CREU PROSIECT MANWERTHU BWYD CYMUNEDOL

Ysgol Busnes Caerdydd
Cardiff Business School

Economic and Social Research Council

CYNNWYS

Cenhadaeth, Gwerthoedd ac Amcanion 3

Beth yw Prosiect Manwerthu Bwyd Cymunedol? 4

Astudiaeth Achos Rhanddeiliaid I – Bwyd Caerdydd 6

Gweithgareddau Ychwanegu Gwerth: Bwyta'n Iach a Lles 7

Astudiaeth Achos Rhanddeiliaid II. Deieteteg Iechyd y Cyhoedd - BIP Caerdydd a'r Fro 9

Cyflenwad 11

Astudiaeth Achos Rhanddeiliaid III – FareShare Cymru 12

Gweithrediadau 14

Galw 17

Gweithgareddau Ychwanegu Gwerth: Cydlyniant Cymdeithasol a Rhyngweithio 19

Manwerthu Bwyd Cymunedol ar Waith - Achos I 20

Manwerthu Bwyd Cymunedol ar Waith - Achos II 22

Manwerthu Bwyd Cymunedol ar Waith - Achos III 23

Manwerthu Bwyd Cymunedol ar Waith - Achos IV 25

Beth Sy'n Digwydd? 27

Cydnabyddiaeth 28

CENHADAETH, GWERTHOEDD AC AMCANION

Mae'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta'n cael effaith enfawr ar fywyd yng Nghaerdydd - nid yn unig ar ein hiechyd, ond ar ein cymunedau a'n busnesau, ffermwyr unigol, a'r amgylchedd hefyd. Dylai bwyd fod yn dda i bobl a'n planed, yn ogystal â bod yn fforddiadwy ac yn flasus. Mae'r ffordd mae'n cael ei gynhyrchu'n parchu pobl, anifeiliaid a'r amgylchedd naturiol a'r ffordd mae'n cael ei werthu'n cefnogi'r economi leol. Dyna pam mae bwyd da yn creu cymunedau cadarn ac iach, a dyna pam ei bod yn bwysig annog pawb i helpu. Os ydych chi'n unigolyn, teulu, busnes bychan, elusen, neu'n rhan o sefydliad mawr, gallwch chi wneud rhywbeth. Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth mwy.

Mae'r llyfryn hwn yn ymdrech gydweithredol rhwng Ysgol Busnes Caerdydd a Bwyd Caerdydd, gyda chefnogaeth wych gan aelodau'r Rhwydwaith Manwerthu Bwyd Cymunedol. Ein nod yw rhannu gwybodaeth a darparu arweiniad i sefydliadau cymunedol lleol sy'n dymuno sefydlu prosiect manwerthu cymunedol yn eu hardaloedd lleol.

Dyluniwyd y llyfryn hwn yn unol â'r 'Pum Nod Bwyd Da' a hyrwyddir gan Bwyd Caerdydd:

NOD #1: Caerdydd Iach

Rydyn ni eisiau sicrhau bod pawb yn cael mynediad i, dewis ynghylch ac yn gallu fforddio bwyd maethlon, iach ac sy'n briodol yn ddiwylliannol.

NOD #2: Caerdydd Gynaliadwy yn Amgylcheddol

Rydyn ni eisiau i'r ffordd mae bwyd yn cael ei gynhyrchu, ei brynu a'i fwyta fod o fudd i fyd natur, myn d i'r afael â newid yn yr hinsawdd ac atal gwastraff bwyd.

NOD #3: Mudiad Bwyd Sy'n Grymuso

Rydyn ni eisiau gweld cymunedau'n cydweithio i ddylanwadu ar eu system bwyd leol, ac i bobl gael cyfleoedd i ddysgu a datblygu sgiliau tyfu, coginio a maeth.

NOD #4: Economi Fwyd Leol sy'n Ffynnu

Rydyn ni eisiau i fusnesau bwyd iach, cynaliadwy yn amgylcheddol a gwydn fod wrth galon ein heconomi leol, ac i bobl sy'n gweithio yn y sector hwn ennill bywoliaeth briodol.

NOD #5: System Fwyd Deg a Chysylltiedig

Rydyn ni eisiau gweld materion ac atebion sy'n gysylltiedig â bwyd yn cael eu cynnwys ar draws yr holl bolisïau lleol a gweld pobl yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod y gweithredu'n unedig, a'i ddosbarthu'n deg ar draws cymunedau ac ardaloedd o'r ddinas.

BETH YW PROSIECT MANWERTHU BWYD CYMUNEDOL?

Mae prosiect manwerthu bwyd cymunedol yn elusen nid-er-elw neu'n fenter gymdeithasol sydd wedi'i gwreiddio mewn cymuned leol, gyda chenhadaeth gymdeithasol gref i fynd i'r afael â materion yn ymwneud â bwyd. Mae'n ariannu ei genhadaeth gymdeithasol drwy naill ai grantiau a rhoddion, neu weithgareddau masnachu sy'n gwerthu bwydydd a gwasanaethau cysylltiedig i aelodau'r gymuned leol, neu gyfuniad o'r ddau.

Amcan a Nodau

Amcan darpariaeth manwerthu bwyd gymunedol yw edrych ar ffyrdd mwy cynaliadwy, boed yn economaidd, cymdeithasol neu amgylcheddol, o fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud yn bennaf â fforddiadwyedd bwyd a hygyrchedd ledled Cymru a thu hwnt.

Sicrheir hyn drwy gyflawni amcanion deuol:

- Darparu bwyd iach *fforddiadwy* a *hygyrch* i gymunedau lleol, gan,
- Creuu rhwydwaith cymdeithasol sy'n canolbwyntio ar fwyd; mynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol, annog bwyta'n iach a chefnogi meithrin gallu a chydlyniant cymdeithasol mewn cymunedau

Isod mae 'model tŷ' yr ydym yn credu sy'n dangos yn glir yr elfennau allweddol, neu'r sylfeini, y mae'n rhaid adeiladu unrhyw brosiect manwerthu bwyd cymunedol arnynt er mwyn cyflawni eu cenhadaeth, eu gwerth a'u hamcanion yn llwyddiannus. Bydd gweddill y llyfryn yn cael ei strwythuro yn unol â'r model hwn.

CENHADAETH, GWERTHOEDD AC AMCANION

Gweithgareddau ychwanegu gwerth – bwyta'n iach a lles:
hyfforddiant maeth, dosbarth cŵan, gweithdai iechyd meddwl ac ati

Cyflenwad ▶ **Gweithrediadau** ▶ **Galw**

Cyflenwad:
- Ymgysylltu a rhyngweithio â chyflenwyr
- Amrywiaeth cynnyrch a dadansoddiad cost
- Amledd archebu
- Tactegau i leihau ansicrwydd cyflenwad

Gweithrediadau:
- Eiddo (lleoliad, hygyrchedd, lle, cynllun y siop, ac ati)
- Adnoddau dynol (defnyddio gwirfoddolwyr, lleiafswm o staff, hyfforddiant staff ...)
- Adnoddau ariannol (cyfleoedd cyllido, modelau refeniw, dadansoddiad talu costau, llif arian, taliad, rheoli trafodion)
- Oriau agor, safleoedd gweithredol, asesiad risg a diogelwch
- Storio a chludiant: oer a chynnes, cerbydau cludo 3ydd parti ei hun

Galw:
- Model aelodaeth, model refeniw, mecanweithiau prisio
- Synhwyro galw
- Marchnata ac ymwybyddiaeth e.e. sianeli cyfryngau cymdeithasol

Gweithgareddau ychwanegu gwerth - cydlyniant cymdeithasol a rhyngweithio:
caffi aelodau, gweithdai sgiliau e.e. rheoli dyledion, hawlio budd-daliadau, sgiliau digidol

Bwriad y llyfryn hwn yw cefnogi'r rhai sydd eisiau sefydlu eu prosiect manwerthu bwyd cymunedol eu hunain, a / neu fynd i'r afael â materion tebyg i'r hyn a amlygir uchod, yn ogystal â'r rhai sy'n ymwneud â phrosiectau presennol fel deunydd ategol i sicrhau cyllid pellach yn ogystal â ffynhonnell o ysbrydoliaeth am ymgymryd â gweithgareddau ychwanegol.

Ymwadiad: NID yw'r llyfryn hwn, na'r prosiectau a geir ynddo, yn atebion cynhwysfawr i broblemau hygyrchedd bwyd, ond yn hytrach maent yn chwarae rhan bwysig wrth fynd i'r afael â'r her fawr hon.

ASTUDIAETH ACHOS RHANDDEILIAID I – BWYD CAERDYDD

BWYD CAERDYDD	
Rôl y rhanddeiliad yma:	Trefnu: cysylltu, cefnogi a hyrwyddo mentrau manwerthu bwyd cymunedol amrywiol.
Lleoliad:	Ledled Caerdydd
Gwefan / presenoldeb ar gyfryngau cymdeithasol:	Twitter: @goodfoodcardiff Facebook: @goodfoodcardiff Instagram: @foodcardiff Website: www.foodcardiff.com
E-bost:	Foodsensewales@wales.nhs.uk

Bwyd Caerdydd yw partneriaeth bwyd leol y ddinas ar gyfer cysylltu pobl a phrosiectau sy'n gweithio i hyrwyddo bwyd iach, cynaliadwy a moesegol i bawb.

Mae Bwyd Caerdydd yn credu bod y bwyd rydyn ni'n ei fwyta'n cael effaith enfawr ar fywyd yng Nghaerdydd - nid yn unig ar iechyd pobl, ond ar gymunedau a busnesau, ffermwyr unigol, a'r amgylchedd hefyd.

Mae Bwyd Caerdydd yn credu y dylai bwyd fod yn dda i bobl, yn dda i'r lle rydyn ni'n byw, ac yn dda i'n planed yn ogystal â bod yn fforddiadwy ac yn flasus. Mae bwyd da yn creu cymunedau cadarn ac iach. Mae'r ffordd mae'n cael ei gynhyrchu'n parchu pobl, anifeiliaid a'r amgylchedd naturiol a'r ffordd mae'n cael ei werthu'n cefnogi'r economi leol.

Drwy rwydwaith Bwyd Caerdydd o bartneriaid ymroddedig, mae Caerdydd yn sbarduno newid ar lefel dinas ac yn gweithio i fynd i'r afael â rhai o faterion cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol mwyaf yr oes.

Ers 2015, mae Bwyd Caerdydd wedi datblygu a thyfu'n sylweddol, gan gael effaith glir ledled y ddinas. Er enghraifft, dod â phartneriaid at ei gilydd i ddatblygu'r Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol arobryn, gan gydlynu ymateb bwyd da'r ddinas i COVID-19, hwyluso'r Rhwydwaith Manwerthu Bwyd Cymunedol a dechrau chwyldro tyfu bwyd ledled y ddinas drwy ddosbarthu 20,000 o blanhigion llysiau i gartref yn ystod y cyfnod clo.

Yn 2021, daeth Caerdydd y lle cyntaf yng Nghymru i ennill statws Arian Llefydd Bwyd Cynaliadwy.

GWEITHGAREDDAU YCHWANEGU GWERTH: BWYTA'N IACH A LLES

Gwneud Bwyd yn Hwyl ac yn Gyffrous

Gydag unrhyw brosiect manwerthu bwyd cymunedol, mae'n hanfodol bod sensitifrwydd yn cael ei ddangos ynghylch materion bwyta'n iach yn ogystal ag ymwybyddiaeth o'r rhwystrau sy'n atal hynny, fel costau cynyddol bwyd, materion hygyrchedd, yn gorfforol ac yn feddyliol, h.y., anawsterau rhifedd a llythrennedd, ac amgylchiadau personol gan gynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, ddiffyg offer ar gyfer coginio a storio.

Dyna pam ei bod yn bwysig ein bod yn gwneud bwyd yn hwyl ac yn gyffrous, sy'n cael ei annog drwy ein prosiectau. Mae'n hanfodol bod ein prosiectau'n hwyluso ac yn cymryd rhan mewn ymgysylltu, er enghraifft, drwy rannu rhwng cyfoedion a sgyrsiau anffurfiol, yn ogystal â darparu cyfleoedd ymarferol i gynyddu gwybodaeth a sgiliau yn ymwneud â bwyd.

Sut Beth yw Bwyta'n Iach mewn Prosiectau Manwerthu Bwyd Cymunedol?

Yn wahanol i'r ymrwymiadau untro / tymor byr sy'n aml yn gysylltiedig â chofrestru ar gwrs hyfforddi bwyta'n iach, ar gyfer ein prosiectau manwerthu bwyd cymunedol, mae'r ymgysylltu'n hirdymor, yn digwydd yn wythnosol / bob pythefnos, ac mewn rhai achosion, yn ddyddiol hyd yn oed.

Cyflawnir hyn gan ddefnyddio cymysgedd o gyfleoedd dysgu traddodiadol ac amgen. Yn draddodiadol, mae llyfrau coginio a chardiau rysáit ar gael yn rhwydd i gwsmeriaid i ddarparu ysbrydoliaeth. Fodd bynnag, drwy ddulliau amgen mae ein haelodau'n credu y ceir y cyfleoedd dysgu gorau. Drwy'r sgyrsiau anffurfiol a gynhelir yn rheolaidd ar y safle, a ysgogir yn aml gan yr eitemau sydd ar gael y diwrnod hwnnw, gall aelodau'r prosiect rannu gwybodaeth gyda defnyddwyr mewn ffordd anffurfiol a chyfeillgar.

Canllawiau Bwyta'n Iach

Gall y rhan fwyaf o bobl wella eu hiechyd drwy gyflawni newidiadau tymor hir o ran y balans o fwydydd maen nhw'n eu bwyta. Gall y cyngor ymarferol yma helpu pobl i wneud dewisiadau bwyd iachach.

8 Cyngor ar gyfer Bwyta'n Iach

1. Seilio eich prydau ar fwydydd starts.
2. Bwyta llawer o ffrwythau a llysiau.
3. Bwyta mwy o bysgod.
4. Bwyta llai o fraster dirlawn a siwgr.
5. Ceisio bwyta llai o halen – dim mwy na 6g y dydd.
6. Bod yn actif a cheisio bod yn bwysau iach.
7. Peidio â mynd yn sychedig.
8. Bwyta brecwast bob dydd.

Crynhoir egwyddorion bwyta'n iach yn y 'Canllaw Bwyta'n Dda' sydd ar gael yma: https://llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda. Mae'r canllaw lluniau yma'n dangos y gyfran a'r mathau o fwydydd sy'n rhan o ddeiet iach a chygbwys.

Hyfforddiant Bwyta'n Iach a Lles

Gall cyrsiau hyfforddi ddarparu cyfle gwerthfawr i sicrhau bod negeseuon bwyta'n iach a lles wedi'u hymgorffori yn ein cymunedau.

Er ein bod yn cydnabod nad darparu llif cyson o gyrsiau hyfforddi bwyta'n iach a lles yw'r unig ffordd effeithiol efallai o gefnogi aelodau'r gymuned, mae'r rhaglen Sgiliau Maeth am Oes yn cael ei hargymell gan holl aelodau ein prosiect. Mae Sgiliau Maeth am Oes yn rhaglen ledled Cymru o hyfforddiant a mentrau sgiliau maeth gyda sicrwydd ansawdd sydd wedi'i datblygu a'i chydlynu gan ddietegwyr y GIG. Nod y rhaglen yw hyfforddi'r rhai sy'n gweithio'n agos gyda, ac yn deall anghenion pobl leol, i gefnogi cymunedau ledled Cymru i ddysgu mwy am fwyta'n iach. Mae'r rhaglen wedi'i rhannu'n ddau faes gwahanol:

1. Hyfforddiant sgiliau maeth ar gyfer gweithwyr cymunedol, a,
2. Mentrau bwyta'n iach gyda grwpiau cymunedol.

Am restr lawn o'r cyrsiau sydd ar gael o dan y rhaglen Sgiliau Maeth am Oes ewch i: https://nutritionskillsforlife.com/

ASTUDIAETH ACHOS RHANDDEILIAID II. DEIETETEG IECHYD Y CYHOEDD - BIP CAERDYDD A'R FRO

GWASANAETH DEIETETIG IECHYD Y CYHOEDD - BIP CAERDYDD A'R FRO	
Rôl y rhanddeiliad yma:	Hwylusydd: hyfforddi a datblygu gweithwyr cymunedol lleol sydd â sgiliau a gwybodaeth maeth i'w cefnogi i hyrwyddo bwyta'n iach ac atal diffyg maeth mewn cymunedau.
Lleoliad:	Yn y Ganolfan Iechyd yn Riverside, ar gyfer ardal Caerdydd a Bro Morgannwg
Gwefan / presenoldeb ar gyfryngau cymdeithasol:	https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/keeping-people-well/about-public-health-in-cardiff-and-the-vale/public-health-dietetic-team/ https://nutritionskillsforlife.com/ Twitter: @cav_dietetics
E-bost / rhifau ffôn cyswllt:	Emma.Holmes@wales.nhs.uk 029 2090 7690

Mae SGILIAU MAETH AM OES™ lyn rhaglen o hyfforddiant a mentrau sgiliau maeth gyda sicrwydd answdd sydd wedi'u datblygu gan ddeietegwyr Iechyd Cyhoeddus sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru. Nod y rhaglen yw hyfforddi a datblygu sgiliau maeth ystod eang o weithwyr cymunedol gan gynnwys staff iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector, gwirfoddolwyr ac addysgwyr cymheiriaid i'w galluogi i gefnogi bwyta'n iach ac atal diffyg maeth ar lefel gymunedol.

Dyluniwyd cyrsiau Sgiliau Bwyd a Maeth Cymunedol lefel 2Agored Cymru i arfogi gweithwyr cymunedol â'r wybodaeth a'r sgiliau maeth diweddaraf sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Bydd hyn yn eu galluogi i raeadru negeseuon maeth cywir i'r cymunedau maent yn gweithio â hwy.

Gall deietegwyr gefnogi staff cymwys sydd â diddordeb efallai mewn cyflwyno sgiliau coginio ymarferol a / neu weithgareddau maeth i grwpiau cymunedol gan gynnwys cyrsiau achrededig lefel 1 Agored Cymru fel Dechrau Coginio (Lefel 1, 2 gredyd).

Gellir darparu cefnogaeth hefyd i wella'r ddarpariaeth fwyd yn eu lleoliad, er enghraifft, yn y ffordd mae bwyd yn cael ei ddyrannu yn ôl grwpiau bwyd yn y Canllaw Bwyta'n Dda, er mwyn cynyddu'r ffrwythau a'r llysiau sy'n cael eu bwyta.

"Rydyn ni wir yn gwerthfawrogi cefnogaeth Deieteteg Caerdydd a'r Fro i'n prosiectau Dusty Forge Pantry a chegin gymunedol. Mae eich tîm wedi cyflwyno hyfforddiant a chefnogaeth ddefnyddiol iawn i'n staff a'n gwirfoddolwyr, gan eu helpu i annog aelodau'r Pantri i wneud dewisiadau bwyd iachach a rhoi awgrymiadau ac ysbrydoliaeth i bobl ar gyfer coginio mwy gartref."

- Sam Froud-Powell, Cydlynydd Cefnogi Cymunedol, ACE -

CYFLENWAD

Bydd cael ystod amrywiol o gyflenwyr yn sicrhau cyflenwad sefydlog o fwyd ffres a sicr i'ch menter adwerthu, ond gall gorddibyniaeth ar un cyflenwr eich rhoi mewn mwy o risg o fod heb stoc os bydd tarfu ar y gadwyn gyflenwi.

Er mwyn sicrhau cynaliadwyedd tymor hir prosiect manwerthu bwyd cymunedol, fel eich bod yn gallu parhau i ddarparu ar gyfer ei gymuned leol a'i chefnogi, mae'n hanfodol eich bod yn ymwybodol o bwysigrwydd arallgyfeirio'r cyflenwad y tu hwnt i fwyd dros ben yn unig ac un cyflenwr bwyd dros ben.

Dyna pam rydym yn argymell ymgysylltu â nid yn unig chwaraewyr pwysig fel FareShare, ond hefyd â sefydliadau eraill fel ffermwyr lleol a chyflenwyr bwyd, cyfanwerthwyr, manwerthwyr annibynnol, mentrau tyfu lleol, ffermydd cymdeithasol a gerddi, ac ati. Ystyriwch brynu grŵp trwy gydweithredu â manwerthwyr eraill tebyg er mwyn cael bargen well gan gyflenwyr / cyfanwerthwyr. Ymgysylltwch â thyfwyr a ffermwyr lleol i annog a hwyluso hunan-dyfu.

ASTUDIAETH ACHOS RHANDDEILIAID III – FARESHARE CYMRU

FARESHARE CYMRU	
Rôl y rhanddeiliad yma:	Cyflenwr: cyflenwi bwyd dros ben i fentrau manwerthu bwyd cymunedol
Lleoliad:	Caerdydd
Gwefan / presenoldeb ar gyfryngau cymdeithasol :	Twitter: @FareshareCymru Facebook: FareShare Cymru Instagram: @FareShareCymru Website: Fareshare.Cymru
E-bost / rhifau ffôn cyswllt:	members@fareshare.cymru 07773 618175 (Katie Padfield)

Sefydlwyd FareShare Cymru yn 2011 ac mae'n rhan o rwydwaith FareShare UK ond mae'n elusen annibynnol. Ein nodau yw sicrhau nad oes unrhyw fwyd da'n cael ei wastraffu a sicrhau'r gwerth cymdeithasol gorau posib o fwyd dros ben. Rydym yn gweithio gyda chyflenwyr yr archfarchnadoedd i gael mynediad at rywfaint o'u bwyd dros ben, ac wedyn rydym yn ei ailddosbarthu i elusennau, grwpiau cymunedol a sefydliadau nid-er-elw sy'n ei ddefnyddio i gefnogi pobl mewn angen. Er mwyn sicrhau'r budd cymdeithasol gorau posib i'r bwyd, mae'r sefydliadau rydyn ni'n gweithio â hwy yn darparu gwasanaethau a chefnogaeth ychwanegol sy'n mynd i'r afael â'r achosion sylfaenol, nid dim ond symptom newyn.

Rydym yn gweithredu gyda ffi aelodaeth fisol am archeb fwyd wythnosol. Mae'r aelodaeth yn dechrau am £65 y mis am 50kg o fwyd yr wythnos. Mae gwerth y bwyd 5 i 10 gwaith y ffi aelodaeth. Mae angen i sefydliadau fod â chyfleusterau i gymryd amrywiaeth o fwyd ffres, wedi'i oeri / rewi a sych.

"Mae'r bwyd rydyn ni'n ei dderbyn gennych chi'n ein galluogi i arbed llawer o arian. Rydyn ni'n arbennig o hoff o'r llysiau a'r ffrwythau ffres! Maen nhw'n ein helpu ni i ddarparu amrywiaeth o brydau bwyd rydyn ni'n eu coginio a'u danfon i'n buddiolwyr sy'n oedrannus ac anabl yn bennaf. Rydyn ni bob amser yn defnyddio 100% o'r hyn rydyn ni'n ei gael ac nid oes unrhyw wastraff byth."

- Sefydliad sy'n aelod o FareShare -

"Roedd nifer o'r bobl rydyn ni'n eu cefnogi'n dioddef o ddiffyg maeth cyn i ni ddechrau coginio ar eu cyfer. Ers hynny, mae eu hiechyd wedi gwella ac maen nhw'n dweud eu bod nhw'n teimlo'n llawer gwell."

- Sefydliad sy'n aelod o FareShare -

"Heb y bartneriaeth a'r bwyd gan FareShare, 'fydden ni ddim wedi gallu ehangu ein gwasanaeth a chefnogi cymaint o deuluoedd ac unigolion yn ystod y pandemig."

- Sefydliad sy'n aelod o FareShare -

GWEITHREDIADAU

Dechrau Arni

Isod rydym wedi llunio rhestr o ddolenni sy'n darparu canllawiau cynhwysfawr ar ddechrau arni gydag amrywiaeth o ddulliau gweithredu gyda phrosiectau manwerthu bwyd cymunedol:

- Sustain (Pecyn Adnoddau Cydweithfeydd Bwyd)
  https://www.sustainweb.org/publications/food_co_ops_toolkit/
- Sustain (Pecyn Adnoddau Manwerthu)
  https://www.sustainweb.org/publications/community-food-retail-and-food-poverty/
- Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol Cymru
  https://www.farmgarden.org.uk/resources/community-growing-resource-pack-wales
- Bwyd Caerdydd (Cyfres Gweithdai Prosiect Manwerthu Bwyd Cymunedol)
  https://www.youtube.com/playlist?list=PLcZdGAAVgA66yh5Tpcf_WafzH4-pji4qY

Sut i Fod yn Hygyrch

Wrth sefydlu unrhyw fenter mae'n hanfodol bod eich gweithgareddau'n hygyrch i bawb, gan sicrhau nad oes neb ar yr cyrion mewn unrhyw ffordd, yn enwedig o gofio bod y rhai a nododd yn 2020 eu bod yn anabl fwy na dwywaith yn fwy tebygol o brofi problemau fforddio a chael gafael ar fwyd. Felly, mae'n hanfodol eich bod yn gweithredu mewn ffordd sy'n hygyrch yn gorfforol ac yn llythrennol.

I gael canllaw cynhwysfawr ar wneud eich eiddo'n hygyrch i bawb, ewch i: http://universaldesign.ie/Built-Environment/Building-for-Everyone/. Wrth ddefnyddio unrhyw ddeunydd ysgrifenedig, fel llyfrau coginio a chardiau rysáit, mae'n bwysig bod y rhain yn cael eu cyflwyno mewn ffordd sy'n addas i'r rhai a allai fod ag anawsterau rhifedd a llythrennedd. Mae hyn yn cynnwys defnyddio ffontiau hawdd eu darllen yn ogystal â lliwiau y gellir gwahaniaethu rhyngddynt. I gael canllaw cynhwysfawr ar gyflwyno deunyddiau cyfathrebu mewn ffordd sy'n hygyrch i bawb, ewch i: https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/accessible-communication-formats.

Yn ychwanegol at yr uchod, mae'n bwysig bod eich prosiect yn gynhwysol yn y bwydydd mae'n eu darparu. Mae hyn yn golygu bod yn ymwybodol o ofynion deietegol buddiolwyr, h.y., dewisiadau amgen heb glwten a bwydydd sy'n ddiwylliannol briodol fel Halal. Gellir sicrhau ymwybyddiaeth o ofynion deietegol drwy gynnal grwpiau ffocws rhagarweiniol neu sgyrsiau ffurfiol / anffurfiol gyda'r gymuned leol. Os ydych yn defnyddio aelodaeth (edrychwch ar yr adran 'Galw' isod), gellir casglu'r wybodaeth yma ar ffurflenni aelodaeth. Gall y tîm Deieteteg gefnogi gofynion dietegol grwpiau amrywiol hefyd.

Hyfforddiant a Chofrestru

Er mwyn sefydlu'ch prosiect manwerthu bwyd cymunedol yn llwyddiannus, mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i chi gymryd rhan a chwblhau nifer o gymwysterau hyfforddi. Dyna pam rydym wedi llunio rhestr o hyfforddiant angenrheidiol a defnyddiol sydd wedi'i gwblhau gan aelodau o'n rhwydwaith manwerthu bwyd cymunedol isod:

- Hylendid Bwyd Lefel 2
- Hyfforddiant Cymorth Cyntaf
- Hyfforddiant Amgylcheddol / Iechyd a Diogelwch
- Addasrwydd i Weithio Pobl Sy'n Trin Bwyd
- Ymwybyddiaeth o Alergedd
- Trin Maniwal
- Trin Arian Parod
- Hyfforddiant Diogelu
- Galw Cynnyrch Yn Ôl / Diogelwch Bwyd

I gofrestru ar unrhyw un o'r cyrsiau hyfforddi a restrir uchod, cysylltwch â:

Cyngor Trydydd Sector Caerdydd

- Ar-lein: https://c3sc.org.uk/
- Rhif Ffôn: 02920 485722
- E-Bost: enquiries@c3sc.org.uk

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA)

- Ar-lein: https://wcva.cymru/training-info/
- E-Bost: bookings@wcva.cymru

Asiantaeth Safonau Bwyd

- Ar-lein: https://www.food.gov.uk/
- Rhif Ffôn: 0330 332 7149
- E-Bost: walesadminteam@food.gov.uk

Iechyd yr Amgylchedd (Cydwasanaethau Rheoleiddiol):

- Ar-lein: https://www.srs.wales/en/Environmental-Health/Environmental-Health.aspx
- Rhif Ffôn: 0300 123 6696

Bod â Meddylfryd Masnachol

Er mwyn i brosiect manwerthu bwyd cymunedol fod yn gynaliadwy yn y tymor hir, mae'n hanfodol cynnal ei hyfywedd economaidd. Mae angen i'r mwyafrif o fentrau o'r fath gynhyrchu digon o arian o werthu bwyd (ffres a / neu silff) i dalu'r costau gweithredu yn ogystal ag i ariannu gweithgareddau eraill a allai hwyluso mwy o effaith gymdeithasol ond sy'n anodd eu hariannu (Edrychwch ar yr Adran 'Gweithgareddau Ychwanegu Gwerth'). Mae angen i chi ddeall yr holl gostau dan sylw (e.e., cost rhentu eiddo, talu am gostau staff neu wirfoddolwyr, trydan, yswiriant, prynu fan, ac ati) wrth weithredu eich menter i allu gweld sut i fantoli'r gyllideb a / neu greu arian dros ben. Nid yw bod â meddylfryd masnachol yn golygu na all eich sefydliad ddarparu unrhyw gynhyrchion neu wasanaethau am ddim i rai o'r bobl sy'n eu defnyddio. Yn hytrach, bydd yn gwella'ch cenhadaeth gymdeithasol o ystyried bod gennych chi ddealltwriaeth glir bellach o'ch gallu ariannol i helpu'r rhai sydd mewn angen.

GALW

Mesur Galw

Cyn sefydlu unrhyw brosiectau manwerthu bwyd cymunedol, mae'n hanfodol mesur bod galw angenrheidiol am eich gwasanaeth / cynnyrch. Un ffordd y cyflawnwyd hyn gan y sefydliadau sy'n aelodau gyda ni yw drwy drefnu sesiynau tebyg i grwpiau ffocws gyda'r cymunedau lleol. Drwy weithgareddau o'r fath, nid yn unig y gallwch chi ddangos i'r gymuned leol sut mae'ch prosiect manwerthu bwyd cymunedol yn bwriadu gweithio, ond hefyd gallwch ddeall sut mae pobl yn siopa am eu bwyd ar hyn o bryd yn ogystal â'r rhwystrau presennol i fwyta'n iach. Bydd hyn yn eich galluogi i ddeall eich demograffeg darged yn well, gan hwyluso proffilio cwsmeriaid / aelodau, yn ogystal â theilwra'ch gweithrediadau i weddu'n well i anghenion y rhai rydych chi'n eu targedu e.e., pennu oriau gweithredol sy'n cyd-fynd â'u ffordd o fyw, h.y. slotiau amser i'r rhai sydd mewn cyflogaeth lawn amser / ag ymrwymiadau teuluol.

Prisiau ac Aelodaeth

Gydag unrhyw brosiect manwerthu bwyd cymunedol, mae'n hanfodol eich bod yn cael eich strwythur prisio yn iawn y tro cyntaf, oherwydd gallai methu gwneud hynny achosi problemau sylweddol yn nes ymlaen. Felly, fel rhan o'r grwpiau ffocws a amlygwyd uchod, rydym yn argymell trafod opsiynau prisio gyda darpar ddefnyddwyr er mwyn sefydlu strwythur prisio priodol. Gall addasrwydd cynllun prisio fod yn ddibynnol ar y math o brosiect. Mae rhai prosiectau yn addas iawn ar gyfer dull talu-fel-rydych-yn-teimlo, ond gall eraill, yn enwedig y rhai sy'n cael eu gweithredu ar sail aelodaeth, fel y model 'Eich Pantri Lleol', deimlo ei bod yn fwy addas cael cyfradd sylfaenol i'w thalu gan yr holl aelodau. Fel arall, mae rhai prosiectau wedi dewis bod yn greadigol gyda'u strwythurau prisio, gan integreiddio opsiynau fel 'Talu Ymlaen', lle gall cwsmeriaid ddewis talu ymlaen llaw i dalu costau eitemau ar gyfer cwsmer yn y dyfodol. Dyma pam rydyn ni'n teimlo ei bod yn bwysig trafod yr amrywiol opsiynau prisio hyn gyda'ch marchnad darged er mwyn nodi pa rai sy'n addas i bob parti. Os ydych chi'n teimlo mai dull aelodaeth sydd fwyaf priodol ar gyfer eich prosiect, byddwch yn ymwybodol y gallai fod yn ofynnol i chi reoli rhestrau aros unwaith y bydd eich prosiect yn llawn o ran aelodaeth. Gyda hyn, efallai y bydd yn briodol i chi ddyfeisio dull ar gyfer blaenoriaethu ambell ddemograffeg ar eich rhestrau aros.

Cyhoeddusrwydd ac Ymgysylltu

Mae defnyddio cyfryngau cymdeithasol ac ymgysylltu â buddiolwyr targed yn rhan hanfodol o weithgareddau unrhyw fusnes. Mae'n bwysig eich bod chi'n meddwl am eich sefydliad fel brand, gan ystyried sut rydych chi am ei farchnata, beth mae'n ei wneud, ar gyfer pwy a'r manteision a'r anfanteision iddo. Wrth sefydlu presenoldeb ar y cyfryngau, ynghyd â chynhyrchu unrhyw ddeunydd ymgysylltu â'r cyhoedd, rhaid i chi sicrhau ei fod yn cael ei wneud mewn ffordd sy'n diwallu anghenion amrywiol posib eich buddiolwyr er mwyn bod

yn hygyrch i bawb. Mae hyn yn cynnwys ymgysylltu drwy amrywiaeth o fforymau yn ogystal â chyhoeddi deunyddiau gan ddefnyddio fformat darllenadwy e.e., ffont clir, maint a lliw priodol. Yn ogystal â'r canllawiau ar ddeunyddiau ysgrifenedig hygyrch a drafodwyd uchod, gellir gweld canllaw cynhwysfawr i'r Canllawiau Hygyrchedd ar Gynnwys Gwefannau (WCAG) yn: https://www.w3.org/TR/WCAG21/. Mae hefyd yn bwysig eich bod yn ymgysylltu nid yn unig â buddiolwyr cyfredol a darpar fuddiolwyr eich prosiect manwerthu bwyd cymunedol, ond hefyd â busnesau lleol. Rydym yn cynghori eich bod yn gwneud manwerthwyr lleol / annibynnol sy'n agos at eich cymuned darged yn ymwybodol na fydd eich prosiect yn cael effaith negyddol anfwriadol ar eu gweithrediadau. Bydd hyn yn eich galluogi i gynnal trafodaeth ynghylch cyfleoedd cydweithredu gyda manwerthwyr o'r fath, gan gefnogi arallgyfeirio cyflenwyr, fel y trafodwyd o dan yr adran 'Cyflenwad' yn flaenorol.

Gweithgareddau Ychwanegu Gwerth

Drwy weithio gyda'ch cymuned leol a gwerthu eitemau bwyd, mae'n debyg y byddwch yn dod o hyd i gyfleoedd ac anghenion pellach yn gysylltiedig â bwyd. Felly, rydym yn argymell edrych ar ychwanegu gweithgareddau ychwanegu gwerth pellach at weithrediadau eich prosiect manwerthu bwyd cymunedol, e.e., caffi brecwast, clwb cinio a grwpiau coginio. Am syniadau, edrychwch ar gyfeirlyfr ein prosiect yn: https://foodcardiff.com/goodfoodprojects/

GWEITHGAREDDAU YCHWANEGU GWERTH: CYDLYNIANT CYMDEITHASOL A RHYNGWEITHIO

Nid ydym yn credu y gall unrhyw brosiect manwerthu bwyd cymunedol ffynnu a sicrhau'r effaith orau bosib wrth weithredu ar ei ben ei hun. Dyma pam rydym wedi llunio rhestr o gysylltiadau y credwn sy'n greiddiol i gefnogi prosiectau o'r fath yn eu hymdrechion. Er bod pob un o'r cysylltiadau hyn yn berthnasol i brosiectau ledled Caerdydd, bydd gan rai ganghennau sy'n gysylltiedig â'ch ardal leol, ac rydym yn eich annog i estyn allan atynt.

Cysylltiadau Defnyddiol

Bwyd Caerdydd
- Ar-lein: https://foodcardiff.com/contact-us/
- E-Bost: foodsensewales@wales.nhs.uk

Cyngor Trydydd Sector Caerdydd
- Ar-lein: https://c3sc.org.uk/
- Rhif Ffôn: 02920 485722
- E-Bost: enquiries@c3sc.org.uk

Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol Cymru
- Rhif Ffôn: 02920 225942
- E-Bost: wales@farmgarden.org.uk

Cyngor ar Arian Caerdydd
- Ar-lein: https://www.cardiffmoneyadvice.co.uk/contact-us/
- Rhif Ffôn: 02920 871071

Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro
- Rhif Ffôn: 02920 222000
- E-Bost: mail@cavamh.org.uk

Into Work Caerdydd
- Ar-lein: https://www.intoworkcardiff.co.uk/contact/
- Rhif Ffôn: 02920 871071

Volunteer Cardiff
- Ar-lein: https://www.volunteercardiff.co.uk/contact/
- E-Bost: volunteeringcardiff@cardiff.gov.uk

Cyllid Cymru
- Ar-lein: https://funding.cymru/
- Rhif Ffôn: 0300 1110 124
- E-Bost: fundingwales@wcva.cymru

GIG Cymru
- Ar-lein: http://www.wales.nhs.uk/
- Rhif Ffôn: 0300 0604400

Sgiliau Maeth am Oes
- Ar-lein: https://nutritionskillsforlife.com/

MANWERTHU BWYD CYMUNEDOL AR WAITH - ACHOS I

DUSTY FORGE PANTRY	
Lleoliad:	Dusty Forge, 460 Cowbridge Road, West Cardiff, CF5 5BZ
Gwefan / presenoldeb ar gyfryngau cymdeithasol:	www.aceplace.org https://www.facebook.com/groups/669226660120343/ https://www.facebook.com/ylpdustyforge
E-bost / rhifau ffôn cyswllt:	Samfp@aceplace.org 029 2000 3132

Lansiodd ACE yr Eich Pantri Lleol cyntaf yng Nghymru ym mis Mehefin 2019 i wasanaethu cymunedau Trelái a Chaerau yng Ngorllewin Caerdydd. Rydym yn rhan o rwydwaith y DU sefydliad Your Local Pantries, a gydlynir gan Church Action on Poverty, ac rydym wedi derbyn cefnogaeth werthfawr iawn wrth sefydlu'r prosiect, gan elwa o rannu adnoddau a phrofiad prosiectau eraill. Mae cael ein lleoli yng Nghanolfan Dusty Forge wedi ein galluogi i gysylltu ag ystod eang o fentrau cymunedol gan gynnwys ein gardd gymunedol, cymorth iechyd meddwl, sesiynau cynghori a phrosiectau lles. Mae Ein Pantri yn cynnig gwerth mwy na £15 o siopa i aelodau gan gynnwys amrywiaeth eang o ffrwythau a llysiau ffres, am gyfraniad wythnosol bach o £5. Mae dull aelodaeth y Pantri o weithredu, lle mae aelodau'n gwneud cyfraniad, a lle mae ganddynt hawl i gefnogaeth barhaus, wedi helpu i osgoi'r stigma sy'n aml yn gysylltiedig â defnyddio darpariaeth o fwyd mewn argyfwng. Mae datblygu'r Pantri wedi cael effaith enfawr ar wasanaethau cymorth cymunedol ACE, gan ein galluogi i ymgysylltu ag ystod ehangach o aelodau'r gymuned sy'n brwydro â chostau bwyd a chefnogi gwirfoddolwyr i arwain ar fentrau bwyd cymunedol newydd gan gynnwys cegin gymunedol a chaffi newydd yn Dusty Forge. Mae'r Pantri hefyd wedi chwarae rhan allweddol fel rhan o'n hymateb lleol yn ystod pandemig Covid, gan ddarparu bwyd a chefnogaeth lles i'r rhai sy'n cael eu heffeithio fwyaf yn ein cymuned.

Mae Pantri Dusty Forge wedi darparu llawer o fanteision i deuluoedd yn Nhreléi a Chaerau, gan gynnwys:

1. 150 o aelodau'r Pantri yn arbed mwy na £15 yr wythnos (£780 y flwyddyn i ddefnyddwyr rheolaidd)
2. Arbed bwyd o safleoedd tirlenwi - daw'r rhan fwyaf o'r bwyd o orgyflenwad mewn cadwyni cyflenwi archfarchnadoedd, drwy ein partner Fareshare
3. Galluogi pobl i roi cynnig ar amrywiaeth ehangach o fwyd iach gyda llai o risg a gwella maeth ac iechyd
4. Magu hyder wrth goginio / paratoi cynhwysion llai cyfarwydd a defnyddio amrywiaeth ehangach o gynnyrch ffres
5. Lleihau ynysu cymdeithasol drwy fynd i siop gyfeillgar sy'n cael ei rhedeg gan wirfoddolwyr bob wythnos, gan feithrin perthnasoedd ac ymddiriedaeth, a chefnogi pobl i gael mynediad at brosiectau / gwasanaethau eraill
6. Darparu amrywiaeth eang o gyfleoedd gwirfoddoli, datblygu sgiliau a chyflogadwyedd.

"Fel teulu sy'n gweithio sy'n ei chael yn anodd, mae wedi fy helpu i deimlo'n llai o fethiant am fethu darparu'r pethau sylfaenol sydd arnom eu hangen. Rwy'n gobeithio y bydd yn cynyddu ac yn helpu mwy o bobl."

- Aelod o'r Pantri -

"Fe wnes i gwrs coginio mewn ysgol gynradd leol drwy'r Pantri, a dysgu sut i wneud ychydig o brydau bwyd nad ydw i erioed wedi rhoi cynnig arnyn nhw o'r blaen fel reis sbeislyd newydd yn llawn llysiau a blas a tortilla ffa cymysg sydd bellach yn ffefryn mawr yn fy nhŷ i."

- Aelod o'r Pantri -

"Mae bod yn aelod o'r Pantri wedi gwneud gwahaniaeth dramatig i fy sefyllfa ariannol i. Fel rhiant sengl, gall pethau fod yn hynod dynn. Mae'r Pantri'n darparu digon i alluogi i mi baratoi prydau bwyd a byrbrydau. Ac mae'r staff yn fonws! Mae wedi cymryd baich oddi ar fy ysgwyddau."

- Aelod o'r Pantri -

"Dydw i ddim yn gyrru ac fel gofalwr llawn amser i riant oedrannus roeddwn i'n aml yn cael anhawster dod o hyd i fwydydd hawdd eu paratoi ar fy nghyfer fy hun yn lleol gan fy mod yn seliag ac yn fegan. Er fy mod i mewn grŵp bwyd lleiafrifol eithaf bach, mae'r Pantri wedi bod yn wych gan fod rhywbeth yno bob wythnos y gallaf ei fwyta pan mae'n anodd siopa ymhellach i ffwrdd. Mae hefyd wedi helpu gyda chostau bwyd wythnosol ein cartref ni gan fod rhaid i mi baratoi prydau ar wahân yn hytrach nag un pryd teulu sy'n gwneud siopa ar gyllideb dynn yn anodd. Erbyn hyn mae fy mab i bron yn flwydd oed ac yn mwynhau ei ymweliadau â'r Pantri. Rydyn ni'n aml yn dod oddi yno gyda rhai o'i hoff ffrwythau a llysiau ac mae wedi ei helpu i fwyta'n dda wrth stopio yfed llaeth. Gall gofalu fod yn ynysig iawn felly mae unrhyw beth sy'n rhoi cyfle i chi gwrdd a sgwrsio ag eraill mewn amgylchedd cyfeillgar yn fonws. Mae'r staff yn hyfryd a bob amser yn groesawgar, rwy'n edrych ymlaen at barhau â'm haelodaeth drwy feichiogrwydd rhif 2 a gobeithio gwirfoddoli fy hun yn y pen draw!"

- Aelod o'r Pantri -

MANWERTHU BWYD CYMUNEDOL AR WAITH - ACHOS II

GWIRFODDOLWYR CYMUNEDOL SPLOTT	
Lleoliad:	The Old Splott Library, Singleton Road, CF24 2ET
Gwefan / presenoldeb ar gyfryngau cymdeithasol:	www.splottcommunityvolunteers.co.uk (20+) Splott Community Volunteers I Facebook
E-bost / rhifau ffôn cyswllt:	Splottcommvols@hotmail.co.uk 07866199299

Mae ein Clwb Brecwast Cymunedol yn darparu gwasanaethau ac adnoddau hanfodol i'r rhai sy'n dioddef caledi yn Splott a'r ardaloedd cyfagos yng Nghaerdydd, gan helpu i wella ansawdd bywyd a chefnogi lliniaru tlodi bwyd, ynghyd â chynhyrchu cyfleoedd cyflogaeth tymor hir i'n gwirfoddolwyr. Rydym yn cynnal Clwb Brecwast bob dydd Iau, lle rydym ar hyn o bryd yn darparu Rôl Brecwast tecawê a The / Coffi, ynghyd â bag o fwyd. Ar gyfer y gwasanaeth hwn rydym yn gofyn am rodd o £3 er mwyn talu ein costau cyffredinol.

Rydym yn darparu lle diogel o gynhwysiant cymdeithasol ac ethnig, lle rydym yn cynnig bwyd a chefnogaeth i greu effaith gadarnhaol ar iechyd y gymuned ac unigolion a darparu pwrpas i wirfoddolwyr, gyda rhai ohonynt wedi'u hynysu'n gymdeithasol efallai. Rydym yn defnyddio eu hamser gyda ni i feithrin hyder, darparu cyfleoedd ar gyfer sgiliau a hyfforddiant a'u hannog i chwilio am gyfleoedd gwaith pan fyddant yn barod.

"Diolch yn fawr am y bwyd ac am fod yn feddylgar a charedig. Does dim lle ar y ddaear fel yr hyn rydych chi i gyd yn ei ddarparu. Fy narn bach i o'r nefoedd yn Splott. Mae'n help mor enfawr i mi a fy nheulu ond nid yw'n ymwneud â'r bwyd yn unig, y gofal a'r cariad a phopeth sy'n mynd gydag ef. DIOLCH xx "

- Defnyddiwr Gwasanaeth -

MANWERTHU BWYD CYMUNEDOL AR WAITH - ACHOS III

PANTRIS CYMUNEDOL PEN-Y-BONT AR OGWR	
Location:	Bridgend County Borough & South Wales
Website/social media presence:	Twitter: @BPantries Facebook: https://www.facebook.com/pantry.pantry.146
Contact email / telephone:	alison@eclipsewales.co.uk john@eclipsewales.co.uk 07544 026265

Sefydlwyd y 5 pantri cyntaf ym mis Hydref 2020. Ar hyn o bryd mae 12 pantri yn gweithredu yn Sir Pen-y-bont ar Ogwr ac mae 3 arall ar y gweill, a fydd yn ymestyn dros ffin y sir.

Mae Cwmni Budd Cymunedol yn cael ei ffurfio i reoli datblygiad y pantris ac i sefydlu llinellau cyflenwi gwydn, prosiectau tyfu lleol, darparu cefnogaeth a lles a chynaliadwyedd tymor hir.

Y cymunedau a wasanaethir yw; Cefn Cribwr, Porthcawl, Lewistown, Betws, Blaengarw, Bryntirion, Nantymoel, Bracla, Bryncethin, Pencoed, Abercynffig a Maesteg.

Y model refeniw yw aelodaeth o £1, wedyn £5 am bob bag o fwyd. Mewn rhai pantris, gall cleientiaid ddewis eu bwyd eu hunain, mewn pantris eraill, mae'r bagiau bwyd wedi'u pacio ymlaen llaw. Hwylusir cludiant lle bo angen.

Cesglir arian cyn dosbarthu y tro nesaf ac mae'n cefnogi'r costau rhedeg i sicrhau cynaliadwyedd.

- Erbyn diwedd mis Gorffennaf 2021, roedd 4051 o fagiau o fwyd wedi'u dosbarthu. Roedd hyn yn golygu achub oddeutu 44 tunnell o fwyd o safleoedd tirlenwi.
- Roedd aelodaeth pantri ledled y sir yn 530.
- Roedd tua 1375kg o fwyd yr wythnos yn cael ei ddosbarthu drwy'r 12 pantri.
- Dosbarthwyd ffeiliau adnoddau gan gynnwys ryseitiau a gwybodaeth am wasanaethau lleol, i'r aelodau.
- Mae 3 phantri wedi dechrau gweithredu caffi, mae 1 pantri yn gweithredu o fewn caffi ac mae lles / cefnogaeth yn cael eu datblygu ochr yn ochr â'r pantris ar ôl y cyfnodau clo, e.e. presenoldeb Cydlynydd Cymunedol Lleol, cyfeirio, presenoldeb staff cyflogadwyedd, grŵp lles gofalwyr, cefnogaeth tenantiaeth.

Yn ystod y cyfnod clo, gwnaethom ddosbarthu bagiau bwyd i D a N yn eu cartref. Roeddent wrth eu bodd â chynnwys y bag, y cyswllt rheolaidd, a'r sgwrs â phobl - "Roeddem yn teimlo bod y bagiau bwyd yn ddefnyddiol iawn ac roedd y bobl a oedd yn danfon yn hyfryd felly fe benderfynon ni wirfoddoli. Bydd N yn helpu drwy yrru cleientiaid pantri adref gyda'u siopa, nawr bod rheolau Covid wedi'u llacio, ac rydw i bellach yn Arweinydd Tîm pantri, rwy'n ei fwynhau'n fawr".

Helpodd T gyda'r gweinyddu mewn pantri. Nid oedd hi wedi bod yn gweithio ers peth amser ac roedd ganddi ddiffyg hyder yn gyffredinol - "Fe wnaeth yr hyder a gefais i wrth wirfoddoli yn y pantri fy helpu i ddod o hyd i'r dewrder a'r cymhelliant i wneud cais am swydd. Fe wnaeth rhai o fy nghyd-wirfoddolwyr i fy helpu hefyd drwy fy hyfforddi mewn technegau cyfweld. Doeddwn i ddim yn disgwyl bod yn llwyddiannus ond roeddwn i! Pryd bynnag rydw i'n gallu, byddaf yn mynd yn ôl i'r pantri i helpu".

Mae Q yn byw ar ei phen ei hun, mae hi'n oedrannus ac yn ddiabetig sy'n ddibynnol ar inswlin - "Fe wnaeth y gwirfoddolwyr a ddosbarthodd fagiau o fwyd i mi yn ystod y cyfnod clo fy helpu hefyd pan gollais i fy ffôn a 'ngherdyn diabetig. Fe wnaethon nhw sicrhau fy mod yn gallu cysylltu â fy nheulu a'r meddyg i gael ffôn a cherdyn diabetig newydd. Roedd yn wych cael sgwrs ar stepen y drws ac elwa o'u cefnogaeth a'u sicrwydd".

MANWERTHU BWYD CYMUNEDOL AR WAITH - ACHOS IV

CYDWEITHFA BWYD SPLO-DOWN	
Lleoliad:	Oasis Courtyard, 69B Splott Road, Cardiff CF24 2BW
Gwefan / presenoldeb ar gyfryngau cymdeithasol :	Facebook: https://www.facebook.com/SploDown/ Instagram: @splo_down Twitter: @splo_down
E-bost / rhifau ffôn cyswllt:	ask@splo-down.org

Mae Cydweithfa Bwyd Splo-Down yn grŵp annibynnol o gymdogion o Splott, Adamsdown a Thremorfa sydd wedi dod at ei gilydd i ddiwallu eu hanghenion bwyd eu hunain gyda'i gilydd. Rydym yn prynu ac yn dosbarthu bwyd da yn fforddiadwy, ac yn cryfhau ein cysylltiadau cymunedol wrth wneud hynny. Rydym yn gwneud hyn drwy stondin farchnad wythnosol sy'n cael ei rhedeg gan aelodau wedi'i lleoli yn iard Canolfan Oasis (Heol Splott, Caerdydd, CF24 2BW) bob nos Fercher 5pm-7pm.

Dyma ein nodau:

- Gwneud bwyd iach yn fwy hygyrch a fforddiadwy
- Lleihau ansicrwydd bwyd i aelodau cymunedau Splott, Adamsdown a Thremorfa
- Rhoi pŵer prynu i'n cymunedau
- Helpu i dorri corfforaethau mawr ac arferion ffermio anghynaliadwy ar raddfa ddiwydiannol allan o'n cadwyni cyflenwi
- Cryfhau'r ymdeimlad o gymuned ymhellach yn Splott, Adamsdown a Thremorfa
- Creu cyfleoedd i aelodau ddysgu am gyfiawnder bwyd a threfnu cymunedol
- Cyfarfod a phobi bara gyda'n cymdogion
- Cefnogi a chydweithio gyda phrosiectau tyfu bwyd lleol
- Meithrin gwytnwch yn ystod y pandemig ac ar ôl Brexit

Beth mae'r gydweithfa'n ei gynnig:

- Gallu prynu bwyd a chynhyrchion cartref am gost isel ac yn ddi-blastig yn bennaf drwy fanteision prynu cymunedol am bris cyfanwerthol
- Gallu archebu ymlaen llaw a chasglu bag llysiau tymhorol am £3 o ffynonellau lleol drwy groser lleol
- Lle i gwrdd ag aelodau eraill o'r gymuned, cael dishgled a sgwrs

Rydyn ni eisiau creu lle i bawb yn y gymuned a chydnabod hefyd pa mor anghyfartal yw ein mynediad at adnoddau. Credwn fod cymuned yn ofod da i ddechrau mynd i'r afael ag annhegwch ein heconomi ehangach.

Rydyn ni'n credu mewn undod nid elusen. Rydyn ni'n cynnig cyfle i bobl sy'n teimlo'n fwy cyfforddus yn ariannol dalu mwy i mewn i'r gydweithfa fel bod pobl sy'n teimlo mwy dan bwysau yn ariannol yn gallu talu llai. Rydym yn gwneud hyn yn y ffyrdd canlynol:

- **Talu ymlaen:** Rydyn ni'n gweithredu cynllun talu ymlaen lle gall aelodau dalu ymlaen llaw i aelodau eraill o'r gymuned fwynhau bocs llysiau am ddim neu rai o'r bwydydd eraill.
- **Opsiwn undod:** Gall unrhyw aelod sy'n ei chael yn anodd yn ariannol ofyn am focs llysiau am ddim neu eitemau bwyd eraill am ddim. Gellir gofyn am focsys llysiau undod (gan gynnwys talu ymlaen) yn bersonol (wythnos cyn neu ar y diwrnod os oes rhai sbâr o hyd) neu ar-lein (cyn dydd Sul bob wythnos). Bydd enwau'r aelodau'n cael eu cynnwys ar y rhestr gasglu yn union yr un fath ag unrhyw aelodau sydd wedi talu am y bocs llysiau.
- **Bocs cyfnewid llysiau:** os oes gennych chi rai pethau ychwanegol ar eich rhandir, os nad ydych chi eisiau rhywfaint o'r llysiau yn eich bocs llysiau, neu os oes arnoch chi angen cymryd ychydig yn ychwanegol.
- **Aelodaeth talu-beth-allwch-chi:** Mae ein prisiau aelodaeth yn amrywio o £1 y flwyddyn ar i fyny gyda graddfa symudol yn seiliedig ar yr hyn y gall pobl ei dalu.

"Mae wedi bod yn wych symud i Splott a dod o hyd i Splo-down a chwrdd â phobl newydd. Rydw i'n tyfu rhai pethau fy hun felly rydw i wir wedi gwerthfawrogi'r cyfnewid llysiau yn ogystal â gwybod bod bocs llysiau i mi bob wythnos i'w gasglu yn ogystal â nwyddau da eraill fel sbeisys, cnau a phasta."

- Nick, aelod o'r gydweithfa -

"Mae bod yn rhan o'r gydweithfa fwyd yn gwneud i mi deimlo llawer mwy o gysylltiad â fy nghymuned leol. Rydw i'n edrych ymlaen at fy mocs llysiau bob wythnos, a'r cyfle i fynd allan o'r tŷ ar ôl diwrnod hir yn gweithio ac i weld a siarad â phobl eraill. Rydw i'n gwerthfawrogi'r gost gymharol isel, a'r amrywiaeth o lysiau, a hefyd fy mod i'n gallu prynu eitemau eraill gan ddefnyddio fy nghynwysyddion fy hun, gan fod lleihau gwastraff yn bwysig i mi. Drwy'r gydweithfa fwyd rydw i wedi gwneud ffrindiau newydd, ac yn mwynhau mynychu gweithgareddau cymdeithasol fel cyfarfod yn y parc."

- Lyndsey, aelod o'r gydweithfa -

"Mae wedi cymryd pandemig byd-eang i mi chwarae mwy o ran yn fy nghymuned leol ac mae gwirfoddoli yn fy nghymuned wedi bod yn garreg gamu yn ôl tuag at waith ystyrlon i mi."

- Dan, aelod o'r gydweithfa a chydlynydd cyflenwi -

BETH SY'N DIGWYDD?

Dathlu Ein Straeon Llwyddiannus

Mae Bwyd Caerdydd yn rhoi sylw rheolaidd i un o brosiectau manwerthu bwyd cymunedol ffyniannus Caerdydd, gan ddathlu'r gwaith mae'n ei wneud a'r effaith gadarnhaol mae'n ei chael ar ei gymuned leol. I gael golwg fanwl ar wahanol brosiectau, ewch i: https://foodcardiff.com/blog/category/news/

Cyfleoedd Cyllido

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y cyfleoedd cyllido sydd ar gael ar gyfer sefydlu a chefnogi prosiectau manwerthu bwyd cymunedol, ewch i borthol cyllido Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) yn: https://wcva.cymru/funding/. Mae mathau eraill o fentrau hefyd, fel loteri fawr a chronfeydd cynghorau lleol. Mae'n werth cadw llygad am y rhain, yn enwedig pan fydd arnoch angen rhywfaint o arian i roi cychwyn i'ch prosiect.

Yr Wybodaeth Ddiweddaraf am y Prosiectau yn eich Ardal Chi drwy Ein Cyfeirlyfr Prosiectau

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y prosiectau manwerthu bwyd cymunedol mwyaf newydd sy'n cael eu sefydlu yng Nghaerdydd, ac i gael gwybod mwy am y rhai sy'n lleol i chi, edrychwch ar ein cyfeirlyfr prosiect yn: www.foodcardiff.com

Mwy o wybodaeth am Fudiad Bwyd Caerdydd

Os ydych chi eisiau cael gwybod mwy am Bwyd Caerdydd, ei genhadaeth, ei amcanion a'i weithgareddau, a / neu os oes gennych chi ddiddordeb mewn ymuno â'r rhwydwaith a chyfrannu ato, ewch i: www.foodcardiff.com/

CYDNABYDDIAETH

Arweiniwyd y llyfryn hwn gan Mr. Alexander Jones (JonesAJ15@cardiff.ac.uk) a Dr. Yingli Wang (WangY14@cardiff.ac.uk) yn Ysgol Busnes Caerdydd, Prifysgol Caerdydd, mewn cydweithrediad â Bwyd Caerdydd (prif gyswllt: Miss. Pearl Costello, Cydlynydd Bwyd Caerdydd - foodsensewales@wales.nhs.uk).

Noddwyd y fenter gan IAA y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) / cyllid Cydweithrediadau Cyflymu Busnes DTP NPIF Cymru. Fe'i cyd-ddyluniwyd gyda mewnbwn dwys gan y sefydliadau a'r unigolion a ganlyn. Hoffem ddiolch yn ddiffuant iddynt. Heb eu cefnogaeth a'u mewnbwn, ni fyddai'r llyfryn hwn wedi bod yn bosib.

- **FareShare Cymru** – Katie Padfield
- **Deieteteg Iechyd Cyhoeddus – BIP Caerdydd a'r Fro** – Emma Holmes
- **ACE – Gweithredu yng Nghaerau a Threlái** – Sam Froud-Powell
- **Gwirfoddolwyr Cymunedol Splott** – Angela Bullard
- **Pantris Cymunedol Pen-y-bont ar Ogwr** – Alison Westwood
- **Cydweithfa Bwyd Splo-Down** – Alice Taherzadeh
- **Trowbridge CF3: Tyfu, Rhannu, Bwyta** – Jude Thoburn-Price

Diolch i raglen Pŵer Bwyd Sustain a'r Loteri Genedlaethol am gefnogi gwaith Food Cardiff i fynd i'r afael â thlodi bwyd drwy newid sy'n cael ei bweru gan bobl. Datblygwyd cynghrair tlodi bwyd Food Cardiff a'r rhwydwaith manwerthu bwyd cymunedol o ganlyniad i'r rhaglen Pŵer Bwyd.

Cyhoeddwyd yr argraffiad cyntaf ar 31/08/2021
@Ysgol Busnes Caerdydd a Bwyd Caerdydd