

# Cerdyn Planed

## Bwyd Da i Bawb



Ebrill 2026

Awduron

Dr Caroline Verfuert **Ysgol Fusnes Prifysgol Caerdydd**  
Dr Helena H Knight **Ysgol Fusnes Prifysgol Caerdydd**  
Dr Alexander James Jones **Ysgol Fusnes Prifysgol Caerdydd**



# Cynnwys

Crynodeb Gweithredol	4
Y Bwlch Fforddiadwyedd	6
Ynglŷn â'r Cerdyn Planed Rhaglen	8
Pwy yw Aelodau'r Cerdyn Planed?	10
Mwy na Thalebau Bwyd Prif Ffrwd	14
Helpodd y Cerdyn Planed Aelodau i gyrraedd eu 5 y Dydd	16
Ochr Berthynol y Farchnad Ffermwyr	18
Heriau a Chyfleoedd	21
Manteision Ehangach y Cerdyn Planed	24
Chwilfrydedd a Llawenydd mewn Ffrwythau a Llysiau Ffres ac Organig	26
Dysgu Allweddol ac Argymhellion	28
Ynglŷn â thîm y prosiect	31
Rhestr Gyfeirnodau	32



# Crynodeb Gweithredol

Yn y DU, mae incwm sydd wedi aros yn ei unfan, cwtogi cymorth cymdeithasol, a'r argyfwng costau byw parhaus yn gadael chwe miliwn o aelwydydd yn wynebu ansicrwydd bwyd. Ar yr un pryd, mae cynnyrch organig yn costio 75-90% yn fwy na dewisiadau amgen confensiynol, sy'n golygu bod llawer o aelwydydd incwm isel wedi'u heithrio'n ariannol rhag cael deiet iach a chynaliadwy. Mae archfarchnadoedd yn dominyddu system fwyd y DU, gan roi pwysau ar brisiau i ddefnyddwyr a ffermwyr, tra'n blaenoriaethu effeithlonrwydd dros wydnwch a chyfyngu ar rwydweithiau cyflenwi mwy lleol.

Mae'r Cerdyn Planed yn un o naw cynllun peilot a gyflwynir dan y rhaglen Pontio'r Bwlch, sy'n gwella mynediad i bawb at fwydydd fforddiadwy sy'n gallu gwrthsefyll y newid yn yr hinsawdd. Wedi'i gynllunio ar y cyd â thrigolion a stondinwyr marchnad, nod y Cerdyn Planed oedd gwneud ffrwythau a llysiau organig yn fwy fforddiadwy i bobl ar incwm isel. I wneud hyn, roedd y Cerdyn Planed yn rhoi taleb wythnosol o £11 i aelwydydd incwm isel i'w wario ar ffrwythau a llysiau organig mewn dwy farchnad ffermwyr yng Nghaerdydd, Cymru. Mae'r adroddiad hwn yn gwerthuso effaith y Cerdyn Planed, gan ganolbwyntio ar brofiadau aelodau. Mae canfyddiadau'r adroddiad yn tynnu ar 97 o arolygon gwaelodlin, 67 o arolygon dilynol, tri gweithdy yn ystod y cynllun, a 40 o gyfweiliadau ag aelodau'r Cerdyn Planed, a gynhaliwyd rhwng mis Hydref 2024 a mis Mawrth 2026.



- Mae 6 miliwn o aelwydydd yn y DU yn wynebu ansicrwydd bwyd
- Mae ffrwythau a llysiau organig 75% - 90% yn ddrytach
- Archfarchnadoedd sy'n rheoli 95% o werthiant bwyd y DU

Marchnad Ffermwyr Caerdydd

## Crynodeb Gweithredol – Parhad

Ar gyfartaledd, ymwelodd aelodau'r Cerdyn Planed â'r marchnadoedd 18 gwaith. Mae'r arolygon yn dangos cynnydd ystadegol arwyddocaol mewn dognau ffrwythau a llysiau gan 0.5 dogn, o lai na 5 y dydd i fwy na 5 y dydd, a bod bwydydd llawn siwgr a bwydydd wedi'u prosesu yn cael eu bwyta'n llai aml. Yn ystod y cyfweiliadau a'r gweithdai, dywedodd y mwyafrif eu bod yn teimlo bod ganddynt fwy o rym i wneud dewisiadau bwyd iachach a mwy cynaliadwy ac i fwyta ffrwythau a llysiau mwy amrywiol. I lawer, roedd gwerth ymweld â marchnadoedd yn fwy na mynediad at gynnyrch ffres yn unig. Roedd ymwelwyr rheolaidd yn adrodd bod ganddynt fwy o hyder a gwell ymdeimlad o gymuned, a briodolwyd i feithrin perthynas â ffermwyr yn y farchnad a siopwyr eraill. Roedd y perthnasoedd hyn wedi trawsnewid yr ymweliadau â'r farchnad yn brofiadau dysgu anffurfiol, ac roedd aelodau'r Cerdyn Planed yn dysgu am goginio cynnyrch anghyfarwydd a datblygu mwy o werthfawrogiad o'r gwaith sydd ynghlwm wrth ffermio organig.

Mae'r Cerdyn Planed yn dangos y gellir lleihau'r bwlch mynediad at fwyd iach a chynaliadwy yn ystyrllon, tra'n tanlinellu'r angen i fynd i'r afael â rhwystrau ymarferol sy'n effeithio ar fynediad rheolaidd i farchnadoedd. Mae hefyd yn tynnu sylw at y rôl ehangach y gall marchnadoedd bwyd cymunedol ei chwarae wrth wella deietau, lles, cysylltiad cymdeithasol a chreu system fwyd fwy teg.

## Mae mewnwelediadau'r gwerthusiad yn creu argymhellion polisi clir:

### Gwnewch hi'n Fforddiadwy

Graddio mynediad at ffrwythau a llysiau iach a chynaliadwy trwy dalebau a rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol.

### Gwnewch hi'n Lleol

Buddsoddi mewn seilwaith bwyd cymunedol.

### Gwnewch hi'n Wydn

Tyfu cynhyrchiad ffrwythau, llysiau a chorbyns sy'n gallu gwrthsefyll y newid yn yr hinsawdd.

# Y Bwlch

## Fforddiadwyedd

Mae deietau iach a chynaliadwy yn parhau i fod yn rhy ddrud i lawer o aelwydydd incwm isel, gan gyfrannu at ansicrwydd bwyd a mynediad anghyfartal at fwyd cynaliadwy

Mae ansicrwydd bwyd yn y DU wedi cynyddu'n sydyn oherwydd yr argyfwng costau byw, incwm sydd wedi aros yn ei unfan a chwtogi cymorth cymdeithasol. Ar hyn o bryd, mae tua 6 miliwn o aelwydydd yn wynebu ansicrwydd bwyd, gyda 1.8 miliwn o oedolion yn mynd diwrnod cyfan heb fwyta gan eu bod methu fforddio neu gael mynediad at fwyd ([Food Insecurity Tracker, 2025](#)). Mae bwydydd iachach yn costio mwy na dwywaith cymaint ag opsiynau llai iach. Ar gyfer yr 20% o aelwydydd â'r amddifadedd mwyaf, byddai bodloni deiet iach a argymhellir gan y llywodraeth yn gofyn am wario 45% o'u hincwm gwario ar fwyd – gan godi i 70% ar gyfer aelwydydd â phlant ([Broken Plate Report, 2025](#)). Mae gan oddeutu 10% o aelwydydd yng Nghaerdydd bryderon am ddiogelwch bwyd, wedi mynd heb bryd o fwyd neu wedi lleihau maint eu prydau bwyd, neu wedi ceisio cymorth allanol ([Cardiff Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd, 2022](#)). Mae pobl sy'n byw yng nghymunedau mwyaf difreintiedig Caerdydd yn fwy tebygol o ddweud nad ydynt yn gallu fforddio bwyd ([Cyngor Caerdydd, 2025](#)).



Mae'r pwysau ariannol hyn hefyd yn gwthio bwyd cynaliadwy ymhellach allan o gyrraedd. Gall cynnyrch organig gostio 75-90% yn fwy na dewisiadau amgen confensiynol ([Soil Association, 2025](#)), gan ei wneud yn rhy ddrud i lawer ar incwm isel. Oherwydd y gost, mae 60% o aelwydydd yn y DU sydd ag ansicrwydd bwyd eisoes yn dweud eu bod yn prynu llai o ffrwythau, a 44% yn llai o lysiau ([DEFRA, 2024](#)). Ac eto mae ffermio organig ac amaeth-ecolegol yn cynnig manteision amgylcheddol sylweddol, gan gynnwys allyriadau is, defnyddio llai o ynni, llai o lygredd pridd a dŵr, a mwy o atafaelu carbon ([Skinner et al., 2019](#); [Soil Association, 2025](#)). Mae hyn yn adlewyrchu system fwyd hynod anghyfiawn lle mai'r rhai sydd eisoes yn cael trafferth bwyta'n dda yw'r rhai sydd hefyd y lleiaf abl i fod yn rhan o systemau bwyd mwy cynaliadwy.

Yn y DU, archfarchnadoedd sy'n dominyddu'r system fwyd. Mae hyn yn rhoi pwysau ar brisiau i ddefnyddwyr a ffermwyr, tra'n blaenoriaethu effeithlonrwydd dros wydnwch, a chyfyngu ar rwydweithiau cyflenwi mwy lleol. Fodd bynnag, mae tystiolaeth gynyddol yn dangos y gall dewisiadau amgen byrrach, mwy lleol weithio ([FoodRise, 2025](#); [Jennings et al., 2015](#)). Yn fyd-eang, mae dinasoedd gan gynnwys Barcelona, Madrid, Bogotá a Copenhagen wedi dechrau cefnogi seilwaith bwyd mwy dosbarthedig, gan gynnwys marchnadoedd lleol a gwerthiannau uniongyrchol, i wella mynediad, gwydnwch a chynaliadwyedd ([Ajuntament de Barcelona, 2023](#); [Jennings et al., 2015](#); [Ayuntamiento de Madrid, 2022](#); [City of Copenhagen, 2019](#)).



Cynlluniwyd y rhaglen **Pontio'r Bwlch** fel ymateb uniongyrchol i'r heriau hyn. Rhwng 2022 a 2025, gweithiodd chwe phartner arweiniol, [Sustain](#), [Synnwyr Bwyd Cymru](#), [Growing Communities](#), [Alexandra Rose Charity](#), [Nourish Scotland](#), and [Nourish NI](#), gyda chymunedau i gydlunio a chyflwyno'r cynlluniau peilot ledled y DU. Wedi'i hariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, datblygodd y rhaglen gynlluniau peilot lleol i gynyddu faint o ffrwythau a llysiau organig sy'n cael eu cynhyrchu a'u bwyta ymhlith pobl ar incwm isel ac mewn ysgolion, gan gyrraedd dros 80,000 o bobl. Mae'r Cerdyn Planed yn un o'r cynlluniau peilot lleol a gynhaliwyd yng Nghaerdydd rhwng mis Hydref 2024 a mis Rhagfyr 2025. I ddysgu mwy, darllenwch yr adroddiad Pontio'r Bwlch. [Pontio'r Bwlchthe](#) report.

# Ynglŷn â'r Cerdyn Planed Rhaglen

## Y Cerdyn Planed: Rhaglen a Gynlluniwyd gan y Gymuned i Wella Mynediad at Ffrwythau a Llysiau Organig

The Planet Card is one of nine pilots delivered under the Bridging the Gap programme. Through Bridging the Gap, **Bwyd Caerdydd** â dros 40 o bobl o gymunedau amrywiol yng Nghaerdydd at ei gilydd, gan gynnwys preswylwyr, tyfwyr, stondinwyr a dietegwyr, i archwilio sut i wella mynediad at fwyd a dyfir yn lleol, bwyd cynaliadwy a bwyd sy'n ddiwylliannol briodol. Arweiniodd hyn at ddatblygu'r Cerdyn Planed.



Yn dilyn dyfarnu cyllid Pontio'r Bwlch ym mis Tachwedd 2023, cyd-gynlluniodd grŵp o 20 aelod o'r gymuned, stondinwyr, dietegwyr a rheolwr y farchnad fersiwn gyntaf o'r cerdyn ar ddechrau 2024. Fe'i cyflwynwyd ar gyfer aelwydydd ag ansicrwydd bwyd fel taleb bapur gwerth £11 yr wythnos i'w gwario ar ffrwythau a llysiau, wedi'i haddasu i adlewyrchu cost uwch cynnyrch organig. Ar ôl treialu'r cerdyn papur, cafodd y Cerdyn Planed ei ddigidoleiddio a'i gyflwyno'n raddol i 120 o aelwydydd rhwng mis Hydref 2024 a mis Mai 2025 a rheddod tan fis Rhagfyr 2025. Neilltuwyd rhif aelodaeth unigryw i'r aelodau, y defnyddiwyd ganddynt trwy blatfform ar-lein pwrpasol i weld a chadw golwg ar eu credyd. Roedd modd iddynt wario eu credyd mewn un neu fwy o stondinau'r marchnadoedd, er nad oedd unrhyw balans heb ei wario yn cario drosodd i'r wythnos ganlynol. Cydlynwyd y Rhaglen Cerdyn Planed yn lleol gan **Bwyd Caerdydd** mewn partneriaeth â **Cardiff Farmers Markets**.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau gwerthusiad annibynnol o'r rhaglen Cerdyn Planed a gwblhawyd gan awduron yr adroddiad hwn o Ysgol Fusnes Prifysgol Caerdydd. Yn gyfan gwbl, mae'r adroddiad hwn yn tynnu ar bedwar math o ddata: (1) arolygon a gwblhawyd gan 97 o'r 120 o aelodau Cerdyn Planed ar ddechrau'r rhaglen, ac arolwg dilynol a gwblhawyd tua phum i chwe mis yn ddiweddarach gan 67 o aelodau; (2) tri gweithdy gydag aelodau'r Cerdyn Planed yng nghanol y rhaglen a (3) 40 o gyfweiliadau a gynhaliwyd ar dri cham: ar ddechrau, yn ystod ac ar ddiwedd y rhaglen. Mae'r tudalennau canlynol yn adrodd profiadau aelodau'r Cerdyn Planed ac effaith y rhaglen.

## Dull y Cerdyn Planed

- Taleb wythnosol o **£11** i'w gwario ar ffrwythau a llysiau organig
- **2x** farchnad ffermwyr wythnosol

**Glan-yr-afon** – Dydd Sul 8.30am -1pm  
**Y Rhath** – Dydd Sadwrn 8.30am - 1pm



## Cydlunio gyda'r gymuned

Canolbwyntiodd y broses gydlunio i ddechrau ar gymunedau incwm isel ac ethnig amrywiol, yn dilyn gwaith mapio a wnaed gan gynllun pilot Plant a Theuluoedd Deieteg Iechyd Cyhoeddus Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Roedd hyn yn cynnwys cynnal pum grŵp ffocws gyda 40 o bobl o aelwydydd ethnig amrywiol â phlant ifanc gan eu holi am yr hyn maen nhw'n ei fwyta a'r hyn maen nhw'n ei wneud i gadw'n egniol. O fewn y grwpiau ffocws hyn, roedd awydd ymhlith cyfranogwyr i gael mynediad at fwy o fwyd lleol ac organig, gan gynnwys o farchnadoedd ffermwyr.

**Darllenwch fwy am y gweithdy 'Syniadau Mawr' a gynhaliwyd yn 2022:**

<https://foodcardiff.com/cy/syniadau-mawr-rhaglen-pontior-bwlch-iw-treialu-yng-nghaerdydd>

**Dysgwch fwy am y broses o greu 'Cerdyn Planed' Caerdydd yn y fideo hwn:**

<https://youtu.be/liUlrdhG6Vw?si=D2YnZTiOS43Z9ZT6>



# Pwy yw Aelodau'r Cerdyn Planed?

## Mae Pwysau Lluosog yn Cyfyngu ar Fynediad at Fwyd Iach a Chynaliadwy

Ar gyfer aelwydydd sy'n wynebu ansicrwydd bwyd, mae cost ffrwythau a llysiau ffres yn parhau i fod yn rhwystr allweddol i ddeietau iach a chynaliadwy. Yng Nghymru, mae pobl mewn aelwydydd incwm is yn bwyta llai o ffrwythau a llysiau na'r rhai mewn aelwydydd incwm uwch, ac ar gyfer y rhan fwyaf o grwpiau oedran a rhyw mae'r bwch hwn yn ehangach nag ar draws y DU gyfan (Bates et al., 2019). Mae'r Cerdyn Planed yn helpu i oresgyn hyn drwy ddarparu talebau wythnosol o £11 i brynu ffrwythau a llysiau organig ym Marchnadoedd Ffermwyr Caerdydd. Cyn ymuno â'r rhaglen, roedd aelodau'r Cerdyn Planed yn aml yn wynebu ansicrwydd bwyd cymedrol i ddifrifol, a oedd yn cyfyngu ymhellach ar eu mynediad at fwyd maethlon. Mae llawer o aelodau'r Cerdyn Planed yn rhieni, yn rheoli salwch cronig ac anabledau, neu'n wynebu caledi ariannol, ac yn aml yn wynebu nifer o'r heriau hyn ar yr un pryd. Mae'r profiadau bywyd hyn yn llywio rhesymau pobl dros ddangos diddordeb yn y Cerdyn Planed.

Trwy rwydweithiau cymunedol, gwahoddwyd aelwydydd incwm isel a'r rhai sy'n wynebu ansicrwydd bwyd i wneud cais am Gerdyn Planed a gofynnwyd iddynt am eu cymhelliant i ymuno.



Cydnabyddiaeth Ffotograffydd: Eleanor Church

### Daeth tair thema i'r amlwg yn gyson:

1. Cymhelliant gwirioneddol i wella deiet a maeth, oedd yn aml yn cael ei sbarduno gan gyflyrau iechyd neu bryder am les plant
2. Y rhwystr o gost, gyda phrisiau bwyd a byw cynyddol yn gwneud dewisiadau iach yn teimlo y tu hwnt i'w cyrraedd
3. Effaith gyfunol anabled, salwch ac adferiad, lle nad yw ansawdd bwyd yn ddewis, ond yn angenrheidiol.

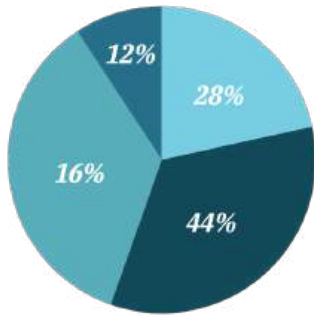
Mae'r ymatebion hyn yn dangos bod llawer o bobl yn y rhaglen yn wynebu heriau ehangach sy'n ei gwneud hi'n anodd cael mynediad at fwyd iach a chynaliadwy yn rheolaidd, yn bennaf oherwydd pwysau ariannol ac ansicrwydd bwyd.

## Profiadau o Ansicrwydd Bwyd

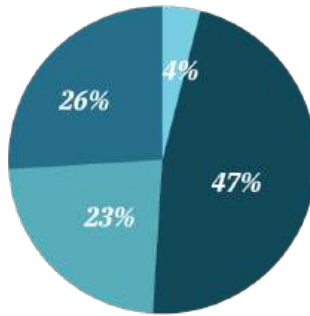
N = 92 o Aelodau'r Cerdyn Planed

N = 93 o Aelodau'r Cerdyn Planed

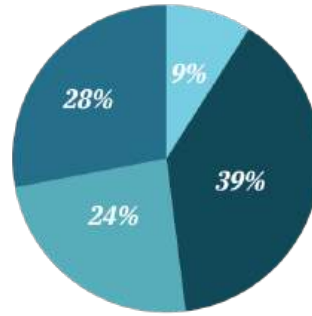
N = 88 o Aelodau'r Cerdyn Planed



Yn y mis diwethaf ydych chi, neu unrhyw un arall ar eich aelwyd, wedi cael prydau llai na'r arfer, neu wedi methu prydau bwyd gan nad oeddech chi'n gallu fforddio prynu bwyd?



Yn y mis diwethaf, ydych chi wedi'i chael hi'n anodd fforddio prynu eich siop fwyd wythnosol?



Yn y mis diwethaf, ydych chi wedi'i chael hi'n anodd talu biliau'r cartref neu reoli ad-daliadau dyledion?



Roedd cyfranogiad yn aml wedi'i ysgogi gan gyfuniad o gyflyrau iechyd parhaus neu adferiad o salwch, caledi ariannol a rhwystrau fforddiadwyedd, ac awydd i fwyta'n iachach i fynd i'r afael â blinder neu ddiffyg maeth



Ie, sylweddolais i nad ydyn ni'n bwyta digon o lysiau fel teulu. Felly rydyn ni'n deulu gyda phlant ac oedolion ynddo. Plant sy'n oedolion, ac roeddwn i newydd sylweddoli ein bod ni'n tueddu i fwyta bwyd cyfleus ychydig yn rhy aml, a dydyn ni'n sicr ddim yn cael ein 5 y dydd.

Eve



Rwy'n anabl ac ar incwm isel iawn. Rwy'n cael trafferth fforddio bwyd. Rwy'n ddiabetig a dros bwysau ac yn ceisio rheoli fy nghyflyrau gyda deiet iach. Mae'n well gen i hefyd siopa'n lleol ac yn organig am resymau amgylcheddol a gwleidyddol, ond mae fy incwm isel yn aml yn fy atal i rhag gwneud hynny.

Luke



Rwy'n ceisio byw'n gynaliadwy a bwyta'n iach, mae gen i nifer o broblemau iechyd cronig, gan gynnwys diabetes a phwysedd gwaed uchel, ond alla i ddim fforddio gwneud hyn cymaint ag y dylwn i ac rwy'n hawlio budd-daliadau.

Evan

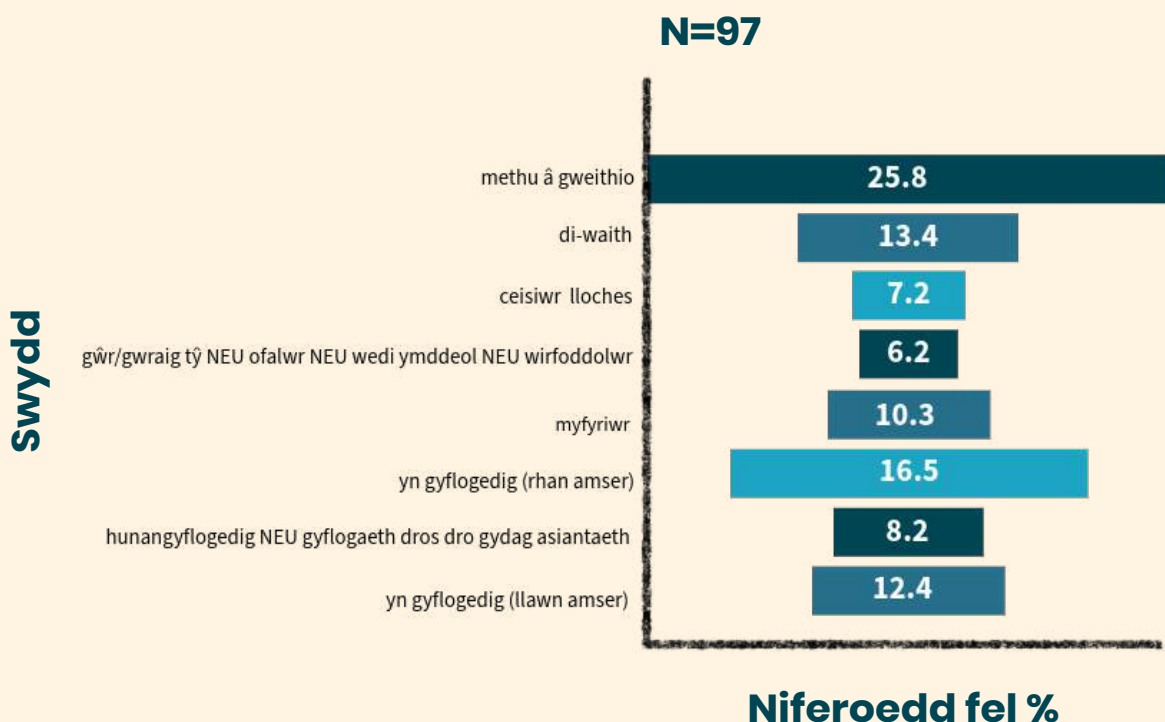
Mae **56%** o aelwydydd yn cynnwys plant

Mae **52%** yn byw gyda salwch, anaf neu anabledd hirsefydlog

## Mae aelodau'r Cerdyn Planed yn adlewyrchu i raddau helaeth y grwpiau sydd fwyaf mewn perygl o ansicrwydd bwyd, gan gynnwys pobl nad ydynt yn gallu gweithio neu'r rhai sy'n byw ar incwm isel ac ansefydlog

Mae aelwydydd incwm isel, yn enwedig y rhai sydd â phlant neu anableddau, yn wynebu risgiau sylweddol uwch o ansicrwydd bwyd ([DEFRA, 2024](#)). Mae hyn yn cael ei adlewyrchu ym mhroffil aelodau'r Cerdyn Planed: mae 56% yn byw mewn aelwydydd â phlant, ac mae 52% yn adrodd salwch, anaf neu anabledd hirsefydlog sy'n effeithio ar eu gweithgareddau bob dydd.

Gall y gwendidau hyn gysylltu'n agos â statws cyflogaeth. Nid oedd y rhan fwyaf o aelodau'r Cerdyn Planed mewn cyflogaeth llawn amser. Nid oedd dros chwarter yn gallu gweithio oherwydd salwch neu anabledd, ac roedd 13% arall yn ddi-waith, gan gynrychioli'r gyfran fwyaf o'r sylfaen aelodau gyda'i gilydd. Gweithwyr rhan-amser (16.5%) a myfyrwyr (10.3%) oedd llawer o'r gweddill, gan roi darlun o gymuned sy'n byw i raddau helaeth ar incwm llai neu ansicr.





Marchnad Ffermwyr Caerdydd



Mae wedi bod yn eithaf gwael oherwydd fy mod i wedi bod... o, rhoi'r gorau i weithio a'r Credyd Cynhwysol... ac yna, yr asesiadau gallu i weithio. .. A nawr, [...] mae wedi troi'r fantol i fod ar fy meddwl i drwy'r amser, ac mae'n straen.

Sonia



Rydw i wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio oherwydd anabledd ac rwy'n aros am lawdriniaeth, felly mae fy incwm wedi lleihau.

Catherine

# Mwy na Thalebau Bwyd Prif Ffrwd

## Mae'r Cerdyn Planed wedi datblygu ymdeimlad o berthyn, nid cyllidebau bwyd yn unig

Ar gyfartaledd, ymwelodd pobl â'r marchnadoedd 18 gwaith gyda rhai aelodau Cerdyn Planed yn ymweld yn aml iawn ac eraill yn ymweld ychydig o weithiau yn unig. Roedd rhai aelodau'r Cerdyn Planed heb ymweld â'r farchnad o gwbl. Wrth gyfwrdd â'r rhai a ymwelodd â'r farchnad, dangoswyd ei fod wedi cael effaith amlwg y tu hwnt i'r bwyd ei hun.

Roedd ymwelwyr rheolaidd â'r farchnad yn sôn eu bod yn cael eu hannog i roi cynnig ar lysiau newydd na fyddent wedi eu hystyried o'r blaen. Disgrifiodd llawer ohonynt eu bod yn teimlo'n fwy hyderus, yn fwy cysylltiedig a fel aelod mwy gwerthfawr o'r gymuned. Roedd rhai yn cymharu hyn â'u profiadau o deimlo'n ddienw wrth brynu bwyd yn yr archfarchnad.

Mae hyn yn dangos bod y rhaglen Cerdyn Planed yn cynnig rhywbeth na allai talebau bwyd prif ffrwd ei gynnig: profiad gwirioneddol gymdeithasol a grymus. Roedd gallu dewis darnau unigol o gynnyrch mewn symiau wedi'u teilwra o gymharu â'r cynnyrch wedi'i becynnu ymlaen llaw mewn archfarchnadoedd yn caniatáu i aelodau deimlo rheolaeth a'r rhyddid i ddewis.

## Cerdyn Planed mewn niferoedd

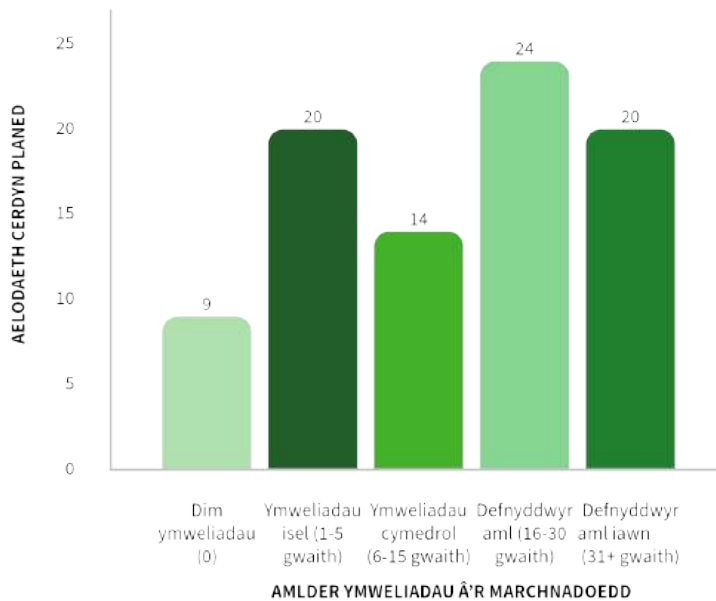
**£20,000+** wedi'i wario gan aelodau ym Marchnadoedd Ffermwyr Caerdydd, gan fynd yn uniongyrchol at gynhyrchwyr lleol a'r economi leol

**£19,000** drwy dalebau Cerdyn Planed

**1,744** o ymweliadau â marchnadoedd ar amcangyfrif

**120** o aelwydydd yn cymryd rhan

## Amllder Ymweliadau'r Aelodau Cerdyn Planed â'r Marchnadoedd

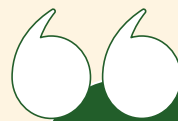


### Profiadau aelodau'r Cerdyn Planed:



Mae'n fy ngrymuso ac rwy'n teimlo fel fy mod i wir yno, rwy'n ddilys, oherwydd cyn hynny yn yr archfarchnad, rydych chi jyst ar eich pen eich hun yn cerdded o gwmpas, dydych chi ddim yn dweud unrhyw beth wrth unrhyw un fel arfer nes i chi gyrraedd y man talu. Pan fyddaf yn mynd i'r farchnad, oherwydd bod rhai masnachwyr rwy'n mynd atynt drwy'r amser, felly maen nhw wedi dod i'm hadnabod ac mae'n teimlo fel fy mod i'n berson dilys. Ac rwy'n teimlo fel fy mod i'n gwneud rhywbeth er lles yr amgylchedd.

Selina, 28 o  
ymweliadau â'r  
farchnad



Rwy'n anabl ers dros chwe blynedd, felly mae'n arferol i mi gael anawsterau wrth adael y tŷ [...]. Ond nawr, yr unig le rwy'n mynd iddo yw i'r farchnad ffermwyr bob dydd Sul [...]. Daeth dydd Sul yn ddydd hapus iawn i mi.

Bina, 28 o  
ymweliadau â'r  
farchnad

# Helpodd y Cerdyn Planed Aelodau i gyrraedd eu 5 y Dydd

Aeth aelodau'r Cerdyn Planed o fwyta llai na'r 5 y dydd a argymhellir ar gyfer ffrwythau a llysiau i fwyta mwy na phump, a lleihau nifer y weithiau roeddynt yn bwyta bwyd afiach

Mae aelodau'r Cerdyn Planed yn bwyta mwy o ffrwythau a llysiau ac wedi sgorio'n uwch ar fesur deiet iach. Mae bwyta bwydydd afiach gan gynnwys byrbrydau llawn siwgr a bwydydd wedi'u prosesu hefyd wedi gostwng yn sylweddol.

Cyn ymuno â'r rhaglen Cerdyn Planed, roedd aelodau'n bwyta 4.76 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd ar gyfartaledd. Ugain wythnos yn ddiweddarach, roedd hyn wedi codi i 5.33 dogn, cynnydd o ychydig dros hanner dogn y dydd. Mae'r cynnydd hwn yn nodedig o ystyried bod y defnydd sylfaenol o ffrwythau a llysiau ymhlith aelodau'r Cerdyn Planed eisoes yn gymharol uchel o gymharu â chyfartaledd Cymru o tua 3.8 dogn y dydd, gyda thua dwy ran o dair o bobl ddim yn bwyta'r pump y dydd a argymhellir ([Bates et al., 2019](#)). Er gwaethaf y man cychwyn uwch hwn, roedd aelodau yn dal i ddangos gwelliannau mesuradwy. Yn yr un modd, adroddodd aelodau'r Cerdyn Planed eu bod yn bwyta byrbrydau llawn siwgr a phrydau parod neu gludfwyd yn llai aml. Roedd y canfyddiadau hyn yn ystadegol arwyddocaol ac yn dangos bod y Cerdyn Planed wedi cael effaith wirioneddol a chadarnhaol ar ddeietau aelodau.



## Mae aelodau'r Cerdyn Planed yn bwyta llyisiau mwy amrywiol a llai o fwydydd wedi'u prosesu



Yn yr haf, mae yna gymaint o stwff ffres, ac mae'n blasu mor dda. Mae'n golygu ein bod yn bendant wedi bwyta mwy o ffrwythau a llyisiau.

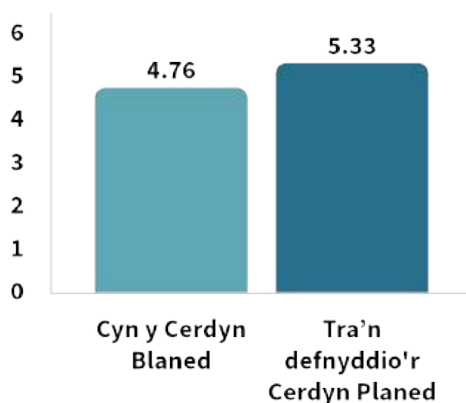
*Eve, 37 o ymweliadau â'r farchnad*



mae'r swm o fwyd wedi'i brosesu rydw i'n ei fwyta wedi gostwng yn sylweddol, fyddwn i'n dweud. Mae'n siŵr o fod wedi gostwng dros 50%.

*Nadia, 47 o ymweliadau â'r farchnad*

### Dognau dyddiol cyfartalog o ffrwythau a llyisiau



Ffigur 1



Heb y Cerdyn Planed, byddwn i'n prynu'r hyn sydd ei angen arnaf ar gyfer y prydau bwyd, ond gyda'r Cerdyn Planed, roeddwn i'n gallu dweud, 'O, rwy'n mynd i gael bresych deiliog yr wythnos 'ma hefyd'.

*Maya, 18 o ymweliadau â'r farchnad*

Er mwyn asesu a oedd y rhaglen Cerdyn Planed yn cael effaith ystyrlon ar ddeietau aelodau, gwnaethom ddefnyddio Dadansoddiad Amrywiant Amlamrywedd (MANOVA). Mae'r dechneg ystadegol hon yn caniatáu inni archwilio newidiadau ar draws canlyniadau sy'n gysylltiedig â deiet lluosog ar yr un pryd, gan gymharu ymatebion aelodau ar ddechrau'r rhaglen (gwaelodlin) â'r rhai a gasglwyd ugain wythnos yn ddiweddarach (dilynol).

Fe wnaethom fesur tri chanlyniad:

- 1) dognau ffrwythau a llyisiau sy'n cael eu bwyta bob dydd,
- 2) sgôr deiet iach, a
- 3) sgôr deiet afiach.

MANOVA: Cynyddodd nifer y ffrwythau a llyisiau sy'n cael eu bwyta o'r llinell sylfaen ( $M= 4.74, SD= 1.98$ ) i'r cam dilynol ( $M= 5.26, SD= 2.00$ ),  $F(1, 57) = 4.748, p= .034, \eta^2 = .078$ , sy'n cynrychioli effaith fach i ganolig.

Roedd y sgoriau deiet iach hefyd wedi gwella'n sylweddol, o ( $M= 2.59, SD= 0.68$ ) i ( $M= 2.92, SD= 0.62$ ),  $F(1, 57) = 16.454, p < .001, \eta^2 = .227$ , sy'n effaith fawr.

Gostyngodd sgoriau deiet afiach yn sylweddol, o ( $M= 3.61, SD= 1.06$ ) i ( $M= 3.37, SD= 0.91$ ),  $F(1, 57) = 5.994, p= .018, \eta^2 = .096$ , sy'n effaith ganolig.

Sylwer: Roedd newidiadau dietegol yn seiliedig ar ddata hunan-adroddedig o'r arolygon.

# Ochr Berthynol y Farchnad Ffermwyr



## Gwnaeth awyrgylch cymdeithasol y farchnad droi'r profiad siopa yn weithgaredd wythnosol pleserus yn hytrach na'n faich

Mae mynd i'r farchnad ffermwyr yn creu ymdeimlad o gymuned yr oedd llawer o aelodau yn ei werthfawrogi y tu hwnt i brynu ffrwythau a llysiau organig ffres. Roedd ymweliadau rheolaidd yn golygu wynebâu cyfarwydd, sgysiau byr a chyfnewid awgrymiadau coginio neu gyngor ar llysiau anghyfarwydd o bryd i'w gilydd. Dywedodd aelodau'r Cerdyn Planed eu bod wedi meithrin perthnasoedd â chwsmeriaid eraill a thyfwyr, ac maent yn aml yn cymharu hyn â'r profiad o deimlo'n ddiennw wrth siopa mewn archfarchnadoedd. Helpodd y rhyngweithiadau hyn i greu awyrgylch croesawgar, cymdeithasol ac ystyrlon, a ddaeth, i rai, yn rheswm pwysig i ddychwelyd bob wythnos. Yn y farchnad, roedd siopa'n mynd y tu hwnt i brynu bwyd yn unig, roedd hefyd yn ymwneud â'r sgysiau a'r cysylltiadau.



**Yr wythnos diwethaf gwelais wraig... Rwy'n ei gweld hi bob wythnos... Gofynnais iddi beth oedd hi'n ei wneud gyda'r llysieuyn hwn ac esboniodd sut i wneud cawl gydag e.**

*Bina, 23 o ymweliadau â'r farchnad*



## Perthynas â chwsmeriaid eraill a'r tyfwyr

Roedd aelodau'r Cerdyn Planed yn gwerthfawrogi'n arbennig y cyfle i siarad yn uniongyrchol â thyfwyr. Roedd y sgysiau hyn yn dyfnhau eu dealltwriaeth o'r hyn yr oeddent yn ei brynu, sut y cafodd ei dyfu a sut i'w baratoi, tra hefyd yn meithrin gwerthfawrogiad o'r bobl y tu ôl i'w bwyd. Roedd sgysiau gyda thyfwyr yn adeiladu ymddiriedaeth yn y cynnyrch, yn amlygu'r gwaith, y sgil a'r angerdd sy'n gysylltiedig â ffermio organig ar raddfa lai, ac yn cynnig rhywbeth yr oedd llawer yn teimlo ei fod yn absennol o siopa mewn archfarchnadoedd.

Mae hyn yn gwrthgyferbynnu'n llwyr â "farmwashing", y defnydd o ddelweddau fferm gan archfarchnadoedd mawr i efelychu tarddiad Prydeinig eu bwyd. Canfu **arolwg Riverford o dros 2,000 o siopwyr** fod 59% yn teimlo diffyg ymddiriedaeth ac yn flin wrth ddysgu y gall archfarchnadoedd ddefnyddio'r gair "fferm" heb i'r cynnyrch ddod o fferm go iawn. Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn pwyntio at werth perthnasoedd dilys ac uniongyrchol rhwng ymwelwyr â'r farchnad, tyfwyr a rhwydweithiau bwyd cymunedol.



Prynais domatos un diwrnod, a doedden nhw ddim yn ddigon aeddfed, a dywedodd y ffermwr, [...], os ydych chi'n eu gadael ar eich sil ffenest am ychydig ddyddiau, ac maen nhw yn yr haul, yna byddan nhw'n dechrau troi lliw [...] Dilynes i ei gyngor, a'u gadael ar y sil ffenest, ac roedd yn anhygoel, oherwydd roeddech chi'n eu gweld yn newid lliw dros yr ychydig ddyddiau. [...] Maen nhw'n gwybod eu cynnyrch, ac maen nhw'n gwybod sut mae defnyddio eu cynnyrch orau..., mewn archfarchnad, weithiau dydyn nhw ddim hyd yn oed yn gallu dweud wrthyich ble mae'r cynnyrch. Ond pan fyddwch chi'n mynd i'r farchnad... mae'n hyfryd gallu cael gafael ar y wybodaeth yna.

*Amira, 40 o ymweliadau â'r farchnad*

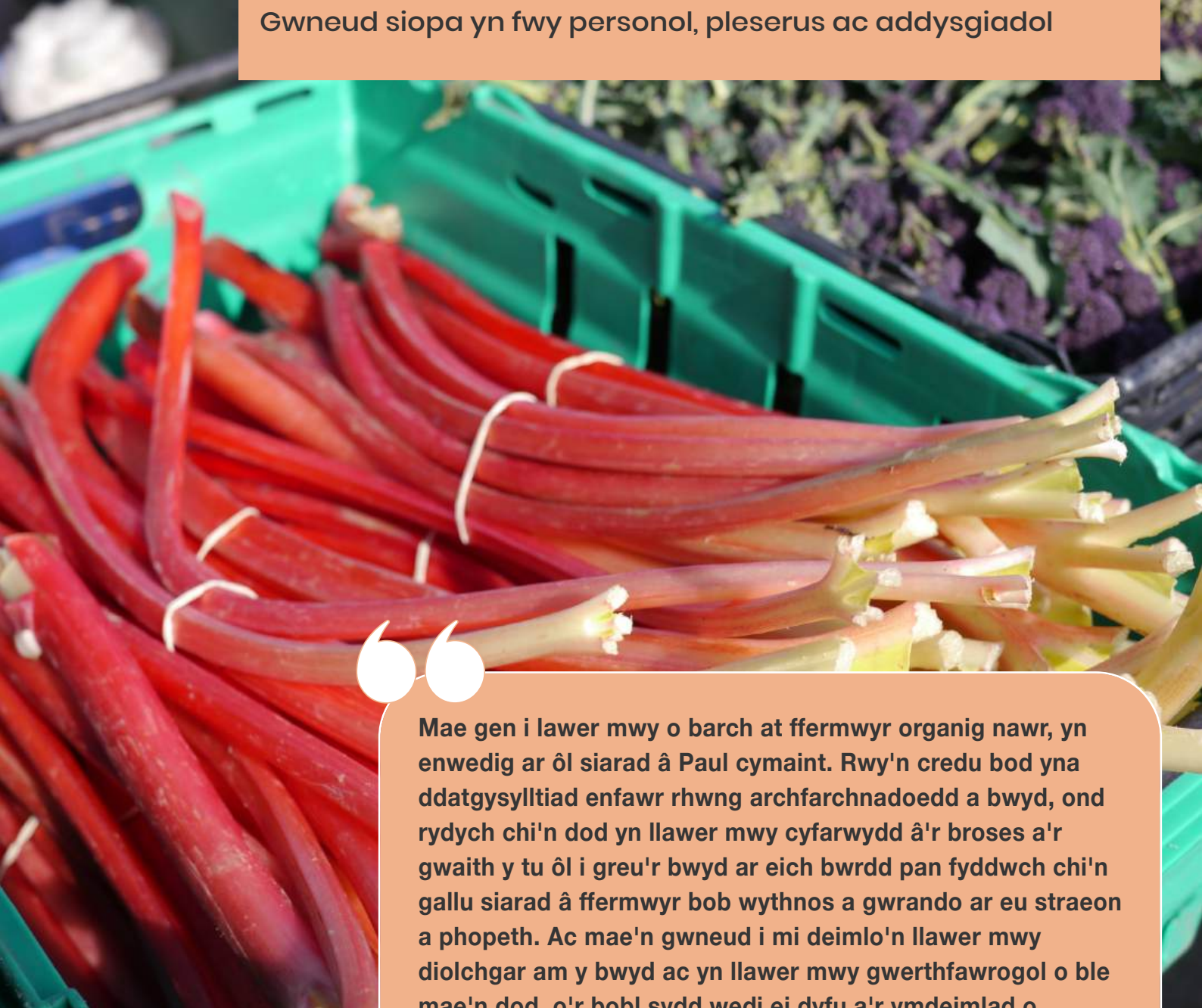
## Creodd y Cerdyn Planed werth drwy:

Meithrin ymdeimlad o gymuned

Meithrin ymddiriedaeth mewn cynnyrch organig lleol

Meithrin gwerthfawrogiad o dyfwyr a'u gwaith

Gwneud siopa yn fwy personol, pleserus ac addysgiadol



Mae gen i llawer mwy o barch at ffermwyr organig nawr, yn enwedig ar ôl siarad â Paul cymaint. Rwy'n credu bod yna ddatgysylltiad enfawr rhwng archfarchnadoedd a bwyd, ond rydych chi'n dod yn llawer mwy cyfarwydd â'r broses a'r gwaith y tu ôl i greu'r bwyd ar eich bwrdd pan fyddwch chi'n gallu siarad â ffermwyr bob wythnos a gwrando ar eu straeon a phopeth. Ac mae'n gwneud i mi deimlo'n llawer mwy diolchgar am y bwyd ac yn llawer mwy gwerthfawrogiol o ble mae'n dod, o'r bobl sydd wedi ei dyfu a'r ymdeimlad o berthyn i'ch cymuned nad ydych chi'n ei gael wrth brynu llysiau o archfarchnadoedd.

*Aria, 27 o ymweliadau â'r farchnad*

# Heriau a Chyfleoedd

## Gwnaeth awyrgylch cymdeithasol y farchnad droi'r profiad siopa yn weithgaredd wythnosol pleserus yn hytrach na'n faich

Roedd aelodau'r Cerdyn Planed yn gyffredinol yn gadarnhaol iawn am y rhaglen, ond roedd rhai rhwystrau ymarferol yn cyfyngu ar fynd yn rheolaidd a gwneud defnydd llawn o'r talebau. Y prif heriau oedd oriau agor cyfyngedig y marchnadoedd, pellter teithio, a thywydd gwael, a oedd yn ei gwneud hi'n anodd trefnu ymweliadau o amgylch gwaith, cyfrifoldebau gofalu, salwch ac ymrwymadau eraill. Yn ogystal, mae heriau o ran y cyflenwad sy'n gysylltiedig â'r lefelau cymharol isel o gynhyrchu garddwriaethol ac organig yng Nghymru yn cyfyngu ar nifer y marchnadoedd a'r siopau sy'n cymryd rhan yn y rhaglen sydd ar gael i aelodau.

I lawer o gyfranogwyr, roedd cyrraedd y farchnad yn cynnwys amser ychwanegol, costau trafndiaeth ac weithiau teithiau anodd, yn enwedig lle roedd cysylltiadau trafndiaeth gyhoeddus yn gyfyngedig. Roedd y rhwystrau hyn yn bwysicaf i bobl ag incwm isel, problemau symudedd, cyflyrau iechyd neu gyfrifoldebau gofalu. Dywedodd rhai aelodau nad oedd llawer o'r lwfans ar ôl i'w wario erbyn iddynt dalu i gyrraedd y farchnad.

Roedd tywydd gwael hefyd yn atal aelodau rhag mynd i'r farchnad, yn enwedig o ystyried lleoliad awyr agored y marchnadoedd, ac roedd yn fwy o bryder i aelodau oedrannus a'r rhai â chyflyrau iechyd.

Roedd gan rai syniadau i fynd i'r afael â'r heriau hyn, er enghraifft trwy gynnig lleoliadau ychwanegol, pwyntiau casglu lleol, a mynediad mwy hyblyg yn ystod yr wythnos. Fodd bynnag, pwysleisiodd rhai aelodau'r Cerdyn Planed hefyd bwysigrwydd cynnal cyfleoedd ar gyfer rhyngweithio uniongyrchol â thyfwyr a chwsmeriaid eraill, y maent yn eu gwerthfawrogi fel agwedd unigryw ar brofiad y farchnad ffermwyr.



**Nid yw bob amser yn hawdd cyrraedd yno oherwydd weithiau mae'n rhaid i chi gymryd dau fws.**

*Selina, 28 o ymweliadau â'r farchnad*



**Os yw'r tywydd yn wael iawn, efallai y byddwch chi'n meddwl ddwywaith am fynd.**

*Sonia, 29 o ymweliadau â'r farchnad*



Mae'r marchnadoedd yn gyfyngedig iawn oherwydd eu bod yno unwaith yr wythnos. Efallai pe bai'r cynhyrchwyr lleol yn gallu gweithio gyda rhai o'r siopau bach a gwerthu pethau ynddynt, byddai pethau fel hynny o bosibl yn rhoi'r opsiwn i bobl brynu pethau trwy gydol yr wythnos. Ac yna sylwais fod fferm newydd wedi'i hychwanegu at dudalen y farchnad yn ddiweddar ac rwy'n gwybod eu bod nhw'n dosbarthu blychau llysiau, felly mae hynny'n eithaf da.

*Lily, 29 o ymweliadau â'r farchnad*



Efallai y gallai canolfannau cymunedol neu rywle lleol gynnig man casglu.

trafodaeth mewn gweithdy



... mae gennych fwy o gysylltiad ac rydych chi'n sylweddoli bod rhywun wedi ei dyfu'n lleol, oherwydd mae yna bellter pan fyddwch chi'n prynu rhywbeth mewn plastig yn yr archfarchnad, dydych chi ddim yn tueddu i feddwl am y ffermwr. Mae'n gyfleus, ac rydych chi'n ei roi yn y fased. Ond yna, yn amlwg, rydych chi'n fwy cysylltiedig â'r ffaith bod rhywun wedi ei dyfu.

*Maria, 15 o ymweliadau â'r farchnad*





## Cyfleoedd Allweddol

- Gwneud mynediad yn haws
- Lleihau rhwystrau teithio/costau
- Ffyrdd mwy hyblyg o fod yn rhan
- Cadw'r cysylltiad â thyfwyr
- Cadw'r elfen o ddysgu a'r cysylltiad sydd ar goll wrth siopa mewn archfarchnadoedd

# Manteision Ehangach y Cerdyn Planed

**Adroddodd aelodau'r Cerdyn Planed welliannau i'w lles,  
ymdeimlad o gymuned a dewisiadau iachach**

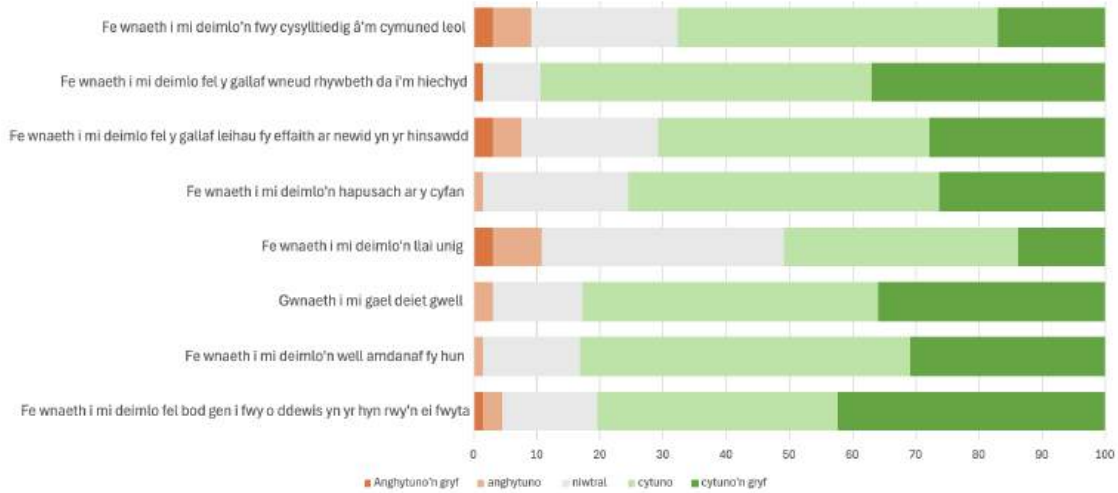
Cafodd cymryd rhan yn y rhaglen Cerdyn Planed effaith ystyrion a chadarnhaol ar fywydau aelodau. Dywedodd y mwyafrif o'r aelodau eu bod yn teimlo'n fwy cysylltiedig â'u cymuned leol ac yn teimlo eu bod wedi'u grymuso i wneud dewisiadau iachach a lleihau eu heffaith amgylcheddol. Roedd manteision lles hefyd yn amlwg, gyda'r rhan fwyaf o'r aelodau yn teimlo'n hapusach ac yn llai unig yn sgil ymweld â'r marchnadoedd.

Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod y Cerdyn Planed yn mynd y tu hwnt i annog defnydd cynaliadwy ac mae hefyd yn cefnogi iechyd meddwl pobl a'u hymdeimlad o berthyn i'r gymuned, fel y dangosir yn y graff (ar y dudalen ganlynol). Mae hyn yn tynnu sylw at botensial presgripsiynu cymdeithasol (dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o gysylltu pobl â grwpiau cymunedol lleol, ymyriadau a gwasanaethau; [Llywodraeth Cymru, 2024](#)) neu seiliedig ar dalebau i ddarparu manteision amgylcheddol, iechyd a lles cymdeithasol ar yr un pryd.



Marchnad Ffermwyr Caerdydd

Sut wnaeth cymryd rhan yn y rhaglen Cerdyn Planed wneud i chi deimlo?



N = 65 o bobl a lenwodd yr arolwg cyn ac ar ôl cofrestru i'r Cerdyn Planed. Cyflwynir ymatebion mewn %



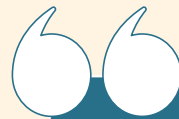
Mae'n wych. Mae'n dangos bod cynlluniau fel hyn yn bosib ymhlith y gymuned ar gyfer y gymuned. Mae'n batrwm y gellir ei ailadrodd mewn sawl maes o fywydau pobl.

Claire, 36 o ymweliadau â'r farchnad



Mae fy lles yn bendant wedi gwella, oherwydd gallaf edrych ymlaen at fore Sadwrn, ac mae fy iechyd yn bendant wedi gwella oherwydd fy mod i'n bwyta mwy o ffrwythau a llysiau.

Selina, 28 o ymweliadau â'r farchnad



Mae wedi bod yn braf iawn mynd i ymgysylltu â'r gymuned leol. Rydw i wedi bod yn byw yma ers cwpl o flynyddoedd, ac mae'n debyg mai dyma'r mwyaf rydw i wedi mynd i'r un lle yn rheolaidd a dod i adnabod pobl rhywfaint.

Luke, 10 o ymweliadau â'r farchnad



Rwy'n teimlo fy mod i'n rhoi maeth i fy hun gyda bwyd da. Rydw i wedi sylwi ar fy hwyliau a fy iechyd meddwl yn newid er gwell

Nadja, 47 o ymweliadau â'r farchnad

# Chwilfrydedd a Llawenydd mewn Ffrwythau a Llysiau Ffres ac Organig

Mae aelodau'r Cerdyn Planed yn disgrifio sut mae cynnyrch ffres a lleol wedi eu hysbrydoli i arbrofi, dysgu a gwerthfawrogi llysiau o'r newydd

Sbardunodd mynediad at gynnyrch ffres a thymhorol chwilfrydedd ymhlith aelodau'r Cerdyn Planed a'u hysbrydoli i arbrofi wrth goginio. Mae llawer wedi rhoi cynnig ar llysiau anghyfarwydd, darganfod mathau newydd a chael ryseitiau newydd trwy sgwrsio gyda stondinwyr a siopwyr eraill. Roedd ffresni'r cynnyrch yn thema dro ar ôl tro ac roedd aelodau yn ei ddisgrifio fel cymhelliant i goginio mwy o'r dechrau, bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, a dibynnu llai ar fwydydd wedi'u prosesu. I rai, roedd hyn yn aildanio'r pleser o goginio; i eraill, roedd yn ymwneud â dysgu rhywbeth newydd. Daeth ansawdd a blas y llysiau i fyny ym mron pob cyfweiliad, gyda llawer o aelodau yn dweud ei fod yn gwneud i'r cynnyrch deimlo'n fwy gwerthfawr ac yn werth gwneud y gorau ohono.



Cydnabyddiaeth Ffotograffydd: Eleanor Church



## Llawenydd, Chwilfrydedd, Dysgu

Roeddwn i'n teimlo'n wirioneddol blês, oherwydd [...] rwy'n 58, rwy'n dysgu rhywbeth newydd, ac nid yn unig rwy'n dysgu rhywbeth newydd, rwy'n ei wneud gyda chynhwysion da iawn, ac mae'n blasu'n anhygoel.

Selina, 28  
*o ymweliadau â'r farchnad*

Mae'r profiad o allu mynd allan ac ymweld â marchnad gyda fy merch yn brofiad hyfryd ynddo'i hun. Byddai fy merch yn dweud, "Ry'n ni'n mynd i weld dyn y stondin ffrwythau!" felly mae'n hyfryd ei bod hi'n gwybod, "O, dydd Sadwrn, mae'n ddiwrnod dyn y stondin ffrwythau." Ac yn dymhorol, felly dysgu am ba ffrwythau a llysiau sy'n dymhorol, ac yna byddwn i'n ceisio osgoi prynu'r cynhyrchion hynny y tu allan i'r tymor yn yr archfarchnad, oherwydd o leiaf rwy'n gwybod bod fy merch yn bwyta'r cynhyrchion cywir, cynnyrch cywir ar yr adeg honno o'r flwyddyn.

Maya, 18  
*o ymweliadau â'r farchnad*

## Blas a Boddhad

Boddhad yn y llysiau, maen nhw'n fwy arbennig, yn fwy real, mae ganddyn nhw faw arnynt, mae'r ffermwr yn angerddol, maen nhw'n brin.

Nadia, 47  
*o ymweliadau â'r farchnad*

Des i ar draws [...] hybrid, felly croesodd flodfresych gyda brocoli, ac mae'n edrych mor bert, ac roedd mor ffein... fyddech chi byth yn dod o hyd i rywbeth tebyg yn yr archfarchnad.

Amira, 40  
*o ymweliadau â'r farchnad*

O jiw, gallu cnoi tomato a pheidio blasu dŵr yn syth. Ro'n i wrth fy modd. Gwych. Tomatos yw un o fy hoff ffrwythau a llysiau ac mae gallu cael tomatos heirloom trwy'r haf, gwych!

Aria, 27  
*o ymweliadau â'r farchnad*

# Dysgu Allweddol ac Argymhellion

## Dysgu allweddol

Mae'r adroddiad gwerthuso hwn yn dangos y gall lleihau rhwystrau ariannol helpu pobl ar incwm isel i fwyta mwy o ffrwythau a llysiau, cael deiet mwy amrywiol gyda llai o fwydydd afiach a bwydydd wedi'u prosesu, gwella eu hiechyd a'u lles a chreu cysylltiad cymunedol.

Mae'r adroddiad hwn hefyd yn dangos bod ffactorau nad ydynt yn ymwneud â chost. Mae angen amgylcheddau bwyd cefnogol ar bobl sy'n meithrin ymddiriedaeth a hyder ac yn datblygu gwybodaeth ymarferol. Gall lleoliadau bwyd mwy uniongyrchol a phersonol, fel y farchnad ffermwyr sy'n caniatáu i ymwelwyr siarad yn uniongyrchol â'r ffermwyr, annog pobl i roi cynnig ar gynnyrch lleol anghyfarwydd, coginio'n wahanol a rhannu syniadau gydag eraill. Mae'r rhyngweithiadau hyn yn ei gwneud hi'n haws gofyn cwestiynau ac yn meithrin hyder mewn siopa, coginio a bwyta'n iach.



Cydnabyddiaeth Ffotograffydd:  
Eleanor Church



Un cam ymarferol fyddai annog pobl i fanteisio ar gynlluniau presennol fel '**Healthy Start**' mewn marchnadoedd ffermwyr a manau bwyd cymunedol; neu drwy ddatblygu talebau lleol eraill neu gynlluniau presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer y manau hyn. Gellid cefnogi hyn trwy ariannu cyngor anffurfiol a'r mathau hyn o ryngweithio sy'n helpu pobl i wneud newidiadau parhaol i'r ffordd maen nhw'n siopa a bwyta.

Mae gwerthusiad o'r Cerdyn Planed yn amlygu ymhellach y byddai ehangu mynediad at fwyd iach a chynaliadwy yn elwa ar seilwaith bwyd lleol mwy hyblyg, gan gynnwys canolfannau bwyd cymunedol a marchnadoedd wedi'u dosbarthu ar draws cymdogaethau, ochr yn ochr ag ymyriadau ar ochr y cyflenwad i dyfu'r cyflenwad garddwriaethol angenrheidiol.

Cam ymarferol fyddai cefnogi marchnadoedd cymdogaeth a phwyntiau casglu i redeg ar sawl diwrnod, gan helpu i leihau rhwystrau amser a thrafnidiaeth tra'n cadw'r perthnasoedd uniongyrchol rhwng ffermwyr a defnyddwyr y mae defnyddwyr Cerdyn Planed yn eu gwerthfawrogi. Gallai hyn adeiladu ar ddulliau a ddefnyddir mewn dinasoedd fel **Barcelona**, **Madrid**, **Bogotá**, and **Copenhagen**, lle mae polisi bwyd dinesig yn cefnogi systemau bwyd sy'n fwy hygyrch, mwy dosbarthedig ac sydd wedi'u hymgorffori'n fwy mewn cymunedau bob dydd.



Mae canfyddiadau'r gwerthusiad hwn yn pwyntio at dri maes lle gallai camau gweithredu polisi wneud gwahaniaeth ystyrlon

## Gwnewch hi'n Fforddiadwy

Graddio mynediad at ffrwythau a llysiau iach a chynaliadwy trwy dalebau a rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol.

Cyflwyno ac ehangu cynlluniau wedi'u targedu sy'n gwneud bwyd maethlon yn fwy fforddiadwy, yn enwedig ar gyfer aelwydydd incwm isel ac sy'n wynebu ansicrwydd o ran bwyd, drwy gynlluniau talebau tebyg i'r Cerdyn Planed a rhaglenni presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer ffrwythau a llysiau; dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn o gysylltu pobl â grwpiau, ymyriadau a gwasanaethau cymunedol lleol ([Llywodraeth Cymru, 2024](#)). Byddai ehangu'r mentrau hyn yn helpu i fynd i'r afael ag ansicrwydd bwyd, gwella ansawdd deiet, a darparu manteision amgylcheddol ac iechyd, gan leihau pwysau hirdymor ar y GIG.

## Gwnewch hi'n Lleol

Buddsoddi mewn seilwaith bwyd cymunedol.

Buddsoddi mewn manwerthu bwyd cymunedol lleol fel marchnadoedd ffermwyr, canolfannau bwyd cymunedol a siopau gwyrdd annibynnol, i gysylltu defnyddwyr â chynhyrchwyr ar raddfa fach yn well ac â'i gilydd. Adeiladu mannau a rennir lle gall pobl gyfnewid ryseitiai, dysgu a choginio gyda'i gilydd. Gall hyn wella argaeledd ffrwythau a llysiau ffres mewn ardaloedd sydd heb eu gwasanaethu'n ddigonol, cynyddu cydlyniant cymunedol, helpu i ddatblygu sgiliau, cryfhau'r economi lleol, a chreu mwy o gyfleoedd ar gyfer cysylltiad cymunedol a dysgu anffurfiol o amgylch bwyd, iechyd a lles.

## Gwnewch hi'n Wydn

Tyfu cynhyrchiad ffrwythau, llysiau a chorbys sy'n gallu gwrthsefyll y newid yn yr hinsawdd.

Cynyddu faint o arddwriaeth organig neu amaeth-ecolegol sy'n cael ei gynhyrchu yn ddomestig, trwy alluogi tyfwyr newydd i fynd i mewn i'r farchnad ac ehangu'r cynhyrchu. Bydd cadwyni cyflenwi lleol amrywiol yn adeiladu gwydnwch, yn sicrhau bod cyflenwad ar gael yn rhwydd ac yn sylfaenol i'r argymhellion blaenorol.

# Ynglŷn â thîm y prosiect

## Awduron

Mae **Dr Caroline Verfuert** yn ddarlithydd yn **Ysgol Fusnes Prifysgol Caerdydd** ac yn gysylltiedig â'r Ganolfan Newid yn yr Hinsawdd a Thrawsnewidiadau Cymdeithasol ([verfuertc@Cardiff.ac.uk](mailto:verfuertc@Cardiff.ac.uk)).

Mae **Dr Helena H Knight** yn ddarlithydd yn **Ysgol Fusnes Prifysgol Caerdydd** ([knighth4@Cardiff.ac.uk](mailto:knighth4@Cardiff.ac.uk)).

Mae **Dr Alexander James Jones** yn Gynorthwydd Ymchwil yng **Nghanolfan Polisi Cyhoeddus Cymru** at **Mhrifysgol Caerdydd** ([JonesAJ15@cardiff.ac.uk](mailto:JonesAJ15@cardiff.ac.uk)).

## Cydweithwyr a phartneriaid y prosiect Cerdyn Planed:

### Sustain

Hannah Gibbs  
Kiloran O'Leary

### Marchnadoedd Ffermwyr Caerdydd

Carol Adams

### Synnwyr Bwyd Cymru

Pearl Costello

### Tyfwyr

Paul's Organic Veg  
Coed Organic  
Slad Valley Mushrooms

### Bwyd Caerdydd

Lucinda Jones



## Dyluniad yr adroddiad

Dyluniwyd yr adroddiad gan Anna Searle  
Darluniau gan Motion Manor Ltd

## Cydnabyddiaeth

Hoffem gydnabod a diolch i aelodau'r Cerdyn Planed a gymerodd ran yn yr arolygon, cyfweiliadau a gweithdai.

## Cyllid ar gyfer yr adroddiad hwn

Prosiect 8512502: UKRI Agrifood4NetZero

Wellcome Trust drwy Brifysgol Caerdydd Ignite | Cynnau SGA-35\_HK\_2

# Rhestr Gyfeirnodau

- Bates, B., Collins, D., Cox, L., Nicholson, S., Page, P., Roberts, C., Steer, T., Swan, G., Rowles, S., & Roberts, C. (2019). Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol: Canlyniadau ar gyfer Blynyddoedd 5 i 9 o'r Rhaglen Dreigl ar gyfer Cymru (2012/2013–2016/2017) a dadansoddiad o dueddiadau dros amser ac incwm (Blynyddoedd 1 i 9; 2008/09–2016/17). Llywodraeth Cymru. <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/statistics-and-research/2019-11/arolwg-deiet-a-maeth-cenedlaethol-canlyniadau-blynyddoedd-1-i-9.pdf>
- Cyngor Caerdydd (2025). Adroddiad terfynol Holi Caerdydd. <https://www.cardiff.gov.uk/CYM/Eich-Cyngor/dweud-eich-dweud/adroddiadau-ymchwil/Pages/default.aspx>
- Cardiff Farmers Market: <https://www.riversidemarket.org.uk>
- Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Caerdydd. (2022). Amcan Lles 3: Cefnogi pobl allan o dlodi. <https://cardiffpartnership.co.uk/wp-content/uploads/2022/01/WBO-3-Supporting-people-out-of-poverty.pdf>
- City of Copenhagen. (2019). The City of Copenhagen's food strategy 2019. <https://maaltider.kk.dk/sites/default/files/2022-06/The%20City%20of%20Copenhagen%20Food%20Strategy%202019.pdf>
- DEFRA: UK Department for Environment, Food & Rural Affairs (2025). United Kingdom Food Security Report 2024: Theme 4: Food Security at Household Level: <https://www.gov.uk/government/statistics/united-kingdom-food-security-report-2024/united-kingdom-food-security-report-2024-theme-4-food-security-at-household-level>
- Farmers Against Farmwashing. (n.d.). Farmers against farmwashing. <https://stopfarmwashing.co.uk/>
- Bwyd Caerdydd: <https://foodcardiff.com/cy>
- Food Foundation (2025). Food Insecurity Tracker: <https://foodfoundation.org.uk/initiatives/food-insecurity-tracking>
- Food Foundation (2025). Broken Plate Report: <https://foodfoundation.org.uk/publication/broken-plate-2025>
- Foodrise. (2025). Profit over purpose: Why supermarkets will make the Food Strategy fail. <https://foodrise.org.uk/wp-content/uploads/2025/09/FoodRise-ProfitOverPurpose-Sep25-HighRes.pdf>
- Jennings, S., Cottee, J., Curtis, T., & Miller, S. (2015). Food in an urbanised world: The role of city region food systems in resilience and sustainable development. <https://www.fao.org/fileadmin/templates/agphome/documents/horticulture/crfs/foodurbanized.pdf>
- Madrid City Council. (2022). Madrid healthy and sustainable food strategy 2022–2025. [https://diario.madrid.es/madridalimenta/wp-content/uploads/sites/36/2022/10/EASS\\_22-25\\_MemoriaEstrategia\\_EN-1.pdf](https://diario.madrid.es/madridalimenta/wp-content/uploads/sites/36/2022/10/EASS_22-25_MemoriaEstrategia_EN-1.pdf)
- Milan Urban Food Policy Pact. (2022). Barcelona: Green commerce: Bringing sustainable products closer to the public [Milan Pact Awards case profile]. [https://www.milanurbanfoodpolicypact.org/wp-content/uploads/2023/02/5.-FSD\\_Special-Mention\\_Barcelona-Spain.pdf](https://www.milanurbanfoodpolicypact.org/wp-content/uploads/2023/02/5.-FSD_Special-Mention_Barcelona-Spain.pdf)
- Soil Association (2025). Organic Market Report: <https://www.soilassociation.org/media/28079/soil-association-certification-organic-market-report-2025-1.pdf>
- Skinner, C., Gattinger, A., Krauss, M., Krause, H. M., Mayer, J., Van Der Heijden, M. G., & Mäder, P. (2019). The impact of long-term organic farming on soil-derived greenhouse gas emissions. *Scientific reports*, 9(1), 1702. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-38207-w>
- Sustain: Bridging the Gap (2025). <https://www.sustainweb.org/bridging-the-gap>
- Sustain (2025). Bridging the Gap: How to fix the food system for everyone: <https://www.foodsensewales.org.uk/app/uploads/sites/2/2025/12/Pontior-Bwlch-Sut-i-wellar-system-fwyd-i-bawb.pdf>



Roedd y Cerdyn Planed yn achubiaeth i mi dros y flwyddyn ddiwethaf

*Aria, 26 o ymweliadau â'r farchnad*



Marchnad Ffermwyr Caerdydd

