



Arweiniad ar Fynd i'r Afael â Thlodi Bwyd i Gynghorau

Cip Cyflym

Gall cynghorau cymuned a thref chwarae rôl hollbwysig yn lliniaru tlodi bwyd trwy ddefnyddio eu gwybodaeth leol, rhwydweithiau, ac adnoddau i fynd i'r afael ag achosion ac anghenion annioegeidd bwyd yn eu cymunedau

Gall **stigma atal pobl** rhag manteisio ar wasanaethau cymorth bwyd.

Trawsnewidiwch eich banciau bwyd yn **hybiau cymunedol croesawgar** sy'n cynnwys llecynnau gwahodddgar lle y mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu parchu.

Cynigiwch fodelau **pantri tebyg i siop fwyd** lle y gall pobl ddewis y nwyddau maen nhw eu hangen, **gan wneud iddynt deimlo'n llai dibynnol.**

Hyrwyddwch eich prosiect bwyd gan ddefnyddio iaith ymrymusol sy'n pwysleisio **cymuned, cefnogaeth, a mynediad i bawb**

Defnyddiwch **gyfryngau cymdeithasol a'r wasg leol** i gyflwyno prosiectau bwyd fel rhan annatod a phwysig o fywyd y gymuned.

Cynhwyswch bobl leol yn y gwaith o redeg a hyrwyddo prosiectau bwyd

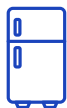
Mae Cymunedau Cylchol Cymru yn darparu cymorth i ddatblygu prosiectau Oergelloedd Cymunedol

Mae gan **Lleoedd Lleol ar gyfer Natur** becynnau gerddi rhad ac am ddim a chefnogaeth i gynghorau greu hwb cymunedol a helpu pobl i dyfu eu ffrwythau a'u llysiau eu hunain. Cysylltwch â Rachel Carter i gael mwy o wybodaeth rcarter@onevoicewales.wales

Heriau

Mae tlodi bwyd yng Nghymru yn ofid cynyddol, ac mae llawer o deuluoedd yn ei chael yn anodd cael gafael ar ddigon o fwyd fforddiadwy a maethlon. Mae costau bwyd yn codi, cyflogau isel, a dibyniaeth ar fanciau bwyd yn dangos maint y broblem, yn enwedig mewn ardaloedd o amddifadedd uchel. Mae mentrau cymunedol yn ceisio mynd i'r afael â'r argyfwng, ond mae heriau o hyd i sicrhau diogeledd bwyd i bawb.

Mentrau Bwyd



Mae **Oergelloedd Cymunedol** yn cefnogi diogeledd bwyd trwy leihau gwastraff a darparu bwyd maethlon yn rhad ac am ddim. Mae'n ail-gyfeirio bwyd dros ben bwyttadwy ac yn osgoi ei wastraffu.



Mewn gwirionedd, mae **Pantris Cymunedol** yn archfarchnad pris gostyngol aelodau yn unig. Mae aelod yn talu un pris am nifer o eitemau o'r pantri. Mae'r pantri yn cynnig gwerth da am arian.



Mae **Caffis Cymunedol** yn aml yn cynnig prisiau am bris gostyngol neu am ddim ac maen nhw'n lleoedd sy'n hyrwyddo cynhwysiant a chefnogaeth i bobl sy'n wynebu annioegeidd bwyd.



Mae **Marchnadoedd Bwyd Cymunedol**, sy'n aml yn cael eu galw'n farchnadoedd ffermwyr, yn cysylltu cynhyrchwyr lleol sy'n gwerthu cynnyrch lleol, ffres a nwyddau llaw gyda'u cymunedau. Maen nhw'n meithrin economïau cynaliadwy, yn lleihau effaith amgylcheddol cludo nwyddau dros bellter mawr, ac yn hyrwyddo bwyta'n iach



Mae **Clybiau Cinio**, ar gyfer pobl hŷn, yn darparu gofod hollbwysig ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol, mynd i'r afael ag unigrwydd a chynnig pryddau fforddiadwy wrth i gostau byw godi.



Mae **Pryd ar Glud** yn wasanaeth sy'n darparu pryddau maethlon i unigolion, oedolion hŷn yn bennaf neu bobl sy'n ei chael yn anodd symud, sy'n methu paratoi bwyd iddyn nhw eu hunain; mae'n cynnal eu hannibyniaeth trwy alluogi pobl i aros yn eu cartrefi eu hunain a sicrhau eu bod yn derbyn pryddau iachus, rheolaidd



Mae **Banciau Bwyd** yn casglu, cadw a dosbarthu bwyd i unigolion a theuluoedd mewn angen. Maen nhw'n darparu eitemau bwyd hanfodol i helpu lliniaru annioegeidd bwyd.



Mae **Prosiectau Coginio** sy'n hyrwyddo pryddau cost isel a defnyddio dulliau ynni effeithlon fel cogyddion araf yn helpu mynd i'r afael â thlodi bwyd trwy addysgu pobl sut i baratoi pryddau maethlon, fforddiadwy.



Mae **Gerddi & Rhandiroedd Cymunedol** yn darparu lle i bobl dyfu eu ffrwythau a'u llysiau eu hunain, gan feithrin hunan-ddibyniaeth bwyd a lleihau costau. Maen nhw hefyd yn annog bwyta'n iach, ymgysylltu cymunedol, a chynaliadwyedd amgylcheddol ac yn helpu lliniaru annioegeidd bwyd.

Mae **hyfforddiant hylendid bwyd ac ymwybyddiaeth o alergenau** yn hanfodol mewn prosiectau bwyd cymunedol i sicrhau diogelwch a llesiant pawb sy'n cymryd rhan ynddynt.

Mae arferion hylendid bwyd cywir yn **helpu atal afiechydon sy'n cael eu cario mewn bwyd**, gan ddiogelu iechyd unigolion bregus all ddibynny ar y gwasanaethau hyn.

Mae ymwybyddiaeth o alergenau yr un mor bwysig er mwyn osgoi dod i gysylltiad ag alergenau yn ddamweiniol, all arwain at adweithiau difrifol neu hyd yn oed rai sy'n peryglu bywyd.

Trwy flaenoriaethu hyfforddiant mae prosiectau bwyd cymunedol yn adeiladu ymddiriedaeth, **bodloni safonau rheoleiddiol**, a meithrin amgylchedd cynhwysol sy'n blaenoriaethu iechyd a diogelwch cyhoeddus.

Powers & Legislation

Grym i ddarparu adeiladau i'w defnyddio gan glybiau neu gymdeithasau a chanddynt amcanion athletaidd, cymdeithasol neu hamdden – Deddf Llywodraeth Leol (Darpariaethau Amrywiol) 1976 a 19

Grym i Ddarparu Marchnadoedd (Deddf Fwyd 1984

Deddf Tyddynod a Rhandiroedd 1908, Adran 23

Rheoliadau Deddf Bwyd 1984 a13 ynghylch Hylendid Bwyd

Gall grymoedd & chyfiawnhadau amrywio, a dylai cynghorau ystyried eu hamgylchiadau penodol nhw. Er mwyn cael cyngor ac arweiniad, efallai y bydd cynghorau eisiau cysylltu â'u Swyddog Datblygu Un Llais Cymru lleol.

admin@onevoicewales.wales

Gwirfoddolwyr

Mae **prosiectau bwyd** yn aml yn dibynnu'n drwm ar **wirfoddolwyr**, ond mae eu denu a'u cadw yn gallu bod yn heriol.

- Dylech greu **rolau gwirfoddoli clir** a hyblyg er mwyn denu ystod eang o bobl.
- Darparwch **hyfforddiant, cydnabyddiaeth** (e.e., tystysgrifau), a **chymhellion** fel ad-dalu costau teithio.
- **Partnerwch** gydag ysgolion, colegau a busnesau lleol i gynnig rhaglenni gwirfoddoli
- **Hyrwyddwch gyfleoedd** trwy gyfryngau cymdeithasol, canolfannau cymunedol, a mudiadau ffydd.
- Gofynnwch am gymorth a chyingor gan eich **Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol** lleol

Gwasanaethau & Phrosiectau Presennol

Mae **Cyngor Dinas Bangor** yn partneru gydag undeb myfyrwyr Prifysgol Bangor i ddarparu prydau poeth rhad ac am ddim i bobl leol bob dydd Sadwrn

Mae **Cyngor Tref Cwmaman** yn darparu parseli bwyd i deuluoedd sy'n ei chael yn anodd ym mis Ionawr i'w cefnogi ar ôl y Nadolig

Mae **Cyngor Tref Gorseinon** wedi llwyddo cael grant i gynnal rhaglen coginio cymunedol leol i gynhyrchu prydau maethlon am gost isel

Mae **Cyngor Cymuned Llannon** yn cynnal Clwb Cinio a Clonc ar gyfer eu trigolion 50+. Darperir trafniadaeth gymunedol ac mae 60 o bobl yn dod bob wythnos.

Mae **Cyngor Cymuned Coedpoeth** yn darparu cwpwrdd bwyd cymunedol i gynnig bwyd am ddim i bawb. Mae'r prosiect hwn yn cael ei gefnogi gan archfarchnadoedd lleol.

Mae **Cyngor Tref Pen-bre & Phorth Tywyn** yn darparu cynllun pryd ar glud. Maen nhw'n cyflogi chef ac mae gwirfoddolwyr yn dosbarthu'r bwyd

Mae **Cyngor Tref Y Trallwng** yn cynnal stondin yn gofyn i bobl roi ffrwythau a llysiau dros ben sydd ar gael i bobl fynd â nhw; mae ganddyn nhw bartneriaeth gyda'r gwasanaeth prawf lle maen nhw'n helpu tyfu llysiau mewn rhandir sy'n cael eu defnyddio ar y stondin



[Gwylwch ein fideo o Bantri Bwyd Cwmaman](#)



[Gwylwch ein Gweminar Prydau Pwysig: Grymuso Cynghorau i Fynd i'r Afael â Thlodi Bwyd.](#)

Cyfleoedd Ariannol Posib

[The Waterloo Foundation](#)

[Arian i Bawb Y Loteri Genedlaethol](#)

[Lloyds Bank Foundation](#)

Mae Un Llais Cymru yn cynnig modiwl hyfforddiant ar 'Gwneud ceisiadau grant effeithiol'

Mae prosiectau **Big Bocs Bwyd** ar gael mewn nifer o ysgolion yng Nghymru ac maent yn darparu bwyd i blant a theuluoedd am brisiau 'tal fel y mynnwch'. Mae'r hybiau BBB yn cynnwys siop ddeniadol Talu Fel y Mynnwch mewn cynhwysydd llongau wedi'i addasu ac yn darparu llawer o gyfleoedd addysgol i ddisgyblion.

Mae **Fareshare** yn ail-ddosbarthu bwyd dros ben i fudiadau sy'n ei droi'n brydau bwyd i bobl fregus. Mae pantris cymunedol, clybiau cinio, clybiau ar ôl ysgol a banciau bwyd oll yn elwa o'r gefnogaeth. Y llynedd ail-ddosbarthodd Fareshare ddigon o fwyd ar gyfer mwy na 2 filiwn o brydau bwyd.

Gall cynghorau gefnogi eu banciau bwyd lleol trwy ddarparu cyllid uniongyrchol neu annog busnesau a phobl leol i gyfrannu bwyd a hanfodion. Dosbarthodd banciau bwyd yn rhwydwaith **Trussell Trust** yng Nghymru 187,400 o borseli bwyd argyfwng yn 2023/24.

Empty Plates and Cold Homes: What it's like to grow up in poverty in 2024. Mae adroddiad Barnardo yn edrych yn benodol ar sut mae tlodi yn effeithio ar allu teuluoedd i fforddio bwyd a thanwydd. Mae 1 rhiant o bob 4 (25%) yn ei chael yn anodd darparu digon o fwyd

Adroddiad Effaith Cymdeithasol Eich Pantri Lleol

Strategaeth Fwyd Gymunedol

Pecyn Hwb Bwyd Bwyd Cymunedol Cymru.

Bwyd o Bwys: Cymru

Gwaith Partneriaeth



Trwy adeiladu partneriaethau gall cynghorau gryfhau eu gallu, defnyddio adnoddau yn fwy effeithlon, a darparu mwy o brosiectau tlodi bwyd cynaliadwy.

Mae llawer o **archfarchnadoedd a siopau lleol** yn cefnogi ail-ddosbarthu bwyd ac yn rhoi bwyd i grwpiau cymunedol

Partnerwch gyda **chanolfannau teuluoedd, ysgolion a phrifysgolion** i ddarparu prydau am ddim neu ddosbarthu pecynnau bwyd i fyfyrwyr a theuluoedd.

Cyd-drefnwch **ddigwyddiadau casglu bwyd** rheolaidd gyda phartneriaid a banciau bwyd lleol

Rhannwch wybodaeth am fentrau bwyd lleol, caffis cymunedol a chymorth sydd ar gael yn eich ardal.

Gall aelodau o **gywaith bwyd elwa** o brynu cynnyrch a dyfwyd neu a gynhyrchwyd yn lleol. Gweithiwch gyda chynhyrchwyr bwyd lleol, ffermydd, a chyfanwerthwyr er mwyn cael gafael ar fwyd ffres fforddiadwy

Cydweithiwch gyda **darparwyr tai lleol** a chysylltwch eich mentrau bwyd gyda rhaglenni llesiant i bobl leol

Mae eich **Cysylltwyr Cymunedol** lleol yn cysylltu pobl fregus gyda gwasanaethau hanfodol.

Gall Dietegwyr **Byrddau Iechyd Lleol** ddarparu cefnogaeth a chyfleoedd hyfforddiant ar fwyta'n iach

Mae Cynllun Dechrau Iach y Llywodraeth yn rhoi help i deuluoedd ifanc brynu bwyd a llaeth



Gwylwch ein Hastudiaeth Enghreifftiol gyda Chlwb Cinio Dros 50 Cyngor Cymuned Llannon

Eisiau Gwybod Mwy?

Er mwyn cael mwy o wybodaeth am brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â'r tîm yn:



CoLC@onevoicewales.wales



<https://bit.ly/3KYHftK>