967	4,322	13,289	26%	28%	26%	-3%	-6%	-4%
Sir Fynwy Torfaen	6,515	2,741	9,256	2%	-23%	-7%	-13%	-19%	-15%
Sir Gaerfyrddin	6,926	3,617	10,543	13%	-11%	3%	-11%	-19%	-14%

Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell ar nifer y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd ledled Cymru

Mae plant, ac yn enwedig plant ifanc, yn parhau i gael eu cynorthwyo i raddau anghymesur gan fanciau bwyd

Er gwaethaf gostyngiadau ledled Cymru yn nifer y parseli a ddarparwyd i blant y llynedd (-19%), mae dosbarthiad y cymorth a ddarperir gan gymuned Trussell yn parhau i gael ei bwysoli'n drwm tuag at blant a'u teuluoedd.

Wrth gymharu dosbarthiad parseli bwyd yn ôl oedran â dosbarthiad pobl yn ôl oedran yng Nghymru (Ffigur 8), gwelwn wahaniaeth nodedig ar gyfer plant 0-16 oed. Roedd cyfran y parseli a ddosbarthwyd i blant 0-16 oed (34%) bron i ddwywaith eu cyfran o'r boblogaeth ledled Cymru (18%).[40] Yn 2025, roedd un o bob pedwar (24%) o'r parseli a ddarparwyd gan fanciau bwyd yn rhai i blant iau 0-11 oed – er eu bod ond yn cyfrif am 12% o'r bobl ledled Cymru.

Mae'r ffigurau hyn yn dangos, ar adeg dyngedfennol yn natblygiad plentyn, bod llawer gormod o blant angen cymorth gan fanc bwyd. Gall y profiad o dyfu i fyny mewn aelwyd sy'n profi caledi difrifol

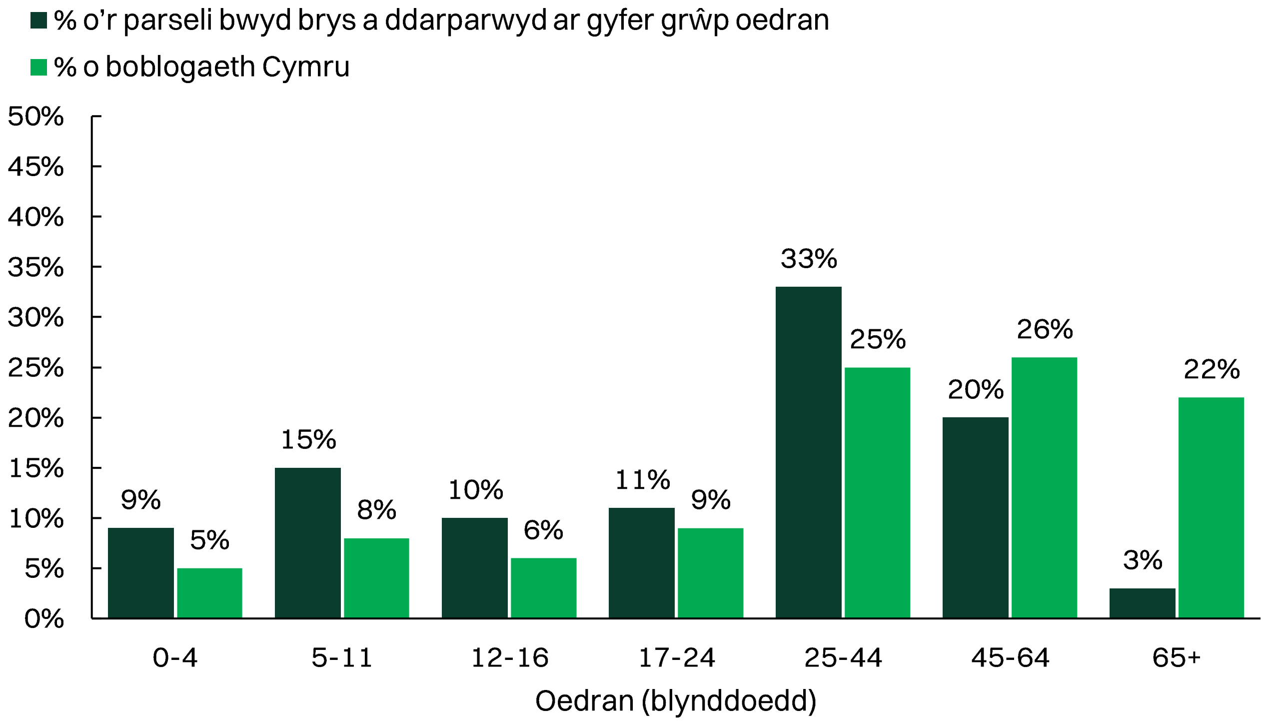
[40] SYG, (2024), *Estimates of the population for UK, England, Wales, Scotland and Northern Ireland*, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/populationandmigration/populationestimates/datasets/populationestimatesforukenglandandwalesscotlandandnorthernireland

gael effeithiau dwfn ar iechyd, lles, addysg a chyfleoedd economaidd plant yn y dyfodol.[41] Mae hefyd yn rhoi pwysau aruthrol ar rieni, sy'n aml yn gorfod gwneud penderfyniadau ynghylch a ddylid mynd i ddyled neu adael biliau heb eu talu, neu adael i'w plentyn fynd heb rywbeth fel taith ysgol – a fyddai'n ei ynysu oddi wrth ei gyfoedion.[42]

Mae'n rhaid i bawb fod yn oer ac yn rhewi gan fod y gwres yn costio cymaint … rydw i a fy ngŵr wedi mynd heb fwyd i wneud yn siŵr bod ein plant yn cael un pryd o fwyd y dydd.

Person sy'n hawlio Credyd Cynhwysol a gyfwelwyd ym mis Chwefror 2025[43]

Ffigur 8 Canran y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd i wahanol grwpiau oedran o gymharu â dosbarthiad y boblogaeth, Cymru: 2025



Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell ac amcangyfrifon SYG o'r boblogaeth.

Yn wahanol i'r cyfnod cyn y pandemig, nid yw'r twf mewn parseli i blant yn fwy nac yn cyfateb i'r twf mewn parseli i oedolion mwyach. Mae'r duedd chwe blynedd ddiweddaraf (2019-2025) yn dangos

41 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

Sefydliad Joseph Rowntree (2026), *UK Poverty 2026*, https://www.jrf.org.uk/uk-poverty-2026-the-essential-guide-to-understanding-poverty-in-the-uk

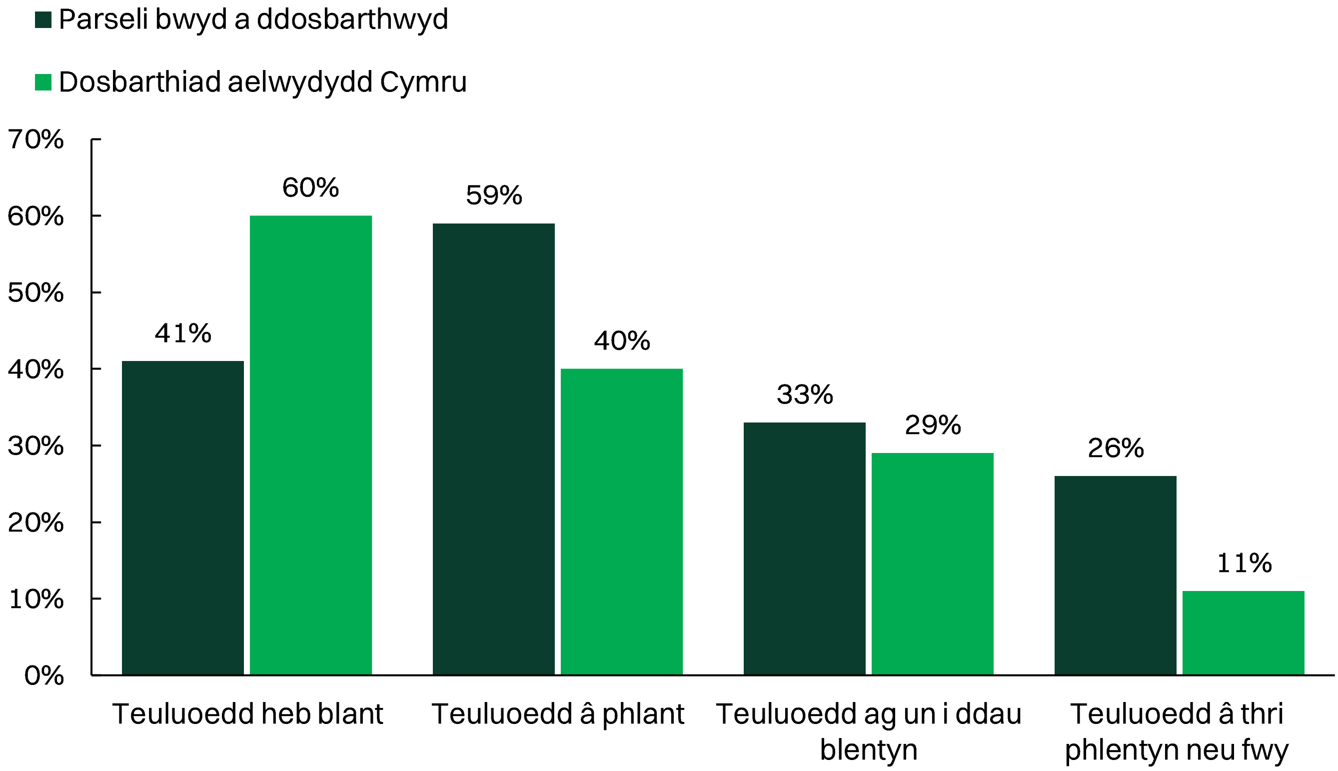
42 Weekes, T, et al, (2025), *Hunger in the UK 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

43 Arolwg ar-lein gan YouGov o 1,209 o oedolion (16+) sy'n hawlio Credyd Cynhwysol ar hyn o bryd. Cynhaliwyd y gwaith maes rhwng 21 Ionawr a 3 Chwefror 2025

cynnydd o 26% yn y parseli a ddarparwyd i oedolion a chynnydd o 8% yn y parseli a ddarparwyd i blant yng Nghymru. Mae hon yn duedd y byddwn yn parhau i'w monitro dros y flwyddyn nesaf.

Wrth edrych ar aelwydydd yn eu cyfanrwydd, mae'r rhan fwyaf (59%) o'r cymorth a ddarperir gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn gymorth i deuluoedd â phlant (Ffigur 9), er gwaethaf y ffaith bod pobl sy'n byw yn y teuluoedd hyn ond yn cyfrif am 40% o boblogaeth Cymru. Mae'r gor-gynrychiolaeth hon yn cael ei yrru i raddau helaeth gan y cymorth a ddarperir i deuluoedd â thri phlentyn neu fwy mewn banciau bwyd yng nghymuned Trussell. Yng Nghymru, roedd cyfran y parseli a ddosbarthwyd i deuluoedd â thri phlentyn neu fwy (26%) dros ddwywaith eu cyfran o'r boblogaeth (11%) yn 2025. Roedd y gyfran yn debyg ar gyfer teuluoedd ag un i ddau blentyn; cafodd 33% o'r parseli eu dosbarthu i deuluoedd o'r maint hwn, gyda phobl sy'n byw mewn teuluoedd o'r maint hwn yn cyfrif am 29% o boblogaeth Cymru.

Ffigur 9 Canran y parseli bwyd brys a ddosbarthwyd yn ôl math o deulu, y DU o gymharu â chanran poblogaeth Cymru sy'n byw ym mhob math o deulu: 2025



Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell a set ddata Arolwg o Adnoddau Teulu (2022-23).

Yn ôl ein hymchwil *Mynd heb fwyd yng Nghymru*, mae nifer y plant mewn aelwyd yn arwyddocaol o ran y risg y byddant yn wynebu ansicrwydd bwyd ac angen troi at ddarparwr bwyd elusennol am gymorth. Ymhlith yr aelwydydd sy'n profi ansicrwydd bwyd yng Nghymru, roedd gan 14% dri phlentyn neu fwy, o gymharu â 2% o aelwydydd nad ydynt yn profi ansicrwydd bwyd.[44] Mae profiad

[44] Weekes, T, et al, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

teuluoedd â thri phlentyn neu fwy yn cael ei yrru'n rhannol gan y ffaith bod y terfyn dau blentyn yn weithredol o hyd yn y cyfnod hwn.[45]

Rydym yn croesawu'n fawr y penderfyniad i ddileu'r terfyn dau blentyn o fis Ebrill 2026, a ragwelir y bydd hyn yn amddiffyn cannoedd o filoedd o blant rhag tyfu i fyny gan brofi caledi difrifol. Byddwn yn monitro'r effaith y mae'r newid i'r polisi hwn yn ei chael ar ddosbarthu parseli bwyd brys dros y flwyddyn nesaf.

Mae banciau bwyd yn darparu llawer mwy o gymorth i bobl dros 65 oed nawr

Mae pobl dros 65 oed yn parhau i fod yn llawer llai tebygol o brofi caledi difrifol, neu o fod angen defnyddio banc bwyd na phlant neu oedolion o oedran gweithio.[46] Fodd bynnag, mae arwyddion pryderus bod yna adfywiad yn y caledi a brofir gan bensiynwyr yng Nghymru. Ers 2013/14, bu cynnydd o 30% yn nifer y pensiynwyr sy'n profi caledi difrifol – o gymharu, gostyngodd nifer yr oedolion o oedran gweithio sy'n profi caledi difrifol -3%.[47]

Er bod y sylfaen yn isel a'u bod yn dal i gael eu tangynrychioli'n sylweddol o gymharu â'u cyfran o boblogaeth Cymru (gweler **Ffigur 8**), bu cynnydd cyflym yn y ddarpariaeth bwyd frys i bobl dros 65 oed yng Nghymru ers 2019. Yn 2025, dosbarthwyd 4,000 o barseli i bobl 65 oed a hŷn. Mae hyn dros ddwywaith cymaint ag a ddarparwyd yn 2019 pan ddosbarthwyd 1,650 o barseli.

Fel y gwelir yn Nhabl 3, y gyfradd twf yn nifer y parseli a ddarparwyd i oedolion dros 65 oed yw'r gyfradd twf uchaf o lawer ar gyfer unrhyw grŵp oedran ar draws y cyfnod hwn.[48]

[45] Mae hwn yn bolisi 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). Mae'n effeithio ar deuluoedd sy'n gweithio yn ogystal â theuluoedd lle nad oes oedolyn yn gweithio.

[46] 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

[47] 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

[48] Mae ystodau oedran yn wahanol i'r ffigur blaenorol gan fod Trussell wedi diweddaru'r categorïau oedran y casglwyd data ar eu cyfer yn 2023. Er mwyn sicrhau bod modd cymharu'r data hwn â data cyn 2023, mae'r categorïau oedran ar gyfer 2025 wedi'u hailgodio i'r codau a ddefnyddiwyd cyn 2023.

Tabl 3 Cynnydd canrannol yn nifer y parseli yn ôl grŵp oedran, Cymru: 2019 – 2025

Oedran	Cynnydd canrannol ers 2019/20
0-4	-4%
5-11	10%
12-16	31%
17-24	21%
25-64	23%
65+	143%

Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell.

Tynnodd ein hymchwil *Hunger in the UK* sylw at rai o'r gwahaniaethau rhwng pobl dros 65 oed a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd a phobl dros 65 oed ledled y DU. Roedd pobl dros 65 oed a atgyfeiriwyd at fanc bwyd yn fwy tebygol o fod yn rhentu, ac yn llai tebygol o fod yn berchen ar eu cartref eu hunain o gymharu â phobl dros 65 oed yn y boblogaeth gyffredinol (roedd 18% yn berchen ar eu cartrefi yn llwyr, o gymharu â 79% o bobl dros 65 oed yn y boblogaeth gyffredinol). Roedd mwyafrif y bobl dros 65 oed a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn anabl (69%), sef dwywaith y gyfradd ar gyfer pobl dros 65 oed yn y boblogaeth gyffredinol (34%). Yn ogystal, roedd pobl dros 65 oed a atgyfeiriwyd at fanc bwyd yn fwy tebygol o fod yn byw ar eu pennau eu hunain (73% o gymharu â 32%), o beidio â fod â chymorth teuluol (23% o gymharu ag 8%) ac o fod yn ynysig yn gymdeithasol (25% o gymharu â 4%) na phobl dros 65 oed ledled y DU.[49]

Mae'r patrymau hyn yn gyson â thystiolaeth ehangach sy'n awgrymu bod wynebu caledi yn gynharach mewn bywyd yn cyfyngu ar allu pobl i gynilo, ac yn gwaethygu'r caledi a wynebir ganddynt pan fyddant yn hŷn.[50] Mae'r data hefyd, fwy na thebyg, yn adlewyrchu canfyddiadau sefydledig ynghylch sut mae diffyg tai fforddiadwy, y risg gynyddol o fod yn anabl, a nawdd cymdeithasol annigonol i bobl dros 65 oed yn cynyddu'r straen ariannol a wynebir gan bobl hŷn.[51]

Mae angen i bobl gael cymorth gan fanc bwyd oherwydd nad yw eu hincwm yn ddigonol i dalu cost hanfodion

Mae data ar atgyfeiriadau gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn parhau i gefnogi tystiolaeth ehangach sy'n nodi mai'r prif reswm y mae angen i bobl ddefnyddio banc bwyd

[49] Weekes, T, et al, (2025), *Hunger in the UK 2025,* Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

[50] Independent Age, (2022), Poverty in later life, https://www.independentage.org/sites/default/files/2022-12/IA%20Poverty%20in%20later%20life%20 report%20Jan2022.pdf

[51] Independent Age, (2025), Too little, too late, https://www.independentage.org/sites/default/files/2025-05/Too_little_too_late_report_Independent_Age.pdf

yw am fod eu hincwm yn rhy isel ac nad yw'n ddigonol i dalu cost hanfodion, sy'n aml yn gwthio pobl i ddyled na ellir eu rheoli (70% o atgyfeiriadau).

Yn y sgyrsiau a gawsant gyda banciau bwyd, nodwyd yn glir eu bod yn cynorthwyo pobl sy'n rheoli cyllidebau anhygoel o dynn, lle nad oes unrhyw beth ar ôl i dorri'n ôl arno yn aml. Diffyg incwm oedd y rheswm mwyaf am y defnydd o fanciau bwyd, a nodwyd yn aml nad yw incwm wedi cadw i fyny â chostau byw.

Tabl 4 Rhesymau dros atgyfeirio ar gyfer y bobl a gynorthwyir, Cymru: 2025

Rheswm dros atgyfeirio	% yr atgyfeiriadau gyda'r rheswm wedi'i nodi
Incwm neu ddyled	70%
Problem gyda thaliadau nawdd cymdeithasol	23%
Iechyd	22%
Tai ansicr	10%
Newid mewn oriau gwaith neu ddiweithdra	6%
Newid mewn amgylchiadau personol	5%
Cam-drin domestig	3%
Statws mewnfudo	2%

Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell. Data aml-ddewis oedd y data a gofnodwyd – gallai partneriaid atgyfeirio ddewis hyd at bedwar ymateb. Mae data wedi'i ailgodio i gyfuno categorïau.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu hatgyfeirio at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn derbyn rhyw fath o incwm nawdd cymdeithasol, ac mae lefel y taliadau hyn yn cyfrannu'n fawr at y ffaith nad yw pobl yn gallu fforddio hanfodion.[52] Roedd banciau bwyd yn nodi'n aml sut roedd incwm o daliadau nawdd cymdeithasol, yn rhy aml, yn annigonol i ddiwallu anghenion sylfaenol pobl. Mae banciau bwyd yn gweld teuluoedd nad yw eu taliadau nawdd cymdeithasol yn ddigon i dalu eu costau o ddydd i ddydd, gan eu gadael yn gaeth ac yn methu symud allan o galedi.

Roedd incwm annigonol, yn enwedig drwy'r system nawdd cymdeithasol, yn aml yn cyd-ddigwydd â phroblemau gyda thaliadau nawdd cymdeithasol fel arosiadau hir, oedi neu sancsiynau sy'n effeithio ar leiafrif sylweddol o atgyfeiriadau at fanciau bwyd yng Nghymru (23%). Yn aml, roedd y banciau bwyd y gwnaethom siarad â nhw yn sôn am broblemau parhaus gyda dyluniad y system nawdd cymdeithasol. Yn benodol, y cyfnod o bum wythnos y mae'n rhaid aros cyn cael y taliad Credyd Cynhwysol cyntaf, gyda rhai pobl yn gorfod aros am hyd at wyth wythnos. Mae hyn yn aml yn gadael pobl â bylchau enfawr mewn incwm, yn aml ar adegau o argyfwng ac angen acíwt.

---

[52] Trussell, *Mynd heb fwyd yng Nghymru 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

I ni, y peth pwysicaf yw budd-daliadau. Oedi cyn cael budd-daliadau, sancsiynau o ran budd-daliadau, aros am y taliadau cyntaf.

Aelod o staff yn un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Roedd newidiadau mewn oriau gwaith neu ddiweithdra yn effeithio ar 6% o atgyfeiriadau at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn 2025. Nid yw'r rhan fwyaf o aelwydydd sy'n cael eu hatgyfeirio at fanciau bwyd yn gweithio. Fodd bynnag, mae data *Mynd heb fwyd yng Nghymru* yn dangos bod lleiafrif sylweddol a chynyddol ohonynt yn gweithio. Roedd tri o bob 10 (31%) o bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn 2024 yn dod o aelwydydd oedd yn gweithio. Mae hyn yn gynnydd o gymharu â 2022 (21%) sy'n dangos, yn gynyddol, nad yw gwaith yn cynnig amddiffyniad dibynadwy rhag caledi difrifol na llwybr allan ohono. 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.[53]

Roedd cyflog isel a gwaith ansicr yn faterion allweddol a godwyd gan y banciau bwyd y gwnaethom siarad â nhw, gyda llawer yn nodi bod yna gynnydd yn nifer y bobl sy'n gweithio a atgyfeiriwyd atynt eleni. Yn aml, mae pobl sy'n cael eu cynorthwyo gan fanciau bwyd yn gweithio sawl swydd i gael dau ben llinyn ynghyd ac yn wynebu'r ansicrwydd sy'n gysylltiedig â chontractau dim oriau. Hefyd, dywedodd banciau bwyd eu bod yn gweld bod angen cymorth banciau bwyd ar bobl o amrywiaeth o broffesiynau, gyda llawer o bobl sy'n gweithio yn agos iawn at brofi caledi lle y gall unrhyw darfu bach ar incwm neu gost annisgwyl olygu bod angen iddynt droi at fanc bwyd.

Nawr, mae 30% o'r bobl sy'n dod drwodd mewn tlodi gwaith. Ond ie, i ni, roedd gweld y bobl sy'n gweithio sydd mewn tlodi wir yn taro i'r byw. I weld cymaint â hynny o gynnydd yn y flwyddyn...Wyddoch chi, rydyn ni wastad wedi dweud hyn: rydych chi ond un siec cyflog i ffwrdd o fod angen y banc bwyd.

Aelod o staff yn un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Mae iechyd yn sbardun arbennig ar gyfer atgyfeiriadau at fanciau bwyd

Y tu hwnt i broblemau gydag incwm, adroddwyd mai problemau gydag iechyd oedd un o'r rhesymau mwyaf cyffredin dros atgyfeirio – mae'n effeithio ar dros un o bob pump (22%) o atgyfeiriadau at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru (Tabl 4). Mae salwch ac anabledd yn cynyddu

[53] Trussell, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

costau i aelwydydd, a gall diffyg gofal iechyd, cymorth cyflogaeth priodol, a swyddi hygyrch ei gwneud hi'n anodd dod o hyd i waith addas neu ei gadw. Yn ôl ein hymchwil ddiweddar, mae caledi difrifol yn effeithio ar iechyd meddwl a chorfforol pobl, gan dorri pobl i ffwrdd oddi wrth y pethau sy'n gwneud bywyd yn bleserus, gyda sefyllfaoedd ariannol yn aml yn gwaethygu, neu'n cyfrannu at ddatblygu problemau iechyd meddwl a chorfforol.[54]

Roedd absenoldeb cymorth iechyd meddwl statudol yn fater a godwyd gan fanciau bwyd, gyda chymorth annigonol yn y gymuned i bobl wella o broblemau iechyd meddwl parhaus.

> **Rydyn ni'n gwneud ymarfer ar hyn o bryd lle rydyn ni'n gofyn i'r ymwelwyr sy'n dod i mewn lenwi darn o bapur a'i roi mewn bocs a rhoi gwybod i ni, wyddoch chi, pa fath o bethau maen nhw'n ei chael hi'n anodd cael mynediad atynt. Pethau dydw i ddim yn gwybod sut i'w gwella, fel gwasanaethau iechyd meddwl, ydyn nhw llawer o'r amser.**

Rheolwr un o'r banciau bwyd yng nghymuned Trussell, Cymru, 2026

Gall y rhesymau dros angen cymorth amrywio yn dibynnu ar ffynonellau incwm pobl

Mae rhai ffactorau sy'n ysgogi'r defnydd o fanciau bwyd yn fwy neu'n llai cyffredin yn dibynnu ar ffynonellau incwm pobl. Roedd problemau gyda gwaith fel diweithdra yn fwy cyffredin i bobl a oedd yn ennill incwm o gymharu â phobl oedd yn derbyn taliadau nawdd cymdeithasol yn unig. Adroddodd un o bob chwech o bobl a oedd ond yn ennill incwm (19%) a phobl a oedd yn ennill incwm ac yn derbyn taliadau nawdd cymdeithasol (22%) broblemau gyda gwaith pan gawsant eu cyfeirio – o gymharu â 4% o bobl a oedd ond yn derbyn taliadau nawdd cymdeithasol. Dangoswyd yn flaenorol bod profiadau heriol yn y gwaith fel toriad cyflog, cael cynnig llai o oriau gwaith, ac absenoldeb salwch di-dâl yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd angen i rywun ddefnyddio banc bwyd yn sylweddol.[55]

Roedd problemau gydag iechyd yn uwch ymhlith pobl a oedd yn derbyn taliadau nawdd cymdeithasol yn unig (23%), o gymharu â phobl â mathau eraill o incwm. Mae hyn, o bosibl, yn adlewyrchu sut mae cyflyrau iechyd naill ai'n atal pobl rhag gallu gweithio neu'n ei gwneud hi'n anoddach iddynt ddod o hyd i waith a'i gadw. Canfu ein hymchwil *Mynd heb fwyd yng Nghymru* fod y rhan fwyaf (73%) o bobl anabl o oedran gweithio nad oeddent yn gweithio, a atgyfeiriwyd at fanciau

[54] 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

[55] Bull, T, et al, (2023), *Hunger in the UK,* Trussell, https://cms.trussell.org.uk/sites/default/files/wp-assets/2023-The-Trussell-Trust-Hunger-in-the-UK-report-web-updated-10Aug23.pdf

bwyd, ddim yn gweithio oherwydd bod eu nam neu eu cyflwr yn golygu nad oeddent yn gallu gweithio.[56]

Mae gan aelwydydd yng Nghymru sy'n adrodd bod ganddynt fynediad cyfyngedig at incwm, neu nad oes ganddynt unrhyw incwm o gwbl, rhesymau gwahanol dros gael eu hatgyfeirio. Y mwyaf cyffredin o'r rhain oedd problemau gyda'u statws mewnfudo (25%), a oedd yn llawer uwch na'r cyfartaledd (2%). Nid oes gan y mwyafrif o bobl sy'n symud i Gymru i ymuno â theulu, i weithio neu i astudio, unrhyw hawl i gyllid cyhoeddus, sy'n golygu nad ydynt yn gallu cael mynediad at lawer o daliadau nawdd cymdeithasol prif ffrwd a'u bod yn wynebu risg uchel o brofi caledi difrifol.[57] Mae JRF yn adrodd bod cynnydd o 92% wedi bod ers 2019 yn nifer yr aelwydydd mudol sy'n profi tlodi, gydag arosiadau hir am benderfyniad ynghylch lloches, diffyg cymorth unwaith y rhoddir statws ffoaduriaid i bobl, a diffyg mynediad at arian parod a mathau o gymorth mewn nwyddau yn chwarae rhan allweddol wrth yrru'r cynnydd hwn.[58]

Tabl 5 Rheswm dros atgyfeirio ymhlith aelwydydd, yn ôl ffynonellau incwm, Cymru: 2025

Rheswm dros atgyfeirio	Taliadau nawdd cymdeithasol, ddim yn ennill incwm	Taliadau nawdd cymdeithasol, yn ennill incwm	Dim yaliadau nawdd cymdeithasol, yn ennill incwm	Dim incwm, neu fynediad annigonol iddo	Cyfanswm % yr atgyfeiriadau gyda'r rheswm wedi'i nodi
Incwm neu ddyled	72%	77%	74%	39%	70%
Problemau gyda thaliadau nawdd cymdeithasol	23%	16%	13%	28%	23%
Iechyd	23%	19%	22%	15%	22%
Tai ansicr	11%	4%	7%	13%	10%
Newid mewn gwaith neu ddiweithdra	4%	22%	19%	12%	6%
Newid mewn amgylchiadau personol	5%	6%	10%	6%	5%
Cam-drin domestig	2%	3%	2%	3%	3%
Statws mewnfudo	*	*	6%	25%	2%

Ffynhonnell: Data gweinyddol Trussell. Data aml-ddewis oedd y data a gofnodwyd – gallai partneriaid atgyfeirio ddewis hyd at bedwar ymateb. Mae data wedi'i ailgodio i gyfuno categorïau. *Yn cynrychioli llai nag 1% o'r rhesymau dros atgyfeirio yn ôl ffynhonnell incwm.

56 Weekes, T, et al, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

57 Sefydliad Joseph Rowntree (2023), *Protection for everyone in our communities*, https://www.jrf.org.uk/neighbourhoods-and-communities/protection-for-everyone-in-our-communities

58 Fitzpatrick, S, et al. (2023), *Destitution in the UK 2023*, Sefydliad Joseph Rowntree Foundation a Phrifysgol Heriot Watt, https://www.jrf.org.uk/deep-poverty-and-destitution/destitution-in-the-uk-2023

Disgwylir i'r defnydd o fanciau bwyd barhau i ostwng, ond mae angen sicrhau bod cynnydd ystyrlon yn cael ei wneud o ran caledi hirsefydlog ar fwy o frys

Gan dybio y bydd polisi Cymru (e.e. cymorth drwy'r Gronfa Cymorth Dewisol a'r Gronfa Gynghori Sengl) yn parhau'n gyson, rydym yn disgwyl gweld gostyngiadau pellach yn y parseli bwyd brys a ddosberthir gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru dros y flwyddyn nesaf.[59] Mae'n debygol y caiff hyn ei yrru gan newidiadau mewn polisi gan lywodraeth y DU, sydd i'w croesawu, i fynd i'r afael â thlodi plant fel dileu'r terfyn dau blentyn, a dod â'r broses o symud hawlwyr i Gredyd Cynhwysol mewn modd a reolir i ben.

Fodd bynnag, mae'n annhebygol y bydd yr ymyriadau hyn yn ddigon ar eu pennau eu hunain i sicrhau bod lefelau dosbarthu parseli bwyd brys yn dychwelyd i'r lefelau a welwyd cyn y pandemig, gan nad ydynt yn mynd i'r afael â'r darlun llawn o ran yr angen am fanciau bwyd. Mae'r cymorth a roddir i deuluoedd â phlant yn cael ei groesawu'n fawr. Fodd bynnag, mae ein tystiolaeth yn dangos bod yr angen am fanciau bwyd nid yn unig yn cael ei brofi'n anghymesur gan deuluoedd o oedran gweithio â phlant, ond hefyd gan bobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain, pobl sy'n wynebu gwahaniaethu a heriau eraill (e.e. oherwydd eu hil, eu rhywioldeb, neu eu rhywedd), a phobl sy'n rhentu yn hytrach na bod yn berchen ar eu cartref eu hunain.[60] Anabledd oedd y ffactor mwyaf cyffredin a arweiniodd at y defnydd o fanciau bwyd yn 2024[61], ac mae newidiadau arfaethedig i elfen iechyd Credyd Cynhwysol o fis Ebrill 2026 yn golygu y bydd pobl sy'n mynd yn sâl yn fwy tebygol o brofi caledi. Rydym hefyd yn gweld cynnydd parhaus yn nifer y parseli bwyd a roddir i bensiynwyr.

Felly, mae angen strategaeth fwy uchelgeisiol i roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd er mwyn sicrhau nad ydym yn parhau i weld lefelau eithriadol o uchel o galedi ariannol difrifol yn ein cymunedau a'n bod yn rhoi terfyn ar yr angen am fwyd brys yng Nghymru.

Byddwn yn monitro'n agos effaith yr ansefydlogrwydd byd-eang ar brisiau hanfodion yng Nghymru. Mae'r OBR yn awgrymu y gallai'r ansefydlogrwydd hwn gael 'effaith sylweddol' ar economi'r DU. Mae gwelliannau diweddar yn sefyllfaoedd ariannol pobl yn debygol o fod yn fregus ac mae llawer gormod o bobl yn dal i brofi caledi. Os bydd prisiau'n codi'n sylweddol, mae yna risg gwirioneddol y bydd y defnydd o fanciau bwyd yn cynyddu'n gyflym eto yng Nghymru.

---

[59] Mae hyn yn wir os nad ydym yn gweld cynnydd sylweddol yng nghost hanfodion oherwydd ansefydlogrwydd byd-eang.

[60] Trussell, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

[61] Anabledd oedd un o'r ffactorau mwyaf cyffredin a berodd i bobl fynd heb fwyd yng Nghymru yn 2024. Roedd y mwyafrif (81%) o'r bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru yn 2024 yn anabl. Mewn cymhariaeth, roedd 2832 o bobl ledled Cymru yn anabl. Trussell, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru 2025*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/news-and-research/publications/report/hunger-in-the-uk-2025

Mae gennym gyfle i droi'r llanw ar galedi a mynd heb fwyd

Mae dyfodol heb yr angen am fanciau bwyd yng Nghymru yn bosibl. Mae angen i Lywodraeth nesaf Cymru gamu i fyny a chwarae ei rhan.

Dylai'r lefelau ofnadwy o galedi a phobl yn mynd heb fwyd yng Nghymru fod yn agoriad llygad i bob plaid wleidyddol yng Nghymru. Mae tua chwarter yr oedolion yng Nghymru (25%), neu 660,000 o bobl, yn mynd heb ddigon o fwyd oherwydd nad ydynt yn gallu ei fforddio.[62] Mae angen i bobl droi at fanciau bwyd oherwydd does ganddyn nhw ddim digon o arian ar gyfer yr hanfodion. Mae rhai yn ddi-waith, mae ganddyn nhw gyflyrau iechyd neu'n maent yn gofalu am berthnasau a phlant. Mae rhai pobl mewn gwaith sy'n ansicr, yn anhygyrch, ac nad yw'n talu digon i fyw arno. Mae nifer cynyddol o bobl sy'n gorfod troi at fanciau bwyd yn gweithio (roedd 31% o'r bobl a atgyfeiriwyd at fanciau bwyd yn 2024 mewn aelwydydd oedd yn gweithio, i fyny o 21% yn 2022).[63] Ac mae diffyg gofal plant fforddiadwy, tai a thrafnidiaeth yn rhwystrau pellach sy'n dal gormod o bobl yn ôl rhag cyfleoedd i gynyddu eu hincwm.

Yn ystod y Chweched Senedd, mae Llywodraeth Cymru wedi dangos 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, ymrwymiadau i wella mynediad at fudd-daliadau 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, er gwaethaf y camau cadarnhaol hyn, mae'r lefelau defnydd ar gyfer banciau bwyd wedi cynyddu'n sydyn ers dechrau tymor y Senedd hon. O gymharu â 2021, mae nifer y parseli bwyd brys sy'n cael eu darparu gan fanciau bwyd yng nghymuned Trussell yng Nghymru wedi cynyddu 18%.

Rydym yn gweld darpariaeth bwyd elusennol yn cael ei normaleiddio mewn cymunedau ledled Cymru. Er bod banciau bwyd, a mathau eraill o gymorth bwyd, yn gallu bod yn achubiaeth, nid dyma'r ateb. Mae nifer ac amrywiaeth y banciau bwyd, pantrïau bwyd, archfarchnadoedd cymdeithasol, clybiau bwyd fforddiadwy, oergelloedd cymunedol a llawer mwy wedi cynyddu'n fawr yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Ond mae'r dystiolaeth yn glir nad bwyd am ddim na bwyd â chymhorthdal yw'r mathau gorau o gymorth i bobl sy'n wynebu caledi ac, yn aml, dydyn nhw ddim yn cynnwys dulliau ataliol sy'n meithrin gwydnwch ariannol yn ein cymunedau.

---

[62] Weekes, T, et al, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/publications/hunger-in-the-uk

[63] Weekes, T, et al, (2025), *Mynd heb fwyd yng Nghymru*, Trussell, https://www.trussell.org.uk/publications/hunger-in-the-uk

Rhaid i bob plaid wleidyddol sy'n cymryd rhan yn etholiadau'r Senedd gymryd safiad a nodi uchelgais i roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd yng Nghymru. Wrth gwrs, mae penderfyniadau llywodraeth y DU yn effeithio ar hyn, ond gall Llywodraeth Cymru ddefnyddio'r holl bwerau datganoledig sydd ar gael i sicrhau bod incwm yn gallu talu am gostau hanfodion.

Ein blaenoriaethau ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru:

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru nodi sut y bydd y dull gweithredu a fabwysiedir ganddi nid yn unig yn rhoi terfyn ar fynd heb fwyd heddiw, ond am byth. Ni all cymorth bwyd elusennol 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.

1. **Gosod uchelgais i roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd**

- Pennu uchelgais glir i roi terfyn ar yr angen am fanciau bwyd yng Nghymru, a datblygu cynllun gweithredu trawslywodraethol a fframwaith monitro i fynd i'r afael â'r ffactorau sy'n ysgogi caledi ac yn peri i bobl fynd heb fwyd.
- Sicrhau bod cyllid parhaus i awdurdodau lleol a phartneriaethau bwyd sy'n anelu at leihau 'tlodi bwyd' yn canolbwyntio ar fynd i'r afael â ffactorau lleol sy'n ysgogi'r angen am fwyd brys. Dylai atebion lleol gael eu cyd-gynhyrchu gyda phobl sydd â phrofiad bywyd o galedi.

2. **Cynnal a chynyddu mynediad at gyngor a chymorth argyfwng arian parod yn gyntaf**

- Cadw cymorth argyfwng arian parod yn gyntaf trwy'r Gronfa Cymorth Dewisol, gan sicrhau bod digon o gymorth i bobl dalu am yr hanfodion a'i fod yn cynyddu yn unol â chwyddiant o leiaf.
- Sicrhau bod pawb sy'n gwneud cais am y Gronfa Cymorth Dewisol yn cael cynnig cyngor a chymorth wedi'u hariannu.

3. **Defnyddio'r holl bwerau a'r dylanwad sydd ganddi i hybu incwm a lleihau tlodi plant**

- Ystyried opsiynau i weithredu 'Taliad Plant Cymru', gyda bwriad clir o gyflwyno'r cynllun ledled Cymru. Gan ddysgu o'r hyn sydd wedi digwydd yn yr Alban, dylai'r polisi hwn helpu i sicrhau bod teuluoedd â phlant yn gallu fforddio'r hanfodion.
- Cynyddu mynediad at Brydau Ysgol Am Ddim i blant y mae eu teuluoedd yn cael Credyd Cynhwysol a phob plentyn heb hawl i gyllid cyhoeddus o aelwydydd ar lefelau incwm sy'n debyg i Gredyd Cynhwysol neu'n is na hynny.
- Rhoi hwb i gymorth gofal plant i deuluoedd â phlant ifanc sydd ar incwm isel a rhoi'r gorau i'r 'loteri cod post' o ran cymorth gofal plant. Rydym yn cefnogi galwadau Sefydliad Bevan ac eraill i sicrhau bod gofal plant rhan-amser o ansawdd da yn cael ei ariannu i bob plentyn dan 4 oed. Dylai'r cynnig hwn fod ar gael i bob rhiant, ni waeth beth fo'i statws gwaith.
- Galw ar Lywodraeth y DU i sicrhau bod nawdd cymdeithasol yn gweithio i bobl yng Nghymru, gan gynnwys cymryd camau tuag at gynyddu nawdd cymdeithasol i lefelau Gwarant Hanfodion.

4. Sicrhau bod gan bawb gartref diogel

- Gwella ansawdd a diogelwch cyfleusterau hanfodol mewn llety dros dro a'r mynediad a geir iddynt, gyda gwell canllawiau a deddfwriaeth, ac adroddiadau blynyddol ar y defnydd o lety dros dro a'i gyflwr.
- Gosod cynllun clir i gynyddu nifer y cartrefi cymdeithasol yng Nghymru yn sylweddol. Rydym yn cefnogi galwadau Shelter Cymru ac eraill am fwy o gartrefi cymdeithasol ledled Cymru, er mwyn sicrhau bod llai o bobl mewn llety dros dro am gyfnodau hir.
- Galw ar Lywodraeth y DU i ddadrewi'r Lwfans Tai Lleol.

5. Adeiladu cymunedau cysylltiedig a chefnogol

- Cefnogi a chynyddu cyllid i sicrhau bod gwasanaethau cynghori yn cyrraedd pobl sy'n wynebu'r risg fwyaf o galedi a mynd heb fwyd, gan ganolbwyntio ar gyngor manwl, penodol o ansawdd uchel.
- Ymgorffori Siarter Budd-daliadau Cymru ledled Cymru, gan sicrhau bod pob awdurdod lleol yn blaenoriaethu cynyddu a symleiddio mynediad at fudd-daliadau Cymru, a darparu 'System Budd-daliadau Cymru dosturiol sy'n seiliedig ar barch at hawliau dynol sylfaenol a chydraddoldeb'.
- Sicrhau bod pobl sydd â phrofiad bywyd o galedi difrifol, a all gael eu heithrio rhag gallu defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus oherwydd costau uchel, yn llywio'r penderfyniadau a wneir o ran llwybrau, hygyrchedd a theithio fforddiadwy.

Trussell

Ending hunger together

Unit 9, Ashfield Trading Estate,
Ashfield Road, Salisbury SP2 7HL

enquiries@trussell.org.uk

trussell.org.uk

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).