

Llawlyfr Llond Plât

Canllaw i wasanaethau lleol
ar gynnal **gweithgareddau
coginio** a chiniawa
llwyddiannus

ALCOHOL
CHANGE^{UK}



barod



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Cynnwys

Cyflwyniad

- Dewis y geiriau gorau 4
- Sut i ddefnyddio'r llawlyfr yma 4
- Partneriaid y brosiect 5
- Ymgynghorwyr y brosiect 5

Deall y berthynas rhwng alcohol a bwyd

- Pryd mae alcohol yn broblem? 6
- Bwyta anhwylydus ac anhwylderau bwyta 7
- Yfed yn lle bwyta 7
- Bwyd fel llwybr gwellhad 9
- Rhannu bwyd er mwyn cymuno a chysylltu 10

Beth wnaethon ni?

- Casglu sylwadau a syniadau 11

Beth ddysgon ni?

- Mae pobl eisiau cwmniäeth 12
- Mae pobl eisiau dewis 13
- Mae pobl eisiau teimlo'n ddiogel a dibryder 15
- Gwnewch y lle yn gartrefol 18
- Mae bwyd yn llenwi sawl bwlch 19
- Oes rhaid bwyta'n iach? 20
- Mae angen amynedd 22
- Mae angen cefnogaeth ar staff 22

Trafodaethau a chasgliadau

- Prif wersi'r Brosiect Llond Plât 24
- Y theori a'r byd go-iawn 24
- Lle roedden ni'n camgymryd 25

Atodiad 1: Gweithio'n dda gyda phobl niwroamrywiol 26

Atodiad 2: Ychydig o ryseitiau 27

Atodiad 3: Ffordd arall o fynd ati 35

Cyfeiriadau 36

Cyflwyniad

Dewis y geiriau gorau

Yn y ddogfen yma rydym ni wedi gwneud pob ymdrech i ddefnyddio ieithwedd glir a dealladwy, gan osgoi bwrw'r bai na chodi cywilydd ar neb. Yn benodol, rydym ni heb ddefnyddio'r termau "camddefnyddio alcohol" a "cham-drin alcohol" oni bai ein bod yn dyfynnu pobl eraill. Fel mae Fforwm Cyffuriau'r Alban wedi nodi, mae gan dermau fel "camddefnyddio" a "cham-drin" dinc "barnu, moesoli, a chamddeall" ac maen nhw'n awgrymu bod y modd mae rhai pobl yn defnyddio alcohol neu unrhyw gyffur arall "yn gwbl wahanol i'r ffyrdd mae pobl eraill yn defnyddio'r un sylwedd".¹

Gwyddom ni hefyd ei bod yn anodd weithiau i wasanaethau wybod pa rai yw'r geiriau gorau i ddisgrifio'r pobl maen nhw'n eu cefnogi. Maen nhw'n ceisio osgoi termau sy'n diffinio pobl yn nhermau eu problemau – fel "addicts" neu "alcoholics"; ond nid yw termau mwy newydd fel "cleientiaid" a "defnyddwyr gwasanaethau" bob tro'n taro deuddeg chwaith. Mae hyn wedi esgor ar "ieithwedd pobl-yn-gyntaf", fel "pobl sy'n defnyddio alcohol". Ond mae hyn yn ei dro weithiau'n esgor yn dermau hirwyntog sydd wedyn yn cael eu cwtdogi'n acronymau, gan danseilio'r bwriad gwreiddiol.² Gan mai lletygarwch yw craidd y Brosiect Llund Plât, rydym ni wedi dewis y gair "gwesteion" i ddisgrifio'r bobl oedd yn cyrchu gwasanaethau yn nau leoliad y brosiect.

Er hynny, wrth gynnig cyngor ar eirfa, mae angen argymhell un eithriad: rhaid i bobl fod yn rhydd i ddisgrifio eu bywydau yn eu ffordd eu hunain.³ Mae'n bosibl y bydd hynny'n cynnwys geiriau sy'n gwneud i rai gwrandawyr deimlo'n anesmwyth, ond sy'n gyffyrddus, neu'n rymus hyd yn oed, i'r sawl sy'n eu defnyddio.⁴

Sut i ddefnyddio'r llawlyfr yma

Prosiect gan Alcohol Change UK sy'n ymwneud â llawer mwy nag alcohol yw Llund Plât. Mae'n ymwneud â'r diffyg maeth a'r unigedd sydd yn aml yn cyd-fynd â phroblemau alcohol; ac â sut mae cysylltu â phobl eraill o gwmpas bwyd yn gallu hybu lles a lleihau niwed. Mae'n cynnig dull i wasanaethau alcohol – ac amrywiaeth o wasanaethau eraill – fynd ati i gynorthwyo pobl sy'n wynebu amryw heriau yn eu bywydau.

Yn y Llawlyfr Llund Plât yma, rydym ni wedi tynnu ar ein hymchwil ein hun ac ymchwil pobl eraill, ac yn anad dim, ar sylwadau a syniadau pobl sydd â phrofiad personol o'r pynciau dan sylw. Tynnon ni hyn i gyd ynghyd er mwyn creu canllaw i wasanaethau lleol ar gynnal gweithgareddau coginio a chiniawa llwyddiannus.

Bydd gwahanol ddarllenwyr yn chwilio am bethau gwahanol yn y llawlyfr yma. Efallai byddwch chi am ei ddarllen o glawr i glawr; neu efallai byddwch chi ar drywydd rhyw wybodaeth benodol. Er mwyn eich helpu i ddod o hyd i'r hyn sydd angen arnoch chi, rydym ni wedi rhannu'r Llawlyfr Llund Plât yn bum rhan:

- **Deall y berthynas rhwng bwyd ac alcohol:** Yn y rhan yma, rydym ni'n esbonio pam gwnaethon ni'r Brosiect Llund Plât, a beth mae'r ymchwil yn ei ddweud wrthym ni am y gydberthynas gymhleth rhwng bwyd ac alcohol ym mywydau pobl. Os ydych chi am ddeall y pwnc yn ddwfn, rhaid darllen hon.
- **Beth wnaethon ni?:** Yma, cewch chi grynodedb byr o fethodoleg y brosiect.
- **Beth ddysgon ni?:** Yn y rhan yma, rydym ni crynhoi'r hyn ddysgon ni yn ystod y Brosiect Llund Plât a sut gellir ei gymhwyso at iws lleol. Os oes arnoch chi angen cyngor ymarferol am sut i gynnal clwb cinio neu grŵp coginio, dechreuwch yma.

- **Trafodaethau a chasgliadau:** Yma, rydym ni'n cloriannu rhai o brif wersi'r Brosiect Llund Plât.
- **Ychydig o ryseitiau:** Dyrnaid o brydau bwyd syml er mwyn eich helpu i wthio'r cwch i'r dŵr.

Hwn yw'r argraffiad cyntaf o'r Lawlyfr Llund Plât. Mawr obeithiwn ni na fydd yr un olaf ac y byddwn ni'n gallu ei wella wrth i ni ddysgu mwy. Os bydd gennych chi sylwadau neu gwestiynau amdano, neu os credwch fod rhywbeth dylid ei ychwanegu, ei dynnu neu'i ddiwygio, cysylltwch â ni. Mae'r llawlyfr ar gael o'n gwefan yn rhad ac am ddim yn Gymraeg a Saesneg, ac mae croeso i chi gynnig sylwadau arno yn y naill iaith neu'r llall.

Partneriaid y brosiect

Cafodd y Brosiect Llund Plât ei harwain gan Alcohol Change UK gyda chymorth ariannol gan Lywodraeth Cymru. Gwnaethpwyd y gwaith ar y cyd â Barod a'r Nelson Trust.

Alcohol Change UK



Mae Alcohol Change UK yn gweithio i roi diwedd ar niwed alcohol yn y Deyrnas Unedig. Mae'n gweithio mewn pum prif faes: gwell gwybodaeth a dealltwriaeth am alcohol, gwell polisïau a rheoleiddio, newid arferion diwylliannol, gwell ymddygiad

yfed, a gwell cymorth a thriniaeth i bobl sy'n wynebu problemau alcohol.⁵

Barod



Elusen o Gymru yw Barod, gyda hanner canrif a

rhagor o brofiad o ddarparu cefnogaeth, gwybodaeth ac eiriolaeth i bobl sy'n fregus ac wedi'u gwthio i'r ymylon oherwydd defnyddio cyffuriau a/neu alcohol ganddyn nhw eu hun neu gan rywun arall. Mae Barod yn credu bod unigolion a'u profiadau'n unigryw a bod pawb yn

haeddu parch ac urddas; a bod pobl yn gallu gwneud gwelliannau mawr i'w hiechyd, eu perthnasau, a rhannau pwysig eraill o'u bywydau trwy newid pethau bach.⁶ Canolfan Barod yn Abertawe oedd un o ddau leoliad y brosiect.

Y Nelson Trust



THE NELSON TRUST

Sefydlwyd y Nelson Trust yn 1985. Mae eu gwasanaethau

cymunedol i ferched bellach ar gael ar draws Cymru a de-orllewin Lloegr, gan gynnig cefnogaeth holistig sy'n cydnabod trawma a rhywedd i fenywod a'u teuluoedd. Maen nhw hefyd yn cefnogi merched i adsefydlu ar ôl problemau alcohol a chyffuriau, trwy wasanaethau preswyl ac yn y gymuned. Oherwydd eu dulliau cydweithiol sy'n cydnabod cryfderau pobl, maen nhw'n gweld menywod yn fodau dynol yn anad dim: nid yn unig rhywun gydag anghenion a pheryglon, ond rhywun gyda chryfderau, diddordebau, profiadau personol, ac amcanion.⁷ Canolfan y Nelson Trust i ferched yng Nghaerdydd oedd lleoliad arall y brosiect.

Ymgynghorwyr y brosiect

Trwy gydol y brosiect yma, cawson ni ein tywys gan y gwesteion yn nau leoliad y brosiect. Rhannon nhw eu gwybodaeth o lygad y ffynnon, er lles i ni i gyd.⁸

Bu'n fraint hefyd cael tynnu ar arbenigedd a phrofiad ym meysydd bwyd a maeth ein grŵp ymgynghori proffesiynol:

- **Jo Smith**, Dietegydd Ymgynghorol, Prifysgol Glannau Tees
- **Dr Jacinta Tan**, Seiciatrydd Ymgynghorol (wedi ymddeol) a chyn-ymgyngorydd i Lywodraethau Cymru a'r Alban ar anhwylderau bwyta, Penarth
- **Elizabeth Williams**, Prif Ddietegydd Iechyd Cyhoeddus, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe.

Deall y berthynas rhwng bwyd ac alcohol

Yn y rhan yma, rydym ni'n esbonio pam gwnaethon ni'r Brosiect Llund Plât, a beth mae'r ymchwil yn ei ddweud wrthym ni am y gydberthynas gymhleth rhwng bwyd ac alcohol ym mywydau pobl. Os ydych chi am ddeall y pwnc yn ddwfn, rhaid darllen hon.

Pryd mae alcohol yn broblem?

Mae alcohol yn bresenoldeb ym mywyd pawb yn y wlad yma. Hyd yn oed os nad ydym yn rhan o'r tua 80% o'r boblogaeth sy'n yfed alcohol, fe fyddwn ni'n teimlo ei effeithiau ar y rhai o'n cwmpas, ar ein cydberthnasau, ac ar ein cymunedau.^{9,10,11} Cafodd alcohol yn ei ddisgrifio'n baradocsaid fel "cyffur y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei ddefnyddio, sydd â'r nifer mwyaf o fuddion economaidd a chymdeithasol ymddangosiadol ac sydd hefyd yn arwain at y nifer mwyaf o ganlyniadau o'i orddefnyddio".¹² Nid peth syml yw penderfynu ar ba bwynt mae yfed alcohol – gennym ni neu gan rywrai eraill – yn dod yn broblem, ac i ryw raddau bydd y fath benderfyniad yn aml yn un personol ac amhendant.

Ers 2016, mae Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig yn dweud ei bod yn "fwy diogel peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd" – swm sy'n cyfateb i tua photelaid a hanner o win neu bump neu chwe pheint o gwrw neu seidr. Ystyr "mwy diogel" yn fan hyn yw cadw'r perygl i rywun farw o gyflwr cysylltiedig ag alcohol yn llai na 1% ar hyd ei oes.¹³ Mae patrymau yfed tu hwnt i'r mwyafrwm wythnosol yma yn cael eu disgrifio fel rhai "peryglus", "niweidiol", neu "ddibynol", yn ôl eu difrifoldeb.¹⁴ Ond er

bod yn categorïau yma weithiau'n cael eu diffinio yn nhermau symiau penodol o alcohol, nid cyfrif unedau yw popeth pob tro. Fel mae'r Prif Swyddogion Meddygol wedi cydnabod, "gall risg gwirioneddol [alcohol] i unrhyw unigolyn penodol newid yn sylweddol oherwydd nifer o ffactorau".¹⁵ At hynny, bydd gan wahanol bobl syniadau gwahanol am faint o berygl a niwed gallan nhw ei dderbyn.

Os edrychwn ni ar gwestiynau yr holiadur AUDIT, gwelwn bwysigrwydd profiadau personol o alcohol, fel "teimlo'n euog neu'n edifeiriol ar ôl yfed"; a phwysigrwydd goblygiadau cymdeithasol yfed, fel "peidio â gwneud rhywbeth roedd disgwyl i chi ei wneud fel arfer, oherwydd yfed".¹⁶ Yn yr un modd, mae NHS England yn awgrymu "gallech chi fod yn camddefnyddio alcohol" os ydych chi'n "teimlo dylech yfed llai", os yw "pobl eraill wedi bod yn beirniadu eich arferion yfed", neu os ydych chi'n "teimlo'n euog neu'n ddrwg am eich arferion yfed".¹⁷

O ystyried hyn i gyd, anodd yw peidio â thybio bod problem alcohol yn digwydd pan ddaw alcohol yn broblem i rywun neu i'r rhai o'i gwmpas. O gofio hefyd bod "llawer o bobl yn symud rhwng patrymau yfed gwahanol ar hyd eu hoes, gan fynd yn ôl a blaen rhwng yfed trwm a dibyniaeth ysgafn, cymedrol a difrifol, gydag adegau o lwrymwrthod", gwelwn ni mor anodd yw dweud beth yw problem alcohol a phwy sy'n yfed yn broblemus.^{18, 19}

Dyma rai o'r rhesymau na phennon ni feini prawf penodol – o ran faint neu amllder yfed – er mwyn i bobl gyfrannu eu sylwadau a'u profiadau i'r Brosiect Llund Plât. Os oedd gan bobl rywbeth i'w ddweud, roedden ni am ei glywed.

Os oedd gan bobl rywbeth i'w ddweud, roedden ni am ei glywed.

Bwyta anhwylydus ac anhwylderau bwyta

Yn ôl un amcangyfrif, mae gan o leiaf 700,000 o bobl y Deyrnas Unedig anhwyldder bwyta. Gan fod y ffigur yma wedi'i seilio ar faint sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty ar gyfer cyflyrau fel anorecsia nerfol a bwlimia nerfol, lle mae meini prawf diagnostig penodol, mae'n debyg bod y wir nifer yn llawer mwy.^{20, 21} Mae'r anhwylderau bwyta yma gyda diagnosis yn un rhan o sbectrwm ehangach o batrymau bwyta anhwylydus nad ydyn nhw bob tro'n cwrdd â'r meini prawf.^{22, 23}

Yn ôl arolwg yn 2023, cwta un ymhob pump o oedolion Prydain sy'n teimlo bod ganddyn nhw wastad berthynas iach gyda bwyd.²⁴

Mae arferion bwyta wedi newid yn aruthrol yn y degawdau diwethaf. Mae mwy a mwy o fwyd ar gael sy'n drymlwythog â caloriâu. Ar yr un pryd mae mwy a mwy o raglenni ar gyfer colli pwysau. Nid oes rhyfedd fod mwy a mwy ohonon ni'n bwyta mewn ffyrdd sy'n ein gwneud yn sâl ac yn anhapus.^{25, 26, 27} Gan gydnabod hyn, yn 2018 argymhellodd Adolygiad Llywodraeth Cymru o Wasanaeth Anhwylderau Bwyta fynd ati mewn modd eang a chynhwysol i ganfod anhwylderau bwyta, gan ymateb i "bawb sy'n mewn gofid" ynghylch eu harferion bwyta eu hun neu rywun arall, a'u cefnogi i gael cymorth priodol, hyd yn oed os nad oes arnyn nhw angen gwasanaeth anhwylderau bwyta arbenigol.^{28, 29}

Yr un mor eang a chynhwysol oedd ein hagwedd ni at ymddygiad bwyta yn ystod y Brosiect Llund Plât. Yn union fel gwnaethon ni ynglŷn ag arferion yfed, ni ddwedon ni ein bod ni am glywed gan bobl gyda phatrymau bwyta penodol

neu ddiagnosis o anhwyldder bwyta: os oedd pobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau coginio a/neu fwyta mewn un o ddau leoliad y brosiect, ac yn fodlon siarad gyda ni, roedden ni yno i wrando ac i ddysgu ganddyn nhw.

Yfed yn lle bwyta

Yn ddigon dealladwy, sut i helpu pobl i golli pwysau yw prif destun llawer o'r sôn am fwyd yn ein cymdeithas.^{30, 31} Hylif llawn caloriâu yw alcohol, a gan ei fod hefyd yn hwyluso gorfwyta, does dim gwadu ei fod yn cyfrannu'n aml at fagu pwysau.^{32, 33} Mae Swyddfa Wyddoniaeth Llywodraeth y Deyrnas Unedig wedi rhestru "lleihau yfed alcohol" yn un o sawl "newid heriol i ddieta" sy'n angenrheidiol er mwyn atal twf gordewdra.³⁴

Ar y llaw arall, mae yfed yn drwm yn mynd law yn llaw yn aml â pheidio â bwyta'n ddigonol. Un enghraifft o hyn o'r ymddygiad a ddisgrifir weithiau fel Food-Restricted Alcohol Consumption (FRAC) neu "drunkorexia", sef ymwrthod â bwyd cyn sesiwn yfed er mwyn cymryd i mewn llai o galoriâu.^{35, 36} Mae peryglon amlycaf FRAC yn rhai byrhoedlog – fel teimlo'n gyfogyd a chwydu – ond mae goryfed a thanfwyta dros gyfnod hir yn dod â pheryglon mwy difrifol a pharhaol.

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) pan fydd person yn ddibynnol ar alcohol (neu unrhyw sylwedd arall), "daw defnyddio'r sylwedd yn llawer mwy o flaenoriaeth nag ymddygiadau eraill oedd gynt yn fwy gwerthfawr", gan arwain at "esgeuluso'n raddol pleserau neu ddiddordebau eraill".³⁷ Un o'r "pleserau neu ddiddordebau" cyntaf mae alcohol yn ei ddisodli yw bwyd.^{38, 39, 40} Yn aml, mae pobl sy'n ddibynnol ar alcohol yn tanfwyta, tan eu pwysau, ac yn brin o faeth; ac mae difrifoldeb tanfwyta rhai pobl sy'n ddibynnol ar alcohol, yn sicr, yn ddrych o ddisgrifiad NICE o anhwylderau bwyta, sef "tarfu parhaol ar fwyta...sy'n

arwain at newid o ran traflyncu bwyd a'i amsugno ac sy'n achosi amharu sylweddol ar iechyd a gweithredu seico-gymdeithasol".^{41, 42, 43, 44, 45} Mae'r unigedd sy'n cyd-fynd yn aml â dibyniaeth ar alcohol yn lleihau'n fwy fyth cymhellion cymdeithasol i goginio a bwyta, ac mae arferion bwyta anwadal yn arbennig o gyffredin ymhlith yfwyr ddibynnol sy'n fregus ac ynysig am resymau eraill, fel y rhai sy'n ddigartref.^{46, 47, 48, 49, 50} At hyn, mae profiadau niweidiol plentyndod (ACEs) sydd wrth wraidd llawer o batrymau yfed afiachus hefyd yn cyfrannu at batrymau bwyta anhwylyd.^{51, 52, 53, 54}

Yn ogystal â'r niwed sy'n deillio'n uniongyrchol o fwyta annigonol, mae tanfwyta hefyd yn gallu gwaethygu effeithiau niweidiol alcohol, fel llid y perfeddion a doluriau'r stumog. Mwyaf difrifol oll yw perygl niwed alcohol i'r ymennydd (ARBD) – sy'n deillio o gyd-effeithiau diffyg Fitamin B1 (thiamin) ac alcohol ac yn dod â chlwstwr o symptomau tebyg i ddementia.^{55, 56, 57, 58, 59, 60, 61}

Nid pobl sy'n gwbl ddibynnol ar alcohol, chwaith, yw'r unig yfwyr sy'n wynebu problemau bwyta, ac mae sawl astudiaeth wedi dangos bod defnyddio symiau llai o alcohol a/neu sylweddau eraill yn cyd-fynd yn aml â bwyta anhwylyd.^{62, 63, 64, 65, 66} Yn 2019, comisiynodd Alcohol Change UK ymchwilyr o Brifysgol Abertawe i gyfweld â phobl oedd yn defnyddio gwasanaethau Barod yn ne Cymru ynglŷn â'u perthynas â bwyd. Gwelodd yr ymchwilyr, "ni waeth pa faint nac am ba hyd roedd rhywun yn camddefnyddio alcohol (neu ryw sylwedd arall), roedd bwyd a maeth yn dod yn faterion eilradd iddyn nhw yn aml".⁶⁷ Roedd y bobl a gyfwelwyd yn cynnig nifer o resymau dros fwyta llai (neu beidio â bwyta o gwbl) yn ystod cyfnodau o yfed, ac mae'n werth craffu'n weddol fanwl ar y rhain.

Diffyg chwant bwyd oedd un thema gyffredin:

- "Dwi'n meddwl 'fod ti'n colli'r awydd [i fwyta]."
- "Po fwyaf dwi'n yfed, lleiaf dwi eisiau bwyta. 'Sdim chwant bwyd arna' i o gwbl."
- "Byddaf fi'n [meddwl] bwyta rhywbeth, ond dyw e byth yn digwydd. Pan ti'n dechrau yfed eto, mae poenau bola gwag, y poenau sy'n dweud fod ti'n llwgu – maen nhw'n mynd."⁶⁸

Un rhan o hyn oedd fod yfed alcohol yn gwneud rhai'n rhy lawn, rhy sâl, neu'n rhy swrth i fwyta:

- "Dwi'n teimlo'n erchyll a ddim eisiau bwyta."
- "Pan o'n i'n yfed...do'n i ddim eisiau bwyd. O'n i'n teimlo'n chwydlyd trwy'r dydd."⁶⁹

Dwedodd rhai fod yfed alcohol yn chwalu unrhyw drefn feunyddiol, ac felly doedd ganddyn nhw ddim amserau bwyta rheolaidd:

- "Byddwn i'n yfed heb fwyta. Roedd bwyta'n ormod o ffwdan. A dyna oedd 'n ffordd i o fyw...Ambell ddiwrnod, byddwn i'n cael diod, ddim eisiau bwyta, ac yfed rhagor."
- "Byddaf i'n llwglyd. Paid camddeall, fe fyddaf i'n llwglyd, ond dy gorff...does dim rhythm, a nawr dwi'n meddwl...dyw 'nghorff i ddim yn gwybod sut i fwyta'n rheolaidd."⁷⁰

Neu roedden nhw'n cydnabod bod alcohol wedi dod yn fwy o flaenoriaeth iddyn nhw na bwyd:

- "Pan o'n i yn y lle gwaethaf efo alcohol, dyna oedd 'mywyd i...'Oedd yn well gen i yfed na bwyta."
- "Beth bynnag ti'n ddibynnol arno, dyna sy'n dy fwydo di. Dyna sy'n dy gadw di i fynd yn lle bwyd, ie fe? Doedd bwyta'n rhoi dim byd i fi."

- "O'n i ddim eisiau bwyta. Yn 'mhen i, y ddiod yw 'mwyd i. Dyna oedd 'mwyd.'"71

Yn ôl rhai, roedd alcohol wedi newid profiad corfforol bwyta, gan wneud bwyd yn llai apelgar:

- "Mae [bwyd] yn blasu fel cardbord...Dwyt ti byth yn mwynhau bwyta eto. Mae e o hyd fel, ych, wyddost ti?"
- "Y peth gwahanol oedd doedd [bwyd] ddim yn blasu'r un peth. Yr un [bwyd] yw e dwi wedi bwyta ar hyd y blynyddoedd. Does dim byd wedi newid. Fi sy' wedi newid...Byddwn i'n eistedd yn y stafell ac aros i 'ngwraig fynd allan, ac wedyn byddai [r bwyd] yn syth yn y bin."72

Nid oedd yn rhyfedd fod sawl un yn gweld eu diffyg brwdfrydedd am fwyd yn rhan o batrwm o ddiffyg hunan-barch:

- "Ti'n dy gosbi dy hun, rywsut, on'd wyt ti?"
- "Mae'n dod o dy gredoau dyfna' di... Credu nad wyt ti'n werth dim."
- "Dwi'n credu bod lot ohonon ni'n cysuro'n hunain trwy yfed yn cael cysur o fwyd."73

Yn arwyddocaol, er hynny, yn ogystal â disgrifio fel roedd bwyd wedi mynd yn ddibwys yn eu bywydau, roedd pobl a gyfwelwyd yn lleisio hiraeth yn aml am fwyta mwy a bwyta'n well, ac yn arbennig hiraeth am y cysylltiadau cymdeithasol sy'n dod o rannu bwyd. Yn y ddwy ran nesaf o'r llawlyfr, byddwn ni'n trafod pwysigrwydd cydnabod a meithrin yr awydd yma i fwynhau bwyd gydag eraill.

Bwyd fel llwybr gwellhad

Yn ystod eu cyfweiliadau, gwelodd ymchwilwyr Prifysgol Abertawe fod sawl un o'r rhai oedd wedi llwyddo i ddefnyddio llai o alcohol neu gyffur arall, neu wedi llwrymwrthod, wedi sôn am goginio a bwyta fel rhan bwysig o'u gwellhad:

- "Pan wyt ti wedi dy ddinoethi [o dy gyffur]...rwyd ti'n colli rhywbeth rwyd ti'n

wneud bob dydd. Mae rhaid i ti lenwi'r bwlch. Felly, rwyd ti'n edrych ar hobiau a pethau syml, wyddost ti, a bwrw 'mlaen â dy fywyd. Ond wrth fwrw 'mlaen â dy fywyd...y peth sy'n dod gyda hynny yw bwyta'n iach eto...Felly, dyna pam roeddwn i wedi edrych yn fanwl ar faeth a bwyta'n fwy iach."

- "Ie...llenwi'r bwlch [yw'r peth]...mynd yn ôl at fod fel y person oedd ti, neu'n well, bod fel ti dy hunan. Mae bwyd yn rhan fawr o hynny. Mae'n rhan anferth o hynny."
- "Dwi'n deffro a chael brecwast a rhywbeth cyn cinio canol dydd. Dwi'n cael cinio canol dydd, a gwneud yn siŵr i mi gael cinio nos, ac efallai snac bach wedyn. Doedd hi ddim fel hyn flynyddoedd yn ôl."
- "Nawr, heddiw, dwi'n meddwl llawer am beth dwi'n fwyta. Dwi'n bwyta'n iachus iawn, a dwi'n bwyta mor aml â phosib. Dwi'n deffro a chael brecwast nawr. O edrych yn ôl tair neu bedair blynedd, doedd hi ddim fel yna. Felly, dwi'n canolbwyntio ar fwyta bwydydd iachus iawn a byw'n iach."
- "Ydw, dwi'n [bwyta'n iach] hefyd dyddiau hyn. Dwi'n bwyta lot o samwn, lot o bysgod olewog."74

Gwyddom ers tro fod bwyd a maeth, yn aml, yn rhan bwysig o wellhad o broblemau alcohol.^{75, 76, 77, 78} Mae canllawiau Llywodraeth Cymru a NICE yn nodi pwysigrwydd defnyddio "dulliau i wella bwyta" a "chynnig cymorth ynglŷn â maeth" i bobl gyda phroblemau alcohol hirhoedlog.^{79, 80} Er hynny, lle trefnwyd rhaglenni i helpu pobl gyda phroblemau cyffuriau a/neu alcohol i fwyta mwy ac/neu yn well, maen nhw wedi canolbwyntio'n aml ar wella gwybodaeth ac arferion unigolion.^{81, 82} Trwy'r Brosiect Llund Plât, roedden ni am ddeall mwy am yr agweddau cymdeithasol a chymunedol

ar goginio a bwyta, a dyna bwnc yr adran nesaf o'r llawlyfr.⁸³

Rhannu bwyd er mwyn cymuno a chysylltu

Ers yr oesoedd cynharaf, mae gwneud bwyd a'i rannu – "torri bara" gyda'n gilydd – yn un o'r ffyrdd pwysicaf mae bodau dynol wedi cyfarfod â'i gilydd a chysylltu â'i gilydd. Fel nododd Sefydliad Nyrsio'r Frenhines, "Mae bwyta'n chwarae rhan bwysig yn ein diwylliant a'n traddodiadau, ac felly'n bwysig ar gyfer cynnwys pobl yn gymdeithasol. Trwy allu prynu bwyd, ei baratoi, ei goginio, ei rannu, a'i fwyta gydag eraill, mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys".⁸⁵

Pan ofynnodd ymchwilwyr Prifysgol Abertawe i bobl yng nghanolfannau Barod yn 2019 beth fyddai'n eu helpu i gael gwell perthynas gyda bwyd, roedd eu hatebion yn ymwneud yn aml â phâr o themâu, sef bwyta gydag eraill, a bod rhywun arall yn meddwl digon ohonyn nhw i wneud bwyd iddyn nhw:



- "Pan dwi ar 'mhen 'n hun, dwi'n bwyta dim, ond yn gymdeithasol, dwi'n gallu bwyta."
- "Byddai' i'n meddwl weithiau fod rhoi pryd o fwyd i rywun yn rhywbeth mwy na jest bwydo nhw. I lawer o bobl, mae'n ffordd i gysylltu gyda rhywun...Felly, dwi'n meddwl bod pobl yn 'mywyd i, efallai wedi llwyddo i 'nghornelu fi am ryw hanner awr. [Maen nhw] wedi rhoi bwyd o 'mlaen i a gwneud i fi eistedd a bwyta. Gallwn ni gael sgwrs ar yr un pryd."
- "Tasai rhywun yn dweud wrtha' i am eistedd wrth y bwrdd am chwech o'r gloch bob dydd a rhoi llond plât o fwyd o 'mlaen i, baswn i wrth 'modd, ti'n gwybod, ond dim dyna sut mae pethau [nawr]."
- "Ie, am lawer o resymau. Yn gynta', am fod rhywun wedi gwneud yr ymdrech a basa fe'n anghwrtais peidio â rhoi cynnig [ar y bwyd wnaethon nhw]. Yn ail, oherwydd os yw rhywun arall wedi 'neud y bwyd, mae e wastad yn blasu'n well..."⁸⁶

Cafodd canlyniadau'r ymchwil yma eu cadarnhau gan ymchwil ychwanegodd wnaeth Barod yn Abertawe yn 2022 a 2023. Dangosodd honno fod gan y rhai oedd yn cymryd rhan mewn sesiynau coginio gymaint o ddiddordeb mewn "bwyta bwyd cartrefol gydag eraill" â mewn "dysgu mwy am fwyta'n iach". Dwedon nhw hefyd eu bod am fagu eu hyder mewn sefyllfaoedd cymdeithasol yn ogystal â dysgu ryseitiau newydd a sgiliau newydd. Roedd yr agweddau maethol a chymdeithasol ar fwyd, felly, yr un mor bwysig â'i gilydd. Yn wir, ni ellir gwahanu'r ddwy agwedd. Maen nhw'n ddwy ochr i'r un geiniog ac yn cryfhau ei gilydd: mae bwyta'n well yn gwella hwyliau; mae rhannu bwyd yn dod â phob at ei gilydd; ac mae cefnogaeth, cysylltiadau a chyfeillgarwch yn helpu cadw pobl rhag patrymau bwyta anhwylus.^{88, 89, 90, 91}

Beth wnaethon ni

Yma, cewch chi grynodedb byr o fethodoleg y brosiect.

Casglu sylwadau a syniadau

Prosiect ymchwil ansoddol syml oedd Llund Plât. Roedd sesiynau coginio a rhannu bwyd yn cael eu cynnal yn nau leoliad y brosiect yn Abertawe a Chaerdydd. Bu gweithiwr Prosiect Llund Plât yn ymweld â sesiynau yn y ddau leolid o fis Gorffennaf hyd mis Rhagfyr 2024, gan wahodd gwesteion, staff a gwirfoddolwyr i lenwi holiadur papur byr a di-enw. Câi pobl ysgrifennu ar yr holiadur eu hunain, neu gallen nhw roi eu hatebion ar lafar i weithiwr y Brosiect Llund Plât eu hysgrifennu. Wrth rai cwestiynau, roedd bocys ar gyfer eu ticio ac wedyn lle i ysgrifennu'n rhydd. Roedd cwestiynau eraill yn rhoi cyfleodd am atebion cwbl rydd. Roedd y pwyslais ar annog pobl i ateb yn eu geiriau eu hun ac i adael unrhyw gwestiynau roedden nhw'n eu gweld yn amherthnasol neu nad oedden nhw eisiau eu hateb. Roedd lle ar gyfer atebion rhydd nad oedden nhw'n ymateb i unrhyw un o'r cwestiynau'n benodol.

Yn union fel yn ystod ein Prosiect Cymunedau Ynghyd yn Abergwaun ac Wdig o 2013 hyd 2017, rhoddwyd llawer o amser gweithiwr y Brosiect Llund Plât i waith gofalus a thringar creu cysylltiadau ac ennill ffydd pobl, yn hytrach na gwaith ymarferol llenwi'r holiaduron. Fel gwelsom ni yn ystod Cymunedau Ynghyd, roedd hi "yn aml...yn fuddiol iawn bwrw ati i helpu â gweithgareddau...sydd eisoes yn digwydd"; ac felly, roedd gweithiwr y brosiect yn golchi llestri, gosod y bwrdd, nôl cynhwysion coll, eistedd a chloncian, a chynorthwyo â'r coginio (gan fod yn ofalus

i beidio â chymryd yr awenau oddi wrth y gwesteion).⁹²

Ymatebodd cyfanswm o 34 o bobl i'r holiaduron: 23 o westeion a 11 o staff a gwirfoddolwyr. Diben yr holiadur oedd cael gwybod:

- Beth oedd prif resymau gwesteion dros gymryd rhan yn y sesiynau.
- Beth oedd yn dda am y sesiynau ym marn gwesteion, staff a gwirfoddolwyr.
- Beth roedd gwesteion, staff a gwirfoddolwyr am ei newid am y sesiynau.
- Beth roedd gwesteion yn credu bydden nhw wedi ei wneud â'u hamser tasen nhw heb ddod i'r sesiynau.
- A oedd gwesteion yn credu bydden nhw'n wynebu unrhyw anawsterau wrth roi cynnig gartref ar unrhyw rai o'r pethau roedden nhw wedi eu gwneud neu'u dysgu yn y sesiynau.
- A allai'r staff a'r gwirfoddolwyr ragweld buddiannau o gynnal y sesiynau'n barhaol yn eu lleoliad.
- A allai'r staff a'r gwirfoddolwyr ragweld heriau o gynnal y sesiynau'n barhaol yn eu lleoliad.

Roedd y ganolfan yn Abertawe ar agor i ddynion a merched; tra oedd yr un yng Nghaerdydd yn ganolfan i ferched yn benodol. Roedd hi'n amlwg bod cael dod i leoliad diogel ar gyfer merched yn unig yn bwysig i'r gwesteion yno, ac roedd hyn yn dod drwodd mewn rhai o'u hatebion i'n cwestiynau.

Lluniodd Alcohol Change UK ddrafft cyntaf o'r Llawlyfr Llund Plât ar sail yr ymatebion. Cafodd y drafft ei drafod mewn cyfarfodydd anffurfiol o westeion, staff a gwirfoddolwyr yn nau leoliad y brosiect, ac ar sail y cwestiynau a sylwadau yn y cyfarfodydd yma, ysgrifennwyd yr fersiwn terfynol o'r llawlyfr.

Beth ddysgon ni

Yn y rhan yma, rydym ni crynhoi'r hyn ddysgon ni yn ystod y Brosiect Llund Plât, a sut gellir ei gymhwyso at iws lleol. Os oes arnoch chi angen cyngor ymarferol am sut i gynnal clwb cinio neu grŵp coginio, dechreuwch yma.

Mae pobl eisiau cwmnïaeth

Creaduriaid cymdeithasol yw pobl, ac mae angen i ni gysylltu ag eraill er mwyn ffynnu.⁹³

Doedd hi ddim yn rhyfedd, felly, pan ofynnon ni i westeion gynnig sylwadau ar y sesiynau yn eu geiriau eu hun, fod pobl yn y ddau leoliad yn sôn yn anad dim am yr elfennau cymdeithasol – cymdeithasu gyda'r staff a'r gwirfoddolwyr, a chymdeithasu gyda'u cyd-westeion. Mae'r sylwadau isod yn nodweddiadol:

- "Mae'n neis cael eistedd gyda pobl... trafod gyda nhw. Dyw rhai pobl ddim yn cael hynny gartre."
- "Does gyda fi ddim llawer o ffrindiau, felly mae'n neis nabod pobl."
- "Dwi 'di cwrdd â dau berson newydd. Dwi'n hoffi gweld y staff. Lle saff yw hwn."
- "[Dwi'n hoffi] siarad a deall...dod i weld y tîm."
- "[Dwi'n dod yma i] gwrdd â pobl newydd. Dwi oddi cartre' a dwi ddim yn nabod neb ers dod allan o'r carchar."
- "Ni'n eistedd fel teulu. Dyw'r rhan fwyaf o bobl ddim yn cael hynny. Dyna'r rhan orau."

Roedd rhywfaint o'r mwyhad yn dod o gael cyfle i dreulio amser gyda rhai oedd wedi cael profiadau tebyg:

- "Dwi newydd stopio yfed. Mae pobl fan hyn wedi mynd trwy bethau tebyg."

- "Mae gan lot ohonon ni lot yn gyffredin, felly mae'n neis clywed hanesion pobl eraill."
- "[Mae hi] jest yn neis cwrdd â merched eraill."

Roedd gan staff syniadau tebyg am yr hyn roedd gwesteion yn ei gael o'r sesiynau:

- "Mae'n gwneud i bobl deimlo'n rhan o gymuned."
- "Mae e'n fath o deulu. Mae gan bawb ei swydd."
- "[Mae hi] jest yr ochr gymdeithasol. Cynhesrwydd, cysur, gwenu. Tynnu sylw pobl oddi wrth eu pryderon."

Yn nhyb rhai gwesteion, roedd yr ochr gymdeithasol yn bwysicach na'r bwyd:

- "Er mwyn y gwmnïaeth dwi'n dod. Faswn i ddim yn dod yma am fyrgyr ffowlyn a tsips. Dwi 'di dod mas o 'nghragen damaid. Bydda' i'n ôl."
- "Mae'n mynd â fi mas o'r tŷ, ac mae'n gwmnïaeth. Yma, gallwch chi ddweud unrhyw beth."
- "Dwi yma er mwyn peidio troseddu eto. Mae mynd i'r clwb cinio yn dy gadw di allan o drwbl."

Ond roedd y bwyd ei hun, yn sicr, yn bwysig i'r gwesteion, a bu sôn amdano mewn llawer o'r atebion, yn aml ynghyd â sylwadau am yr agweddau cymdeithasol ar y sesiynau:

- "Dwi'n hoffi coginio a trio pethau newydd."
- "Dwi'n dwli ar goginio. Dwi'n coginio trwy'r amser. Dwi'n cael gwefr. Dwi'n ymlacio."
- "[Dwi'n hoffi] trio bwydydd gwahanol."
- "[Dwi'n dod] i gymdeithasu gyda ffrindiau a chael bwyd neis."
- "Roedd hi'n bleser coginio gyda pobl eraill. Weithiau, pan wyt ti ar dy ben dy hun, mae'n ormod o ffwdan coginio, ond mae'n neis coginio gyda pobl eraill."

- "[Mae'n] braf. Mae'n dda dod mewn a siarad gyda chi. Dwi'n hoffi coginio."
- "[Rydyn ni'n] eistedd fel teulu, a nhw i gyd yn cnoi."
- "Mae'r bwyd yn dda. Mae'n neis eistedd gyda pobl eraill a clepian. Taswn i'n mynd adre' i fwyta, baswn i'n eistedd ar 'mhen 'n hun."

Roedd yr atebion gan staff yn awgrymu bod yr agweddau cymdeithasol a maethol ar y sesiynau cyn bwysiced â'i gilydd. Yn ogystal â bwydo'r corff, roedd yn sesiynau'n rhoi i'r gwesteion reswm dros ddod ynghyd gydag eraill:

- "Mae bwyd yn dod â pobl at ei gilydd. Mae angen i'r grŵp gydweithio er mwyn coginio fel grŵp, ac mae rhannu bara yn dod â pobl at ei gilydd i siarad."
- "Yr ochr deuluol yw hi. Peth arbennig yw e os yw rhywun yn mynd i goginio i ti, ac eistedd gyda chriw o bobl."
- "Mae'r clwb cinio yn gallu adfer dy deimlad o fod yn rhan o rywbeth. Pan wyt ti'n dod ynghyd wrth y bwrdd a chael bwyd, rwyd ti'n rhan o rywbeth."

Dwedodd gwesteion fod y sesiynau'n agor y drws iddyn nhw gyrchu gwasanaethau eraill yn lleoliadau'r brosiect a chymryd rhan mewn gweithgareddau yno:

- "Mae'n mynd â fi allan o'r tŷ, yn cael yr help dwi angen."
- "Cei di ymolchi yma a golchi dy ddillad."
- "Yn bennaf, dwi'n dod i gymdeithasu. Dwi'n mynd i wersi eraill, fel celf."
- "Dwi'n cael cymorth pan dwi yma."
- "Dwi'n hoffi helpu yma: gwagio'r biniau, bod yn helpfawr."

Mewn modd tebyg, dwedodd staff fod y bwyd yn denu rhai gwesteion i aros yn yr adeilad ar ôl iddyn nhw orffen defnyddio'r gwasanaeth roedden nhw wedi dod amdano:

- "Basen nhw wedi gadael yn syth ar ôl y dosbarth celf tasai dim bwyd ar gael."

Cynghorion i'w cofio

- Gadewch ddigon o amser ar gyfer sesiynau a thriwch eu gwneud nhw'n hamddenol a di-frys, gyda digon o amser i westeion siarad a rhannu profiadau gyda'i gilydd.
- Ystyriwch gynnig cinio dau-gwrs – er enghraifft prif gwrs a phwddin – er mwyn creu cinio hirach a mwy hamddenol. Os nad yw hyn yn bosibl bob wythnos, efallai ei gynnig ar achlysuron arbennig.
- Ystyriwch amseru sesiynau er mwyn gadael i westeion gymryd rhan mewn gweithgareddau eraill yn yr adeilad, naill cyn coginio a/neu fwyta neu ar ei ôl.
- Yn ystod sesiynau bwyd, gadewch i westeion wybod am weithgareddau eraill sy'n digwydd yn yr adeilad.

Mae pobl eisiau dewis

Gwyddom yn iawn fod teimlo bod ganddyn nhw reolaeth dros eu bywydau hollbwysig i iechyd pobl; ac, yn ddi-os, mae hyn yn wir am fwyd.^{94, 95, 96} Roedd staff dau leoliad y brosiect yn mynd ati mewn ffyrdd gwahanol i baratoi bwyd, ond roedden nhw i gyd yn rhoi dewisiadau gwesteion yn gyntaf.

Mewn un lleoliad, roedd gwesteion yn coginio eu bwyd eu hun, ac weithiau'n paratoi prydau gwahanol i'w gilydd, ac yna yn eu bwyta gyda'i gilydd. Yn y llall, roedd y staff yn paratoi ciniawau ar sail dewisiadau roedd y gwesteion wedi'u mynegi. Roedd hefyd elfen ychwanegol o ddewis am fod y bwyd yn cael ei weini yn null ffreutur – a'r gwesteion yn dethol eu bwyd o res o ddysglau agored; neu ddull teuluol – efo'r bwyd mewn dysglau mawr yng nghanol y bwrdd. O'r ddau opsiwn

yma, roedd yn well gan rai gwesteion y dull teuluol, gan eu bod yn ei weld yn fwy cartrefol.

Mae sicrhau cyfleoedd i bobl ddewis eu bwyd yn rhoi diogelwch ac urddas i bobl trwy adael iddyn nhw osgoi bwydydd na allan nhw eu bwyta am resymau iechyd (fel alergedd), diwylliant neu grefydd.⁹⁷ O safbwynt mwy positif, mae hefyd yn creu cyfleoedd i bobl ddewis pa bethau maen nhw'n dymuno eu bwyta. Mae'n helpu pobl i deimlo'n gartrefol a bod ganddyn nhw reolaeth. Yng ngeiriau un aelod o staff:

- "Maen nhw'n trafod cyn pryd beth byddan nhw'n goginio, ac mae hynny'n gyffrous iddyn nhw. Mae'n rhoi siawns i bobl godi eu llais. Magodd un fenyw'r hyder i ddweud 'bod hi'n llysieuwr. Mae'n sbarduno dewisiadau ac opsiynau annibynnol. Dyw e ddim yn fater o dderbyn beth bynnag sydd ar eu plât. Rydyn ni am iddyn nhw gymryd rhan a dweud, 'Mae gen i ffansi am hwn, 'Hoffwn i drio hwnna'. Ac mae trafodaethau am fwyd yn agor y drws i sgysiau eraill."

Roedd hyn yn arbennig o bwysig i westeion oedd wedi wynebu cam-drin domestig:

- "Mae'r gorthrwm maen nhw wedi bod o dano yn cyrraedd llawer rhan o'u bywydau beunyddiol. Peth anferth iddyn nhw yw cael dewis bwyd."

Weithiau, i'r gwesteion, pleser mawr oedd gweithred syml dewis rhywbeth yn gwbl rydd. Fel gofynnodd un, gyda brwdfrydedd mawr, "Gawn ni wneud cinio rhost? Dwi'n ysu am ginio rhost!".

Nodwyd pwysigrwydd mawr ymreolaeth a dewis mewn sawl prosiect bwyd arall. Gwelodd staff un brosiect yng Nghaergrawnt, er enghraifft, fuddion mawr o ymgynghori gyda gwesteion ynghylch amserau bwyta a chynnwys prydau bwyd – roedd y gwesteion o blaid "amserau bwyta normal...bwyd Seisnig traddodiadol, a...llysiau ffres".⁹⁸ Roedd un

gwasanaeth ym Manceinion wedi ceisio cynyddu rheolaeth gwesteion dros y broses gynhyrchu bwyd trwy greu gerddi lle roedden nhw'n gallu tyfu rhywfaint o'r bwyd roedden nhw'n ei fwyta.⁹⁹

Cynghorion i'w cofio

- Ceisiwch gael gwybod beth mae gwesteion eisiau o bob sesiwn. Ydyn nhw am goginio, ynteu dim ond bwyta?
- Os oes gan westai diddordeb mewn coginio, ond eu bod yn brin o hyder, mae'n werth eu cefnogi i goginio un rhan o'r cinio, heb roi pwysau arnyn nhw i'w wneud mwy nag sy'n gyffyrddus iddyn nhw. Mae'n debyg bydd eu hyder yn tyfu fesul tipyn.
- Mae angen coginio bwyd (a chig yn enwedig) yn iawn er mwyn iddo fod yn ddiogel i'w fwyta. Ond, ar wahân i hynny, dylech chi osgoi tanseilio hyder gwesteion trwy "gywiro" unrhyw "gamgymeriadau" maen nhw'n eu gwneud wrth goginio.
- Ar ddiwedd pob sesiwn, neilltuwch amser i'r gwesteion drafod beth bydden nhw'n hoffi ei fwyta yn y sesiwn nesaf.
- Os yw gwesteion yn ansicr pa fwyd i'w ddewis, gellir gofyn iddyn nhw beth maen nhw wedi mwynhau ei fwyta'n ddiweddar neu beth roedden nhw'n hoffi ei fwyta erstalwm. Gellir hyd yn oed eu holi beth oedd eu ffefrynnau yn blant.
- Meddyliwch am yr amrywiaeth o draddodiadau a chefnidiroedd sydd yn yr ystafell. Anogwch westeion i awgrymu prydau bwyd o'u diwylliant eu hun, gan gynnwys bwydydd sy'n newydd neu'n anghyfarwydd i rai eraill.

- Triwch ystyried syniadau pawb a cheisio cyfaddawd. Er enghraifft, os yw rhai pobl yn hoffi bwyd mwy sbeisiog na rhai eraill, efallai bydd modd gwneud pryd mwy llai sbeisiog a darparu rhagor o sbeisiau neu saws sbeisiog i rai gwesteion eu rhoi ar eu bwyd.
- Gwnewch gyfleoedd i westeion adael i staff wybod am unrhyw anghenion dietegol; yn breifat, os nad ydyn nhw'n hyderus yn codi eu llais o flaen pobl eraill.
- Mae gweini bwyd yn null ffreutur – mewn rhes o ddysglau agored; neu mewn dull teuluol – mewn llestri mawr yng nghanol y bwrdd – yn gadael i westeion ddewis a dethol bwydydd heb ffwdan.
- Cadwch ambell opsiwn hawdd ei goginio, fel ffa pob, wrth gefn ar gyfer pobl nad ydyn nhw'n hoffi'r bwyd yn y sesiwn. Roedd brechdanau caws wedi'u crasu'n wastad yn hoff ddewis mewn un o leoliadau'r brosiect.
- Byddwch yn glir am faint o ddewis gallwch chi ei gynnig. Fydd hi ddim yn bosibl paratoi bwyd gwahanol i bawb, a gall paratoi gormod arwain at wastraff. Meddyliwch yn ymarferol faint o opsiynau gallwch chi eu rhoi.

Mae pobl eisiau teimlo'n ddiogel a dibryder

Ers degawd a rhagor, cydnabyddir yr angen am ddylunio lleoliadau mewn modd sy'n ystyriol o seicoleg, gan greu mannau lle gall pobl sy'n byw gyda amryw drawmâu deimlo'n ddiogel, ymlacio, ac ymddwyn yn naturiol.^{101,102} Roedd y sesiynau coginio a bwyta yn esiamplau da o hyn. Fel dwedodd un aelod o staff:

- "Does dim pwysau yma. Mae defnyddwyr y gwasanaeth yn rhydd i gymryd rhan cyn lleied neu gymaint ag mynnan nhw, gan roi iddyn nhw'r pŵer i siarad os oes angen arnyn nhw, dysgu os oes angen arnyn nhw, neu ddim ond aros yn gynnes os dyna sydd angen arnyn nhw."

Mae pobl yn amrywio o ran eu hangen am gymdeithas, ac mae'r fath anghenion yn amrywio dros amser.¹⁰³ Doedd dim syndod, felly, fod ein hymchwil ni wedi dangos bod pen-draw i awydd rhai gwesteion i gymdeithasu. Roedd pob un yn credu bod cyd-fwyta gydag eraill yn well na bwyta ar eu pen eu hun; ond roedd y fath beth hefyd â gormod o gwmnïaeth:

- "Dwi'n hoffi'r grŵp bach. Dyw e ddim yn ormod."
- "Fel arfer, fydda' i ddim yn mynd gyda llawer o bobl, ond mae'n hyfryd [yma]. Mae e fel lle diogel."
- "Dwi ddim wir yn hoffi bod gyda llawer o bobl...Dwi'n hoffi nhw i gyd yma, ond weithiau dwi'n hoffi neud 'mhethau 'n hun."
- "Dwi'n falch iawn i mi ddod. [Dwi'n] mynd yn bryderus am fod gyda pobl dwi ddim yn nabod."

Dwedodd un aelod o staff eu bod, ambell waith, wedi rhannu grwpiau mawr i wneud rhai llai:

- "Roedd gyda ni ugain o ferched ar gyfer Calan Gaeaf. Ond, i rai, mae hynny'n llethol. Os ydy'r sesiwn yn mynd yn rhy fawr, does dim gwerth iddi hi."

Efallai bydd hyn yn arbennig o berthnasol os yw rhai gwesteion yn niwroamrywiol.

Dangosodd ymchwil wnaethon ni gyda'r Ganolfan Ymchwil Gymhwysol i Awtistiaeth (CAAR) ym Mhrifysgol Caerfaddon fod pobl awtistig yn wynebu rhwystrau wrth geisio cymorth, gan gynnwys mynd i rywle anghyfarwydd, poeni am gael eu camddeall, a bod mewn man prysur neu

anniben.¹⁰⁴ Yn **Atodiad 1** ar dudalen 26 rydym ni wedi rhoi ychydig o ganllawiau ar weithio'n dda gyda phobl niwroamrywiol, a bydd y rheini eich helpu i wneud eich sesiynau'n fwy croesawgar a mwy addas i bobl awtistig.

Nid maint y grŵp oedd yr unig ffactor o bwys; roedd ansawdd y cydberthnasau o fewn pob grŵp hefyd yn bwysig. Mae pob grŵp yn gweithio yn wahanol, ond faint bynnag o fwriadau da sydd, bydd rhai pobl yn fwy uchel eu clychau nag eraill, neu'n ceisio cymryd yr awenau. Ar ddau achlysur o leiaf, lleisiodd staff bryderon bod un neu ddau o westeion wedi cadw draw am fod gwestai arall yn dweud wrthyn nhw beth i'w wneud; ac unwaith neu ddwy, bu'n rhaid i staff ymyrryd er mwyn annog gwestai i adael llonydd i westai arall

goginio yn ei ffordd ei hun ac ar ei gyflymder ei hun.

Ar y llaw arall, mae modd i waith grŵp fod yn gadarnhaol iawn, ac aelodau'r grŵp yn cefnogi ei gilydd ar sail eu profiadau cyffredin. Fel dwedodd staff un lleoliad:

- Mae'r rhai sydd wedi dod o'r blaen yn awyddus i galonogi'r lleill."
- "Teimlo'n gyffyrddus i godi dy lais heb gael dy farnu yw'r peth. Mae cymaint o bersonoliaethau ond dydyn nhw ddim yn bwrw ei gilydd lawr. Dych chi ddim yn cael hynny mewn mannau eraill."

Sylwodd staff fod prydau bwyd hefyd yn rhoi amser i westeion ddod yn effro i anghenion a chlwyfau emosiynau ei gilydd, gan ofalu am ei gilydd, ac weithiau rhoi gwybod i staff yn gyfrinachol am eu pryderon am les gwesteion eraill.

Cynghorion i'w cofio

- Ceisiwch gadw'r lleisiau cryfaf rhag llenwi'r lle. Un ffordd syml i wneud hyn yw cytuno na fydd pobl yn torri ar draws ei gilydd wrth sgwrsio.
- Yn ogystal â'r hawl i gael eu clywed, mae gan bawb yr hawl i aros yn ddistaw. Ni ddylai neb deimlo dan bwysau i gymryd rhan mewn trafodaeth neu weithgaredd.
- Dylai'r sesiynau fod yn groesawgar i bawb. Felly, dylai pawb gytuno i beidio ag arfer ieithwedd sarhaus, ddifriol neu fychanus.
- Wrth leisio barn gryf, rhaid i bawb ystyried sut bydd pobl eraill yn teimlo.
- Os yw gair neu honiad yn sarhaus yn nhyb rhywun, rhaid parchu hynny, a dylai pawb beidio â'i ailadrodd yn ystod y sesiwn.
- Os yw rhywun yn anghytuno ac yn dymuno dal i ddefnyddio gair neu leisio barn, mwy buddiol o lawer

fydd esbonio'r broblem iddyn nhw'n bwylllog na'u ceryddu'n llym. Weithiau bydd hi'n well trafod y mater gyda nhw'n breifat tu allan i'r sesiwn.

- Mewn sesiwn anffurfiol, bydd rhywfaint o gellwair a thynnu coes, ond mae'n werth holi (yn nes ymlaen ac yn breifat, efallai) os yw'r jôc yr un mor ddoniol i bawb.
- Cadwch olwg ar faint sesiynau, ac ystyriwch eu rhannu'n sesiynau llai os yw grwpiau llai yn debygol o fod yn well i rai gwesteion.
- Ystyriwch a fyddai'n fuddiol cynnal rhai sesiynau i ferched yn unig neu i ddynion yn unig, os yw rhai gwesteion yn fwy cartrefol mewn grŵp o'r fath. Yn groes i honiadau ambell bapur newydd yn y blynyddoedd diwethaf, nid oes rhaid i hyn arwain at gau pobl drawsryweddol allan o wasanaethau, ac mae canllawiau ar gael ar sut i wneud pethau'n ddiogel a chynhwysol.^{105, 106}



Dan ddylanwad: Ymdrin â medd-dod

Lle bo modd, rydym yn argymhell dylai gwasanaethau wneud yr hyn sy'n bosibl i gynnwys gwesteion sy'n cyrraedd o dan ddylanwad alcohol a/ neu ryw gyffur arall. Ond mae rhaid ymdrin â'r mater yn ofalus.

Wrth droi pobl i ffwrdd oherwydd medd-dod, mae perygl byddan nhw'n rhoi'r gorau i geisio cymorth.¹⁰⁷ Ar y llaw arall, gall presenoldeb person meddw wneud gwesteion eraill yn anghyffyrddus, yn enwedig

rhai sy'n gwella o broblem alcohol neu gyffuriau eu hun. Mae rhai gwasanaethau yn rheoli'r tyndra yma trwy adael i bobl ddod i mewn dan ddylanwad ond yn mynnu eu bod y cadw at y rheolau ymddygiad arferol: nid yw bod yn chwil yn esgus dros aflonyddu ar bobl eraill.

Beth bynnag penderfynwch chi ei wneud yn eich gwasanaeth chi, dylid trafod y mater gyda gwesteion, staff a gwirfoddolwyr, a dylid esbonio i bawb y rhesymau tu ôl i unrhyw benderfyniad.

Gwnewch y lle yn gartrefol

Mae ymchwilwyr a fu'n astudio cynlluniau cymorth bwyd wedi pwysleisio pwysigrwydd creu "man bwyta urddasol" sy'n teimlo'n "normal" – sef un nad oes iddo ddrycsawr cardod.^{108,109} Creu lleolid byddai unrhyw berson yn dymuno bod ynddo yw'r nod; gan osgoi'r hyn a ddisgrifiodd George Orwell yn bwerus yn Down and Out in Paris and London fel "ein bychanu trwy ein bwydo" – bychanu mae rhai yn dweud eu bod yn ei deimlo o hyd wrth gyrchu bwyd mewn rhai mannau.^{110, 111, 112}

Rhan bwysig o unrhyw "fan bwyta urddasol" yw'r lle ei hun a'r pethau sydd ynddo – y dodrefn, y cyllyll a ffyrc, y waliau a'r lloriau – ac mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod yr ystafelloedd mae'r gwesteion yn coginio a/neu yn bwyta ynddyn nhw'n daclus, glân a thrwsiadus. Mae pethau bach fel goleuadau gwamalg, paent sy'n plicio, a llwyau plastig tila, i gyd yn gallu creu'r teimlad nad yw'r gwasanaeth yn meddwl ddigon am urddas ei westeion.

Un peth syml sy'n gallu cynyddu urddas pryd bwyd i'r gwesteion yw i'r staff a gwirfoddolwyr gydeistedd â nhw, gan chwalu (i raddau, o leiaf) y syniad bod un garfan o bobl yn darparu gwasanaeth a'r llall yn ei dderbyn. Fel dwedodd un aelod o staff:

- "Amser cinio yw e. Mae rhaid i ni gyd fwyta."

Ambell waith, roedd hyn yn esgor ar sgysiau annisgwyl:

- "Y sgysiau dros fwyd yw'r peth – sgysiau maen nhw heb gael gyda ni fel eu gweithwyr allweddol."
- "Mae hi'n anffurfiol, sy'n helpu'r cleientiaid i siarad gyda ti, yn lle cyfarfod ffurfiol trwm."

Cynghorion i'w cofio

- Meddyliwch am yr ystafell(oedd) lle mae'r sesiynau coginio a bwyta yn digwydd, ac am sut i'w gwneud yn fwy fel caffi neu ystafell ginio normal.
- Os oes modd, darparwch gadeiriau cadarn a chyffyrddus a bwrdd o ddigon o faint i bawb eistedd wrtho gyda'i gilydd. Efallai bydd elusennau lleol sy'n ailgylchu dodrefn yn gallu eich helpu yn hyn o beth, ac mae gan Sefydliad Prydeinig y Galon rwydwaith o siopau sy'n gwerthu dodrefn ail-law a phethau eraill i'r tŷ.¹¹³
- Fyddai'r rhan fwyaf o bobl ddim yn dewis bwyta gartref ar blatiau papur gyda chyllyll a ffyrc plastig. Mae llestri o safon a chyllyll a ffyrc dur yn gwneud prydau bwyd yn fwy urddasol a mwy cartrefol.
- Cadwch y mannau coginio a bwyta yn daclus a glân. Cadwch ddigon o ddeunyddiau glanhau wrth law a glanhewch unrhyw lanestr yn syth bin.
- Pan fydd modd, dylai staff a gwirfoddolwyr cyd-fwyta gyda gwesteion. Os nad yw staff yn gallu bwyta'r bwyd sydd ar gael, neu ddim yn dymuno bwyta ar y pryd, gallan nhw wastad eistedd am gwpanaid gyda'r gwesteion wrth iddyn nhw fwyta.

Mae bwyd yn llenwi sawl bwlch

Roedd hi'n eglur o'r pethau ddwedodd rhai gwesteion wrthyn ni na fydden nhw wedi bwyta llawer (neu heb fwyta o gwbl) oni bai am ddod i sesiwn:

- "Fydda' i ddim bwyta ryw lawer gartre."
- "Faswn i ddim yn gallu bwyta cinio gartre, oherwydd 'n sefyllfa i."
- "Mae'n debyg faswn i ddim wedi bwyta tan heno."
- "Does gyda fi ddim awydd [coginio] i fi fy hun, a bod yn onest. Dwi'n 'nghloi 'n hun yn 'mhen. Do'n i ddim yn trafferthu coginio [pan oeddwn i'n yfed]."
- "Mae mynd mas a siopau am fwyd yn anodd. Pan dwi'n dod yma, dwi'n gwybod bydda' i'n cael cinio da."
- "Dwi'n hoffi coginio, ond mae rhaid i fi deimlo'n iawn, a fel arfer, dwi ddim yn teimlo'n iawn."
- "Mae'n debyg baswn i'n dal i gysgu... Dwi'n codi'n hwyr a colli brecwast a cinio a dwi ddim yn bwyta llawer iawn."
- "Mae ADHD gyda fi, felly weithiau dwi'n anghofio bwyta. Dwi'n colli cinio. Felly, mae'n dda i fi ddod yma, hyd yn oed unwaith yr wythnos."

Roedd y sesiynau yn fodd i westeion gynnal eu cyrff; ond nid dyna'r unig fwlch roedd y bwyd yn ei llenwi. Pan ofynnon ni i westeion beth bydden nhw'n ei wneud pe bydden nhw heb ddod i sesiwn, roedd eu hatebion yn dangos bod y sesiynau'n llenwi amser yn ystod y dydd pan fydden nhw, fel arall, yn brin o bethau i'w gwneud neu'n defnyddio alcohol i ladd y diflastod:

- "Mae'n debyg baswn i yn y gwely. Mae'n dda gwisgo dillad yn lle pyjamas."
- "Baswn i'n eistedd gartre, yn diota."
- "Yn ôl pob tebyg yn glanhau'r fflat ac yfed alcohol...Dim ond un ddiod ges i [bore 'ma] gan 'mod i'n gwybod baswn i wrth y ffwrn."

- "[Mae'r clwb cinio] yn tynnu 'meddwl i oddi wrth gael [alcohol] yn gynnar yn y dydd."
- "[Pan oeddwn i'n coginio] roedd hi'n tynnu 'meddwl i oddi wrth feddwl yn obsesiynol am ddiota."
- "[Baswn i'n] eistedd gartre. Dwi'n mwynhau dod yma."
- "[Baswn i'n] sownd yn y tŷ, yn wylo'n hidl."
- "[Baswn i'n] meddwi a mynd i helynt."

Dwedodd rhai fod y sesiynau yn fodd iddyn nhw ddianc rhag amgylchiadau anodd gartref:

- "[Baswn i'n] sownd gyda deg o bobl mewn tŷ gyda tair stafell wely, yn mynd o 'mhwyll. Tipyn o normalrwydd yw'r clwb cinio."

Neu'n rhoi cwmnïaeth amgen iddyn nhw, yn lle hen gymdeithion oedd yn eu dal yn ôl:

- "[Dwi eisiau] newid beth dwi'n neud yn ystod y dydd, fel fydda' i ddim yn tindroi ar y stryd. [Dwi eisiau] cadw bant o gyffuriau a rhai pobl.""

Cynghorion i'w cofio

- Cofiwch bydd hi'n anodd i rai pobl fwyta oherwydd eu patrymau bwyta anhwylyd. Dwedwch yn glir fod croeso i bawb wrth y bwrdd, os byddan nhw'n dymuno bwyta neu beidio.
- Gadewch i'r gwesteion reoli faint o fwyd sydd ar eu platiau. Bydd llawer o bobl eisiau bwyta pryd bach neu fwyta fesul tipyn.
- Cadwch ddigon o flychau plastig neu alwminiwm wrth (fel y rhai ar gyfer bwy tecawê) er mwyn gadael i bobl sy'n methu bwyta ar y pryd fynd â bwyd i ffwrdd i'w fwyta wedyn.

Oes rhaid bwyta'n iach?

Un o'r pynciau oedd yn peri penbleth i wasanaethau oedd i ba raddau dylen nhw fod yn annog gwesteion i fwyta'n fwy iachus; ynteu ai cefnogi pobl i fwyta beth bynnag roedden nhw eisiau oedd y nod? Ai digon oedd dod â phobl at ei gilydd i gyd-fwyta a chymdeithasu; ynteu oedd perygl colli cyfle da i hybu gwell arferion bwyta a gwell ieched?

Un o'r themâu a gododd yn ystod ymchwil Prifysgol Abertawe yn 2019 oedd fod llawer o'r bobl a gyfwelwyd yn "mynd am [y] bwydydd mwyaf cyfleus (e.e. bwyd buan) er mwyn rhoi tanwydd yn eu cyrff, a'r rheini...yn aml yn opsiynau afiachus". Fel dwedodd un person:

- "Doedd bwyd ddim ar yr agenda drwy'r dydd nes 'mod i'n wirioneddol lwglyd...a byddwn i'n cyrraedd rhyw bwynt pan o'n i'n gwybod bod rhaid i fi fwyta rhywbeth... Stwnsh fyddai fe gan fwya'...a saim... Byddwn i'n mynd am fwyd seimllyd fel bag mawr o tsips."¹¹⁴

Wrth gwrs, mae llawer o resymau da dros gefnogi rhywun i fwyta'n fwy iachus, yn enwedig o gofio'r holl ddysg newydd yn y blynyddoedd diwethaf am effeithiau ieched y perfeddion ar hwyliau.¹¹⁵ Os yw rhywun yn ddibynnol ar alcohol, mae'n arbennig o bwysig iddyn nhw gymryd mwy o Fitamin B1 (thiamin).¹¹⁶ Roedd hi'n amlwg fod rhai staff yn eithaf awyddus i wella ymborth gwesteion:

- "Weithiau mae [asiantaethau eraill] yn rhoi Pot Noodles iddyn nhw. Dim bwyd yw hwnna! Pan fydda' i'n coginio, bydda' i'n 'neud yn siŵr fod cydbwysedd iachus, gyda llysiau."
- "Rhoi ffyrdd iachach o fyw iddyn nhw... Dyna'r peth. Hynny a syniadau am [ba fwydydd] sy'n dda a rhad."
- "Dysgu sgiliau newydd i'r cleientiaid a sicrhau 'bod nhw'n cael pryd o fwyd gyda'r maeth i gyd ynddo fe."
- "Sleifio'r llysiau i mewn. Cyrri llysiau. Mae'n faethlon ond mae pobl yn dwli arno fe. Mae'n rhoi llysiau ym moliau



pobl. Dydych chi ddim eisiau bwyd llwyd sy' ddim yn rhoi'r fitaminau iddyn nhw."

- "£35 yw pris tecawê. Gallwch chi 'neud e am £5. A byddi di'n gwybod beth sydd ynddo fe. Fydd e ddim yn sothach."

Ac roedd rhai gwesteion yn gwybod yn iawn bod eu patrwm bwyta'n bell o fod yn berffaith:

- "Fel arfer, dwi'n cael prydau parod. Rwtsh ydyn nhw, dwi'n gwybod."
- "Bydda' i'n 'neud lot o brydau microdon, achos mae pob rysâit [dwi'n gweld] ar gyfer pedwar o bobl [a finnau ar 'mhen fy hun]."

Er hynny i gyd, os yw rhywun yn bwyta'n annigonol yn gyson, llwyddiant mawr yw eu helpu i fwyta'n swm digon o fwyd o unrhyw fath yn rheolaidd.¹¹⁷ Mae hefyd yn werth cofio na fydd syniadau pawb am beth yw bwyd iachus bob tro'r un peth â'r farn broffesiynol ar hynny. Er enghraifft, gwelodd gwerthuswyr rhaglen fwyd yn Awstralia fod pobl yn tueddu i gredu bod pryd o fwyd yn faethlon os oedd e'n sylweddol a chysurlon: "Ciniawau mawr, cartrefol oedd yn faethlon ym marn llawer".¹¹⁸ Roedd gan un o'r gwesteion y Brosiect Llund Plât ei ffordd ddigrif ei hun o fynegi ei hoffter am fwyd blasus yn hytrach nag opsiynau honedig o iachus:

- "Mae bwyd iachus fel rhegi wrtha' i."

Ffactor arall i'w ystyried yw bod cryn nifer o bobl sy'n ddibynnol ar alcohol yn byw gyda phroblemau iechyd sy'n deillio o alcohol – fel llid y perfeddion neu golli dannedd – sy'n gwneud bwyta (a/neu fwyta rhai bwydydd) yn anodd.^{119, 120} Roedd rhai gwesteion yn nau leoliad y brosiect yn cael trafferth bwyta yn ystod y sesiynau (weithiau oherwydd defnyddio sylweddau) ond roedden nhw'n falch o gael bwyd o'r sesiynau er mwyn mynd â fe adref a thrio ei fwyta wedyn. Mewn modd tebyg, disgrifiodd astudiaeth gynharach Nyfnaint brofiadau dau berson oedd yn ddibynnol

ar alcohol ac oedd yn "methu stumogi llawer o fwyd soled" Roedden nhw'n derbyn "cymaint ag y gallan nhw ei yfed o gwpaneidiau o Marmite neu Bovril pan oedden nhw yn y Ganolfan, a ffrwythau ffres mor aml ag roedden nhw'n fodlon eu bwyta".¹²¹

Cynghorion i'w cofio

- Peth pwysig yw bwyta'n iachus, ond pwysicach yw dewis ac ymreolaeth i westeion.
- Yn aml, cam mawr ymlaen yw helpu rhywun i fwyta unrhyw fath o fwyd yn rheolaidd.
- Os ydych chi am gyflwyno bwyd newydd neu gynhwysion newydd, byddwch yn bwylllog. Gallwch chi ddechrau gyda phryd o fwyd mae gwesteion eisoes yn ei hoffi a gofyn iddyn nhw fydden nhw'n fodlon rhoi cynnig arno gydag un cynhwysyn ychwanegol.
- Os ydych chi am gychwyn sgwrs am fwyta'n iachus, cadwch e'n anffurfiol a dechreuwch gyda chwestiynau agored fel, "Beth fyddai'n ginio gwirioneddol dda i chi?".
- Cofiwch gallai problemau iechyd y dannedd a'r perfeddion ei wneud yn anodd i rywun fwyta rhai bwydydd neu'u treulio. Dilynwch arweiniad gwesteion o ran beth gallan nhw ei fwyta neu beidio.
- Mae deintyddion y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn anodd eu cael weithiau. Os yw gwesteion yn byw gyda phroblemau iechyd y geg, fel dannedd sydd wedi pydru neu wedi torri, sy'n creu trafferthion bwyta iddyn nhw, mae'n bosibl gallan nhw dderbyn gofal yn rhad ac am ddim mewn ysbyty deintyddol cyhoeddus, ac mae'r elusen Dentaidd yn trefnu gofal deintyddol am ddim i rai carfanau o bobl.^{122, 123}

Mae angen amynedd

Peth graddol yw adferiad – sut bynnag diffiniwn ni'r gair yna. "Taith eang a chymhleth" yw hi, "mae'n rhaid i unigolion ei chymryd yn eu pwysau".¹²⁴ Mae alcohol a diffyg maeth yn sugno egni a brwdfrydedd dros newid.^{125, 126} Mae'n bosibl bydd pobl yn wynebu heriau eraill yn eu bywydau sy'n eu cadw rhag mynychu gwasanaethau yn gyson. Efallai byddan nhw'n brin o ddull teithio; neu bydd ganddyn nhw gyfrifoldebau gofalu – rhai ffurfiol am eu plant eu hun; neu rai llai ffurfiol ond yr un mor bendant i gynorthwyo eu cymheiriaid. Nododd staff un lleoliad yn benodol fod cam-drin domestig yn rhwystro rhai gwesteion rhag mynychu'n rheolaidd: "Os ydyn nhw mewn perthynas afiach o hyd, mae'n gallu bod yn anodd iddyn nhw roi rheswm [i'w partner] dros ddod yma".

O gofio hyn oll, mae'n bwysig i staff beidio â disgwyl canlyniadau cyflym, a pheidio â bod yn siomedig os yw newid i'w weld yn araf. Hyd yn oed pan fydd rhywun wedi llwyddo i fynd i'r afael â'u harferion defnyddio sylweddau, gall eu taith yn ôl tuag at berthynas iach â bwyd fod yn un anodd a herciog. Fel dwedodd un person wrth ymchwilyr Prifysgol Abertawe:

- "Yn f'achos i, pan ddechreuais i yfed llai, byddwn i'n pigo bwyta achos doedd dim chwant bwyd arna' i. Roedd chwant fi wedi mynd yn llwyr. A do'n i ddim yn dibynnu ar alcohol pryd hynny, gan 'mod i wedi tocio [ar y ddioid]...Ond doedd dim chwant bwyd, ac er do'n i ddim yn diota, roedd hi'n cymryd cwpl o fisoedd i fi ddechrau [bwyta]. Ond ro'n nhw'n brydau bach."¹²⁷

Fel mae gweithwyr cymorth profiadol wedi dweud wrthym ni, dyfalbarhad tawel sy'n angenrheidiol: "Does dim angen i chi wthio a pherswadio'r person rydych chi'n gweithio gyda nhw; mae angen i chi wneud yn glir bod cymorth wastad ar gael

a'ch bod chi'n credu gallan nhw newid, pan fyddan nhw'n barod".¹²⁸

Cynghorion i'w cofio

Mae bywydau pobl yn gymhleth ac mae llawer o resymau na fydd rhai gwesteion yn gallu mynychu sesiynau'n rheolaidd, neu bydd hi'n anodd iddyn nhw gymryd rhan ar ôl cyrraedd. Mae diffyg maeth a defnyddio sylweddau – yr union bethau sy'n gwneud i rywun ddymuno dod i sesiwn goginio – hefyd yn ei wneud yn anoddach iddyn nhw gymryd rhan ynddi di. Mae'n bosibl hefyd bydd profiadau negyddol wrth ddefnyddio gwasanaeth wedi eu gwneud yn wyladwrs.¹²⁹ Felly, pob tro mae rhywun yn dod i sesiwn, dylech chi ystyried hynny'n llwyddiant.

Mae angen cefnogaeth ar staff

Yn ystod y Brosiect Llund Plât roedden ni'n canolbwyntio'n bennaf oll ar ddiwallu anghenion gwesteion; ond daeth yn amlwg yn weddol o fuan bod rhaid cofio hefyd am anghenion staff a gwirfoddolwyr.

Baich gwaith a phwysau ar amser yw'r gofidiau mae gweithwyr alcohol a chyffuriau yn sôn amdany'n nhw gan amlaf wrth ymchwilyr; ond ymhlith yr anawsterau eraill sydd wedi'u nodi mae "pryderu a yw eich gwaith yn gwneud gwahaniaeth ac a oes gennych y sgiliau angenrheidiol ac a ydych chi'n effeithiol yn eich swydd".¹³⁰ Ni fydd pobl sydd wedi dewis gyrfa mewn gwasanaethau cyffuriau ac alcohol o reidrwydd yn teimlo'n gwbl hyderus yn rheoli prosiect fwyd. Fel dwedodd un aelod o staff, gyda dogn o hiwmor, "Dyw coginio ddim yn anodd, ar wahân i anhawster ymarferol peidio â gwybod sut i goginio", gan ychwanegu ei bod yn "fwy o straen coginio i fwy o bobl na choginio i fi fy hun gartre". Yn ôl

gweithiwr arall, roedd y gwaith coginio yn "llethol ond da: dwi ddim yn arbenigwr o gogydd"; tra esboniodd un arall, oedd yn anghyfarwydd â'r math o fwyd roedd gwesteion wedi gofyn amdano, "Dwi'n teimlo'n nerfus os dwi ddim yn 'nabod rhyw fath o fwyd – sut mae e i fod i edrych".

Cynghorion i'w cofio

- Ar ddechrau unrhyw brosiect fwyd, gwnewch archwiliad bach o ba sgiliau bwyd sydd gan staff a gwirfoddolwyr, ac ystyriwch baru gweithwyr llai profiadau gyda rhai mwy hyderus.
- Gofynnwch i unrhyw westeion sy'n meddwl am gymryd rhan pa sgiliau a phrofiad sydd ganddyn nhw. Yn ystod y Brosiect Llund Plât, cwrddon ni â sawl gwestai gyda chryn brofiad o baratoi bwyd – naill ai gartref neu mewn bwyty neu ffreutur. Gall tynnu ar y sgiliau yma, a gadael i westeion ddangos i staff sut i wneud pethau, fod yn brofiad adeiladol i bawb.
- Bydd hi'n fuddiol hefyd i staff, gwirfoddolwyr, a gwesteion sy'n ei ddymuno, wneud y cwrs undydd Dyfarniad Lefel 2 Mewn Diogelwch Bwyd ar Gyfer Arlwyio, a dylai un person o leiaf yn y gegin wneud y fath gymhwyster. Mae modd gwneud y cwrs ar-lein neu wyneb-yn-wyneb ac mae nifer o gwmnïau hyfforddi a rhai awdurdodau lleol yn ei gynnig. Mae rhestr o hyfforddwyr i'w chael ar wefan y Gymdeithas Frenhinol er Iechyd Cyhoeddus (RSPH).¹³¹
- Mae damweiniau'n digwydd. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod ble mae'r bocs cymorth cyntaf a sut i ymdrin ag anafiadau yn y gegin, fel clwyfau a llosgfeydd. Mae hyfforddiant cymorth cyntaf

ar gael trwy Ambiwylans Sant Ioan, Ambiwylans Sant Ioan Cymru, Cymorth Cyntaf Sant Andreas, a'r Groes Goch Brydeinig.^{132, 133, 134, 135}

- Sicrhewch fod gan staff a gwirfoddolwyr gyfleoedd i fyfrio ynghylch eu hymarfer ac i fwrw eu bol gyda chydweithiwr gallan nhw ddibynnu arno, gan drafod unrhyw heriau maen nhw'n eu hwynebu yn ystod y sesiynau.
- Does yr un brosiect byth yn gwbl ddiraffferth, ond mae modd lleihau problemau trwy baratoi'n drylwyr:
 - Penderfynwch gyllideb y brosiect ac ystyriwch faint fydd yn bosibl â'r fath swm.
 - Sbiwch ba offer sydd yn y gegin – ar gyfer coginio bwyd a'i weini – a pha rai sy'n brin.
 - Cyn pob sesiwn, tynnwch y cynhwysion i gyd allan, ac ewch i nôl/prynu unrhyw beth sydd ar goll.
 - Mae rhai pethau bydd hi weithiau'n werth eu paratoi'r diwrnod cynt – er enghraifft marinadu cig neu blicio/tocio llysiau.
 - Yn ystod pob sesiwn, gadewch ddigon o amser i baratoi'r bwyd, yn enwedig os ydych chi'n coginio rhywbeth newydd. Gwell i'r bwyd gyrraedd yn gynnar na chyrraedd yn hwyr gyda chogydd chwyslyd a dryslyd.

Trafodaethau a chasgliadau

Yma, rydym ni'n cloriannu rhai o brif wersi'r Brosiect Llund Plât.

Prif wersi'r Brosiect Llund Plât

Gwyddem ni pan ddechreuon ni'r Brosiect Llund Plât fod bwyd, a chysylltiadau cymdeithasol pobl o gwmpas bwyd, yn rhai o gonglfeini iechyd a lles. Gweithgareddau syml ond ystyrllon sy'n dod â phobl at ei gilydd yw cyd-goginio a chyd-fwyta, gan gynnig cyfleoedd i wireddu pob un o'r Pum Cam at Les Meddyliol:

- Cysylltu â phobl eraill
- Gweithgarwch corfforol
- Dysgu sgiliau newydd
- Rhoi i bobl eraill
- Rhoi sylw i'r presennol.¹³⁶

Yr hyn roedden ni am ei ddysgu trwy'r Brosiect Llund Plât oedd beth oedd yn gwneud prosiect fwyd dda: beth yw'r rysâit? Yn ôl pob golwg, mae'r rysâit un syml gyda thri phrif gynhwysyn:

- Lleoliad diogel, urddasol a chroesawgar i goginio a/neu fwyta ynddo.

- Cymaint â phosibl o reolaeth a dewis i westeion ynglŷn â beth maen nhw'n ei goginio a'i fwyta.

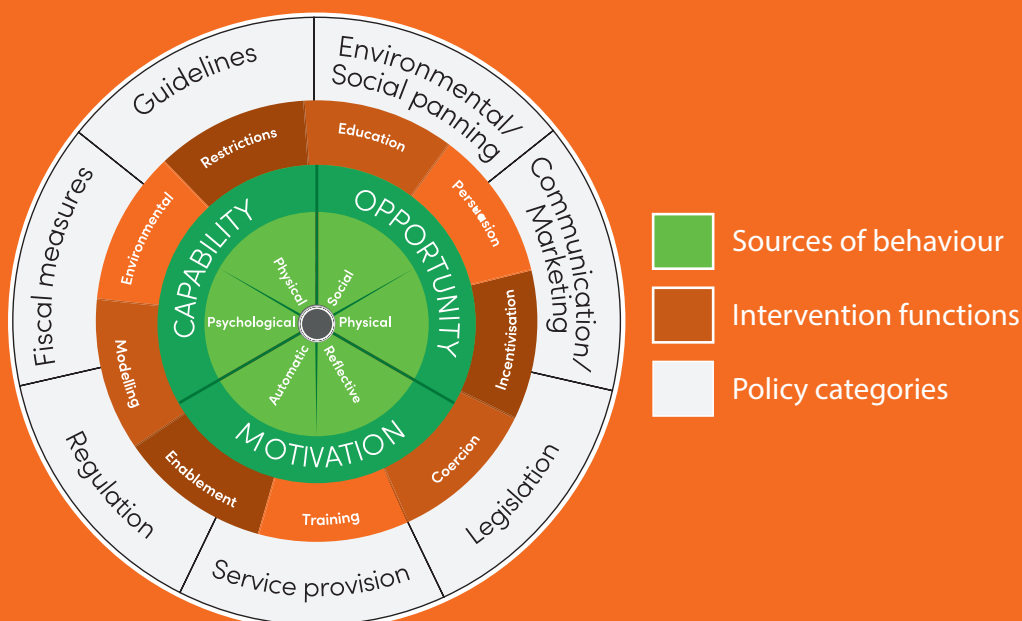
- Cymuned gefnogol o westeion, staff a gwirfoddolwyr.

Os ydych chi'n cynllunio prosiect fwyd, neu eisoes yn cynnal un, y cwestiwn allweddol i chi ei ofyn yw i ba raddau rydych chi'n meithrin y tri pheth yma.

Y theori a'r byd go-iawn

Os dymunwn ni osod yr hyn ddysgon ni yn ystod y brosiect mewn fframwaith theoretig, Olwyn Newid Ymddygiad Michie, Atkins ac West yw un opsiwn.¹³⁷ Mae categorïau COM-B cylch mewnol (gwyrdd) yr Olwyn (isod) yn fodd i ni ystyried sut mae gallu (C), cyfle (O), cymhelliant (M) i gyd yn dylanwadu ar ymddygiad (B). Yn y cyd-destun yma, roedd y sesiynau yn cynnig cyfleodd hygyrch i goginio a/neu fwyta, gan gynyddu cymhelliant a gallu gwesteion i fagu patrymau bwyta oedd yn fwy foddhaol iddyn nhw.

O edrych ar ail gylch (oren) yr Olwyn, gwelwn ni fod y gweithgareddau yn ystod y sesiynau yn cynnwys elfennau o:



- **Perswadio** – wrth i staff annog gwesteion a’u cefnogi i gymryd rhan, yn aml dros nifer o wythnosau wrth iddyn nhw ennill eu ffydd.
- **Denu** – trwy gynnig bwyd a chyfleodd i’w goginio a/neu’i fwyta.
- **Addysg a hyfforddiant** – am wahanol fwydydd a sut i’w coginio.
- **Modelu** – wrth i westeion ddangos i’w gilydd beth oedd i’w ennill o’r sesiynau.
- **Ad-drefnu’r amgylchedd** – trwy wneud bwyd a chyfleusterau coginio a bwyta ar gael yn rhwydd i westeion.

Yn gwbl fwriadol, o gofio hynt bywydau llawer o’r gwesteion, nid oedd mymryn o orfodi na chyfyngu, gan fod o fath dactegau’n sicr o ennyn ymateb gwael.¹³⁸ Mae categorïau polisi cylch allanol (gwyn) yr Olwyn tu hwn i gwmpas y brosiect yma.

Lle roedden ni’n camgymryd

Dylai ymchwilwyr fod yn barod bob tro i weld eu syniadau yn cael eu gwrthbrofi, ac roedd gennym ni un rhagdybiaeth ar ddechrau’r Brosiect Llund Plât a gafodd ei dymchwel i gryn raddau gan y gwaith ymchwil. Roedden ni’n cymryd byddai’r gwesteion yn nau leoliad y brosiect yn dymuno ennill sgiliau a hyder yn ystod y sesiynau er mwyn defnyddio’r medrau newydd yma yng ngweddill eu bywydau. Mewn geiriau eraill, bydden nhw am ddysgu a symud ymlaen, a pheth da fyddai hynny gan bydden nhw’n fwy annibynnol a rhydd:

- Un o egwyddorion Gofal Iechyd Darbodus yw dylai darparwyr gwasanaethau “wneud dim ond yr hyn sydd angen ei wneud, dim mwy”.¹³⁹
- Mae’r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant yn annog “rhoi ffocws ar...sut y gall [pobl] ddefnyddio eu cryfderau a’u hadnoddau eu hunain i hyrwyddo eu llesiant eu hunain”.¹⁴⁰

Mae’n wir bod coginio a bwyta yn lleoliadau’r brosiect wedi ysbrydoli rhai

gwesteion i goginio ar eu liwt eu hun tu allan i’r sesiynau:

- “Gallwn i ’neud hwn gartre.”
- “Wyddwn i ddim bod gwneud cyri cyw iâr mor hawdd.”
- “O ddod yma, dwi eisiau coginio i fi fy hun, gwneud ryseitiau a rhoi’r gorau i ddiota.”

Er hynny, roedd pob un o’r gwesteion buom ni’n cyfweld â nhw yn gweld cryn fanteision o ddal i gymryd rhan mewn prydau bwyd yn lleoliadau’r brosiect. Rhai ymarferol oedd nifer o’u rhesymau: yn lleoliadau’r brosiect roedd digon o offer coginio a chynhwysion (ac roedd y gwasanaethau weithiau’n gallu prynu swmp o gynhwysion yn rhad); ac, fel mae’r sylwadau canlynol yn dangos, nid oedd cyfleusterau coginio gan bawb yn eu llety:

- “Alla’ i ddim [coginio] yn tŷ fi. Mae’r gegin yn hen a sionci.”
- “Dwi’n byw mewn un stafell. Does gyda fi ddim lle [i goginio].”
- “Mae gormod o anhrefn yn y tŷ [i fi goginio yno].”

Ond yn anad dim, roedd mynychu sesiynau coginio a bwyta yn lleoliadau’r brosiect yn cynnig cwmniaeth i bobl. Ym marn pawb buom ni’n cyfweld â nhw, gwell ganddyn nhw oedd rhannu pryd bwyd gydag eraill na bwyta ar eu pennau eu hun. Ac, am ryw faint o leiaf, dyna roedden nhw am barhau i’w wneud. Fel dwedodd un person, a gafodd ei ddanfôn i’r sesiynau trwy orchymyn llys:

- “Dwi wedi cwblhau oriau fi [o ddedfryd gymunedol] ond dwi’n dal i ddod yma.”

Mae’n werth ystyried, felly, os ydych chi’n cynnal gweithgareddau bwyd, ai doeth yw disgwyl i westeion “ddysgu a symud ymlaen”; ynteu ai callach yw cynllunio pethau fel gall gwesteion ymwneud â’r gweithgareddau am faint bynnag o amser sy’n fuddiol iddyn nhw.

Atodiad 1:

Gweithio'n dda gyda phobl niwroamrywiol

Cafodd y cynghorion canlynol ar weithio'n effeithiol gyda phobl niwroamrywiol eu haddasu o ganllawiau a ddatblygwyd gan y Ganolfan Ymchwil Gymhwysol i Awtistiaeth (CAAR) ym Mhrifysgol Caerfaddon gydag Alcohol Change UK.¹⁴¹

Dysgwch am awtistiaeth

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall y mecanweithiau seicolegol sy'n nodweddiadol o awtistiaeth, gan gynnwys cryfderau posibl – fel hoffter am resymeg a gonestrwydd, a manwl gywirdeb.
- Ystyriwch effeithiau cyflyrau sy'n cyd-ddigwydd yn aml, fel pryder.
- Bydd rhai pobl awtistig yn cael ffrwydradau emosiynol (meltdowns) heb fwriadau bod yn gas; yn aml, maen nhw'n ymateb i deimladau llethol.
- Cofiwch ei bod yn bosibl fod rhai pobl awtistig wedi wynebu bwliau a thrawmâu eraill yn y gorffennol.
- Mae'n bosibl bydd ar rai pobl awtistig angen amser i ymdawelu cyn sesiwn, yn ei hystod, ac ar ei hôl; a gall fod yn fuddiol darparu man tawel neilltuol ar gyfer hyn.
- Weithiau, bydd rhai yn tebygol o golli sesiynau, hyd yn oed pan fyddan nhw'n bwriadu dod.

Byddwch yn barod

- Os oes modd, cyn y sesiwn, danfonwch ffotograff o arweinydd y sesiwn a'r ystafell lle bydd hi'n digwydd i'r gwestai.
- Meddyliwch sut bydd y gwestai yn cyrraedd y sesiwn a siaradwch am hyn gyda nhw.
- Ystyriwch beth fyddai'r amser gorau i gwrdd: mae awtistiaeth weithiau'n amharu ar gwsg, felly efallai nad 9 o'r gloch y bore fydd yr adeg orau.
- Mae cysondeb yn bwysig. Cytunwch ar amser i gwrdd, a chadwch ato.
- Trïwch osgoi gorlwytho'r synhwyrdd. Gall sŵn neu oleuni gormodol beri gofid i rai.
- Gofynnwch i'r gwestai cyn pob sesiwn, beth fyddai'n gwneud iddyn nhw deimlo'n gartrefol yn ystod y sesiwn.

Gorau po fwyaf syml a chlr

- Gosodwch amcanion clir bob tro, gan atgoffa'r gwestai ystod y sesiwn ac wedyn beth oedd yr amcanion.
- Dwedwch yn eglur bob tro pam mae rhywbeth yn digwydd mewn sesiwn.
- Wrth siarad, peidiwch â defnyddio trosiadau, jargon, ac acronymau. Osgowch ymadroddion na ellir eu cymryd yn llythrennol, fel "Torchia dy lewys".
- Cadwch wybodaeth, ar lafar ac ar bapur, yn syml, a gadewch ddigon o amser i bobl ei phrosesu.

Atodiad 2:

Ychydig o ryseitiau

Dyrnaid o brydau bwyd syml er mwyn eich helpu i wthio'r cwch i'r dŵr.

Fel rydym ni wedi nodi llawer tro, mae'n hollbwysig gwneud yn siŵr bod gwesteion yn cael cymaint o ddewis â phosibl o ran beth byddan nhw'n ei goginio a/neu ei fwyta. Ar y llaw arall, gall fod yn helpfawr weithiau os bydd gennych chi ambell opsiwn wrth law fel man cychwyn.

Cafodd y ryseitiau canlynol eu creu a/neu eu casglu gan Jacinta Tan a Gemma Johns o Brifysgol Abertawe a'u defnyddio yn ystod y Brosiect Llund Plât. Efallai byddwch chi am eu defnyddio yn union fel maen nhw, neu'u haddasu a newid rhai cynhwysion. Wrth reswm, lle mae rysâit yn cynnwys cig, mae digon o opsiynau llysieuol a figanaidd ar gael yn y siopau erbyn hyn.

Gellir paratoi'r rhan fwyaf o'r prydau bwyd isod â dwy sosban a stôf. Ar gyfer y pwdinau mae angen popty ping.

Yn ein profiad ni, roedd trafod y ryseitiau yma gyda gwesteion yn ffordd dda i gael gwybod beth roedden nhw'n hoffi ei fwyta a pha bethau nad oedden nhw'n eu hoffi. Os nad yw rhyw rysâit yn apelio i rywun, dyna gyfle i siarad gyda nhw am ba fwydydd sydd at eu dant.

Ciniawau cyfleus:

- Linguine gyda chorbys a lemwn
- Spaghetti gyda saws tomatos, tsili a thiwna
- Stiwn selsig
- Macaroni gyda bacwn a phys
- Cyrri cig oen a sbinais
- Spaghetti bolognese
- Cyrri cyw iâr
- Cawl ffa a thatws melys
- Chilli con carne
- Bacwn ac ŵy mewn ffrimpan
- Tiwna a phasta o'r ffwrn

Pwdinau rhwydd:

- Pwdin banana o'r microdon
- Pwdin lemwn



Linguine gyda corbys a lemwn

Amser paratoi a choginio: 25 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 300g linguine (neu spaghetti os nad oes linguine ar gael)
- 50g menyyn
- 1 wynwn, wedi'i dorri
- 3 ewin garlleg, wedi'u torri
- Can 400g o gorbys wedi'u coginio, heb y dŵr o'r can ac wedi'u golchi
- 150g iogwrt Groeg
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
- Cynhwysion dewisol: 1 lemwn (sudd a chroen) a choriander

Method

1. Coginiwch y pasta yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y pecyn
2. Yn y cyfamser, toddwch y menyyn mewn sosban dros wres cymedrol a rhowch yr wynwn i mewn
3. Coginiwch yr wynwn nes iddo feddalu ac wedyn rhowch y garlleg i mewn
4. Cymysgwch y corbys i mewn a'u cynhesu'n dda
5. Tywalltwch y dŵr o'r pasta ac wedyn rhoi'r pasta yn ôl yn y sosban
6. Cymysgwch yr iogwrt Groeg gyda'r corbys, yr wynwn a'r garlleg. Os ydych chi eisiau, ychwanegwch y lemwn a'r coriander
7. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
8. Cymysgwch y pasta gyda'r cynhwysion eraill a rhoi'r cyfan ar blatiau

Spaghetti gyda saws tomatos, tsili a thiwna

Amser paratoi a choginio: 25 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 300g spaghetti
- 1 wynwn coch, wei'i dorri
- Can 400g o domatos wedi'u torri
- 2 lond llwy fwrdd o olew'r olewydd
- 1 tsili coch (dewisol)
- 2 dun o diwna mewn dŵr hallt, heb y dŵr
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)

Method

1. Coginiwch y spaghetti mewn dŵr berw yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn
2. Yn y cyfamser, cynheswch yr olew mewn sosban dros wres cymedrol a rhowch yr wynwn i mewn
3. Coginiwch yr wynwn nes iddo feddalu, wedyn rhowch y tomatos i mewn
4. Os ydych chi'n defnyddio'r tsili, hanerwch e a thynnwch yr had (neu'u cadw os ydych chi eisiau mwy o sbeis!). Torrwch e'n fân a rhowch e yn y sosban
5. Cynheswch y cymysgedd am ychydig funudau, gan ei droi'n gyson
6. Tywallt y dŵr o'r pasta a rhowch y pasta yn y saws
7. Malwch y tiwna a'i roi yn y sosban
8. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
9. Cymysgwch bopeth yn dda a'i roi ar blatiau

Stiw selsig

Amser paratoi a choginio: 25 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 12 chipolata (selsig bach) neu 6 selsigen arferol (rhaid cig neu ddi-gig) wedi'u torri yn ddwy rhan neu dair
- 1 wynwyn, wedi'i sleisio
- 1 llond llwy fwrdd o olew'r olewydd
- Can 400g o ffacbys (chickpeas), heb y ddŵr ac wedi'u golchi
- Tun 400g o domatos wedi'u torri
- 150ml / ¼ peint o stoc cyw iâr neu stoc llysiau
- 1 ewin garlleg, wedi'i dorri
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
- Cynhwysion dewisol: croen oren bach wedi'i gratio, ac 1 llond llwy de o bersli sych

Method

1. Cynheswch yr olew mewn padell ffrio ddwfn a ffriwch y selsig am 4 neu 5 munud nes eu bod yn dechrau brownio. Tynnwch nhw o'r badell a'u rhoi o'r neilltu
2. Coginiwch yr wynwn yn yr un badell am 5 munud nes iddo feddalu, gan ychwanegu mymryn o ddŵr os yw'r wynwn yn dechrau mynd yn sych
3. Rhowch y ffacbys, y tomatos a'r stoc a dewch â phopeth i'r berw
4. Rhowch y selsig yn ôl yn y badell a choginiwch bopeth ar wres isel am 5 neu 6 munud
5. Rhowch y garlleg (a chrafion croen yr oren a'r persli) ar ei ben
6. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
7. Gweinwch e gyda bara cras

Macaroni gyda bacwn a phys

Amser paratoi a choginio: 30 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 6 sleisen o facwn, wedi'u torri
- 2 genhinen, wedi'u torri'n fân
- 1 llond llwy fwrdd o olew llysiau
- 150g pys wedi'u rhewi
- 400g macaroni
- 200g caws meddal
- 85g caws wedi'i gratio
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
- Cynhwysion dewisol: 1 llond llwy de o fwstard Seisnig, a dail basil

Method

1. Ffriwch y bacwn a'r cennin yn yr olew am 10 munud nes i'r bacwn frownio a'r cennin yn meddalu
2. Rhowch y pys i mewn a'u cynhesu'n dda
3. Yn y cyfamser, coginiwch y pasta yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn, gan gadw 150ml o leiaf o ddŵr y pasta wrth law wedyn
4. Poethwch gril yn dda
5. Cymerwch y 150ml o ddŵr o'r pasta, rhowch y caws meddal i mewn, hanner y caws wedi'i gratio (a'r mwstard os ydych chi eisiau). Cymysgwch bopeth nes i'r caws doddi, gan wneud saws hufennog
6. Rhowch y pasta, y bacwn, y cennin a'r pys i mewn (a'r basil os ydych chi eisiau)
7. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
8. Tasgwch weddill y caws wedi'i gratio ar ei ben
9. Rhowch e dan y gril am 2-3 munud nes i'r caws doddi

Cyrri cig oen a sbinais

Amser paratoi a choginio: 20 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- llond llwy de o had cwmin
- 2 lond llwy de o olew blodau'r haul
- 200g/7owns cig oen heb fraster, wedi'i giwbio, neu opsiwn di-gig fel Quorn
- 1 pupur coch, heb yr had ac wedi'i sleisio
- 1 tsili gwyrdd, heb yr had ac wedi'i sleisio
- 2 lond llwy fwrdd o bâst cyrri mwyn
- Tun 400g o domatos wedi'u torri
- 150ml hufen cnau coco
- 100g sbinais/sbigoglys (ffres neu wedi'i rewi)
- 200ml dŵr
- 300g reis basmati
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)

Method

1. Coginiwch y reis yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn
2. Yn y cyfamser, ffriwch yr had cwmin yn sych (heb olew) am 15 eiliad mewn wok neu ffrimpan
3. Rhewch 1 llond llwy de o olew yn y ffrimpan a thro-ffriwch y cig oen gyda'r had cwmin am 1 munud nes ei fod wedi'i frownio (ond heb ei goginio drwodd)
4. Trowch y cig a'r cwmin allan ar blât
5. Rhewch weddill yr olew yn y ffrimpan neu wok a thro-ffriwch y pupur a'r tsili am 2 i 3 munud nes iddyn nhw feddalu
6. Cymysgwch i mewn y pâst cyrri, y tomatos a'r hufen cnau coco a 200ml o ddŵr. Mudferwch am 5 munud
7. Ychwanegwch y cig oen a chwblhau ei goginio
8. Rhewch y sbinais a'r coriander i mewn, a'u troi nes bod y sbinais wedi gwywo
9. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
10. Gweinwch y cyrri gyda'r reis



Spaghetti bolognese

Amser paratoi a choginio: 20 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 500g briwgig eidion neu foch, neu opsiwn di-gig (fel Quorn)
- Tun 400g o domatos wedi'u torri
- 1 wynwn, wedi'i dorri
- 300g spaghetti
- 1 i 2 lond llwy fwrdd o olew coginio (unrhyw fath)
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
- Sbeisiau dewisol: basil, paprica

Method

1. Browniwcw y cig mewn sosban fawr
2. Ychwanegwch yr wynwn a'i goginio am 5 munud
3. Rhowch y tomatos a'r sbeis i mewn, a choginio popeth ar wres cymedrol 10 i 15 munud
4. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
5. Yn y cyfamser, coginiwch y pasta yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn
6. Wedyn, cewch chi roi'r pasta yn y sosban a chymysgu popeth, neu roi'r pasta ar blatiau a rhoi'r saws ar ei ben

Cyrri cyw iâr syml



Amser paratoi a choginio: 20 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 4 brest cyw iâr wedi'u torri, neu ddarnau cyw iâr (neu ddarnau Quorn)
- Llund jar o saws cyrri
- 1 wynwn, wedi'i dorri
- 2 ewin garlleg, wedi'u torri'n fân
- 2 lond llwy fwrdd o olew coginio
- 300g reis

Method

1. Cynheswch yr olew mewn sosban, ychwanegwch yr wynwn a'r garlleg
2. Wedyn, rhowch y cig i mewn a'i goginio nes ei fod yn euraidd
3. Ychwanegwch y saws cyrri a choginiwch y cymysgedd ar wres isel neu gymedrol am 5 munud
4. Yn y cyfamser, coginiwch y reis yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn
5. Gweinwch y bwyd yn boeth

Cawl ffa a thatws melys

Amser paratoi a choginio: 20 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 4 taten felys canolig eu maint
- 1 tun o ffa pob
- 1 tun o domatos wedi'u torri
- 2 i 3 llond llwy fwrdd o biwre tomatos
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
- Cynhwysion dewisol: paprica

Method

1. Torrwch y tatws melys yn giwbiau bach a'u berwi ar wres cymedrol nes eu bod bron yn barod
2. Tywalltwch y dŵr ac ychwanegwch y ffa pob, y tomatos a'r piwre tomatos. Mudferwch bopeth am 5 munud
3. Ychwanegwch y paprica (dewisol)
4. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
5. Gweinwch e gyda bara



Chilli con carne

Amser paratoi a choginio: 20 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 2 lond llwyd fwrdd o olew'r olewydd
- 3 ewin garlleg wedi'u torri
- 2 wynwn, wedi'u torri'n fân
- 700g briwgig eidion neu friwgig di-gig
- 2 lond llwy fwrdd o biwre tomatos
- 1 litr passata tomatos
- 2 dun 400g o ffa coch/cidnabêns, heb y dŵr ac wedi'u golchi
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
- 300g reis basmati

Method

1. Cynheswch yr olew mewn sosban fawr
2. Ychwanegwch y garlleg a'r wynwn a'u ffrio'n ysgafn am 10 munud
3. Rhewch y cig i mewn, gan ei dorri â llwy bren, a'i goginio am 10 munud arall
4. Ychwanegwch y piwre tomatos, y passata a'r ffa coch
5. Mudferwch y cymysgedd ar wres isel am 30 munud, gan ei droi'n aml
6. Ychwanegwch halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)
7. Yn y cyfamser, berwch y reis yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn
8. Gweinwch y bwyd yn boeth

Bacwn ac ŵy mewn ffrimpan

Amser paratoi a choginio: 15 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 1 llond llwy fwrdd o olew coginio
- 8 tafell o gig moch cefn
- 6 ŵy mawr
- 10 tomato bach, wedi'u haneru
- Halen a phupur (yn ôl faint sydd at eich dant)

Method

1. Defnyddiwch ffrimpan fawr nad yw'n glynu, ar wres cymedrol. Rhowch yr olew a'r cig moch i mewn
2. Coginiwch e am 2 funud nes i'r cig ddechrau brownio a'r ymylon yn dechrau crasu
3. Torrwch yr wyau i mewn i bowlen. Ychwanegwch yr halen a'r pupur a chwisgo'r wyau'n ysgafn
4. Tywalltwch yr wyau i mewn i'r ffrimpan o gwmpas y cig, gan orchuddio gwaelod y pan a rhywfaint o'r bacwn
5. Rhowch y tomatos ar ei ben a choginiwch y cyfan ar wres isel neu gymedrol nes bod yr wyau'n solet
6. Gweinwch e'n syth

Tiwna a phasta o'r ffwrn

Amser paratoi a choginio: 45 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 300g pasta
- Can 300g o gawl madarch tew (fel cawl Campbells)
- 120ml llaeth
- Tun 200g o diwna mewn dŵr hallt, heb y dŵr ac wedi'i falu
- Tun 200g o india-corn, heb y dŵr ac wedi'i olchi
- 1 wynwn, wedi'i dorri'n fân
- 1 pupur coch, wedi'i dorri'n fân
- 100g caws Cheddar wedi'i gratio
- Cynhwysion dewisol: halen a phupur du

Method

1. Dewch â llond sosban fawr o ddŵr i'r berw ar wres uchel. Rhowch y pasta i mewn, ei droi, a'i goginio am 2 funud llai na'r cyfarwyddiadau ar y pecyn
2. Yn y cyfamser, cynheswch y ffwrn i 220°C (Nwy 7) ac irwch ddysgl 1½ litr sy'n gallu mynd yn y ffwrn
3. Wedi coginio'r pasta, tywalltwch y dŵr a rhoi'r pasta o'r neilltu
4. Cynheswch y cawl madarch a'r llaeth ar wres isel yn yr un sosban
5. Wedyn, ychwanegwch y tiwna, yr india-corn, yr wynwn, y pupur coch a hanner y caws a'u troi
6. Pan fydd y cawl a'r cynhwysion eraill yn boeth, rhowch y pasta i mewn a'i droi
7. Ychwanegwch halen a phupur yn ôl faint sydd at eich dant
8. Rhowch y cymysgedd yn y ddysgl a gwneud yr wyneb yn wastad
9. Tasgwch weddill y caws drosto
10. Rhowch y ddysgl yn y ffwrn a phobwch y bwyd yn y ffwrn am 30 munud, neu nes bod yr wyneb wedi brownio

Pwddin banana o'r microdon

Amser paratoi a choginio: 20 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 100g menynd, wedi'i feddalu
- 2 fanana aeddfed
- 100g siwgr brown
- 100g blawd codi
- 2 ŵy
- 2 lond llwy fwrdd o laeth
- Cynhwysion dewisol: siwgr eisin i'w ysgeintio a 1 lond llwy de o sinamon mât i roi blas

Method

1. Rhowch y menynd mewn dysgl bobi neu bowlen 1 litr (nid un fetel) a'i gynhesu yn y microdon ar bŵer uchel am 30 i 60 eiliad, nes iddo doddi
2. Ychwanegwch 1 ½ o'r bananas a'u stwnsio gyda'r menynd
3. Wedyn, rhowch i mewn y siwgr, y blawd, yr wyau, y llaeth a'r sinamon (os ydych chi eisiau) a chymysgu popeth yn dda
4. Sleisiwch weddill y banana ar ben y cymysgedd. Rhowch y cyfan yn y microdon a'i goginio ar bŵer uchel am 8 munud, nes ei fod wedi codi ac wedi'i goginio drwodd
5. Gweinwch e'n gynnes gyda hufen iâ

Pwddin lemwn

Amser paratoi a choginio: 15 munud

Digon i bedwar o bobl

Cynhwysion

- 100g siwgr mân
- 100g menynd wedi'i feddalu
- 100g blawd codi
- 2 ŵy
- Croen 1 lemwn, wedi'i gratio
- 4 llond llwy fwrdd o geulad lemwn (lemon curd)

Method

1. Cymysgwch y siwgr, y menynd, y blawd, yr wyau a chroen y lemwn nes bod y cymysgedd i'w weld yn hufennog
2. Gan ddefnyddio llwy fawr, rhowch y cymysgedd mewn dysgl sy'n iawn i'r microdon (nid dysgl fetel) a'i goginio ar bŵer uchel am 3 munud (gan droi'r bowlen hanner ffordd drwodd) nes bod y pwddin wedi codi ac yn solet drwyddo i gyd
3. Gadewch iddo sefyll am 1 munud
4. Yn y cyfamser, cynheswch y ceulad lemon yn y microdon am 30 eiliad a'i droi nes ei fod yn llyfn
5. Tywalltwch y ceulad lemwn hylif dros y pwddin cyn ei weini



Atodiad 3:

Ffordd arall o fynd ati

Wrth wneud y gwaith ymchwil ar gyfer y Brosiect Llund Plât, buom yn ystyried un ffordd eithaf gwahanol o fynd ati, sef rhaglen Caffis Cymdeithasol Awstralia. Cefnogi "unigolion sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol" i fwyta'n well oedd amcan y rhaglen yma; ac yn hytrach na chael eu gwahodd i ganolfan gymorth, roedd aelodau'r cynllun Caffis Cymdeithasol yn derbyn prydau bwyd rhad iawn mewn caffis yn eu bro, diolch i gymhorthdal gan drefnwyr y rhaglen. Ym marn gwerthuswyr y rhaglen, roedd "bwyta mewn caffi yn hybu annibyniaeth, gan fod aelodau yn gallu dewis beth i'w fwyta, pryd i'w fwyta, a pha mor hamddenol", ac yn gallu "bwyta lle mae pawb arall yn bwyta" yn hytrach na "chymdeithasu gyda grŵp cymdeithasol penodol o bobl fregus eraill"^{142, 143}

Yn ystod yr ymchwil yn nau leoliad y Brosiect Llund Plât, gwelsom ni fanteision mawr o ddod â pobl at ei gilydd mewn canolfannau cymorth i gael bwyd. Roedd hi'n eglur fod y bobl buom ni'n siarad â nhw yn elwa'n fawr o'r profiad; ond mae'n bosibl bod rhai eraill byddai'n well ganddyn nhw gyrchu bwyd ym mwytaï'r stryd fawr, a gallai model y rhaglen Caffis Cymdeithasol fod yn berthnasol iddyn nhw. Yn amlwg, mae'n cynnig cryn annibyniaeth i bobl; a gall fod yn fodd i greu cysylltiadau cymdeithasol trwy i bobl (a) ddewis mynychu caffi gyda'i gilydd, neu (b) ffurfio cysylltiadau cymdeithasol naturiol gyda phwy bynnag sy'n digwydd bod yn y caffi ar yr un pryd.

Roedd y cymhorthdal y rhaglen Caffis Cymdeithasol yn talu rhan fawr o gost y prydau bwyd, ac roedd yr aelodau yn talu'r



gweddill, gyda bwyd o werth hyd at \$10 ar gael pob wythnos am \$2.50. Mae'r syniad gall fod yn fuddiol i rywun dalu swm bach i fod yn aelod o gynllun bwyd (yn hytrach na derbyn bwyd yn rhad ac am ddim) i'w weld hefyd yn y mudiad Pantrïau Bro. Ymhob un o'r 120 a rhagor o Bantrïau Bro led-led Prydain, mae pobl sy'n defnyddio'r pantri yn ymaelodi trwy dalu rhwng £3.50 a £7 yr wythnos, a gallan nhw ddewis 10 eitem (gwerth £21 mwy na'r ffi aelodaeth wythnosol ar gyfartaledd).¹⁴⁴ Fel roedd y rhaglen Caffis Cymdeithasol yn gadael i bobl "fwyta lle mae pawb yn bwyta", mae Pantrïau Bro yn "gweithio'n galed i greu lleoliad sydd yn teimlo'n debycach i siop arferol".¹⁴⁵ Yn wahanol i Fanc Bwyd, mae aelodaeth Pantri Bro ar gael i bwy bynnag yn y gymdogaeth, heb orfod profi angen; ac mae "aelodau yn cael dewis eu nwyddau eu hun, yn hytrach na derbyn detholiad o fwyd".¹⁴⁶

Roedd y ddarpariaeth fwyd welsom ni yn ystod y Brosiect Llund Plât ar gael yn rhad ac am ddim. Roedd manteision i hyn, ond efallai bydd hi'n werth ystyried a fyddai cynlluniau aelodaeth a chymorthdaliadau, fel gwelir yn y rhaglenni Caffis Cymdeithasol a Phantrïau Bro, yn gweithio i rai pobl.

Cyfeiriadau

1. Scottish Drugs Forum (2020) Moving beyond people first language: A glossary of contested terms in substance use, ar-lein, ar gael trwy: <https://sdf.org.uk/resources/>
2. ibid.
3. Kusoma (2024) MEAM Learning and reflection paper: Reflections on embedding anti-racism in multiple disadvantage initiatives, ar-lein, ar gael trwy: <https://meam.org.uk/wp-content/uploads/2024/05/MEAM-Reflections-Paper.pdf>
4. Alcohol Change UK (2023) Pontio'r bwlch: Llawlyfr ar gyfer cefnogi pobl sy'n wynebu problemau alcohol a hunan-niwed, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/cymraeg/publication/filling-in-the-gaps-a-guide-to-supporting-people-experiencing-co-occurring-alcohol-use-and-self-harm-issues>
5. Gweler: <https://alcoholchange.org.uk/about-us/about-our-charity/who-we-are>
6. Gweler: <https://barod.cymru/>
7. Gweler: <https://www.nelsontrust.com/our-services/>
8. Alcohol Research UK (2017) Public involvement in alcohol research, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/public-involvement-in-alcohol-research>
9. NHS England (2022) Health Survey for England, 2021 Part 1, ar-lein, ar gael trwy: <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/health-survey-for-england/2021/part-3-drinking-alcohol>
10. Llywodraeth Cymru (2023) Ffordd o fyw oedolion yn ôl awdurdod lleol a bwrdd iechyd, 2020-21 ymlaen, ar-lein, ar gael trwy: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/National-Survey-for-Wales/Population-Health/Adult-Lifestyles/adultlifestyles-by-healthboard-from-202021>
11. Gell, L. et al. (2015) Alcohol's harm to others: A report for the Institute of Alcohol Studies produced by the University of Sheffield School of Health and Related Research (SchARR), ar-lein, ar gael trwy: <https://www.ias.org.uk/uploads/pdf/IAS%20reports/rp18072015.pdf>
12. Livingston, W. et al. (2018) Adolygiad o Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau 2008 i 2018, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/adolygiad-o-gweithio-gydan-gilydd-i-leihau-niwed-strategaeth-camddefnyddio-sylweddau-2008-i-2018>
13. Department of Health (2016) Canllawiau yfed risg isel Prif Swyddogion Meddygol y DU, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.gov.uk/government/publications/alcohol-consumption-advice-on-low-risk-drinking>
14. NICE (2020) Alcohol-use disorders: prevention: Glossary, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph24/chapter/Glossary>
15. Department of Health (2016) Canllawiau yfed risg isel Prif Swyddogion Meddygol y DU, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.gov.uk/government/publications/alcohol-consumption-advice-on-low-risk-drinking>
16. OHID (2017) Guidance: Alcohol use screening tests, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.gov.uk/government/publications/alcohol-use-screening-tests>
17. NHS England (2022) Overview: Alcohol misuse, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.nhs.uk/conditions/alcohol-misuse/>
18. Chandler, A. a Taylor, A. (2021) Alcohol and self-harm: A qualitative study, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/alcohol-and-self-harm-a-qualitative-study>
19. Alcohol Concern (2012) Problem pawb: Rôl gwasanaethau alcohol lleol wrth fynd i'r afael â pherthynas afiach Cymru ag alcohol, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/cymraeg/publication/everyones-problem-the-role-of-local-alcohol-services-in-tackling-wales-unhealthy-relationship-with-alcohol>
20. NICE (2024) Eating disorders: How common is it?, ar-lein, ar gael trwy: <https://cks.nice.org.uk/topics/eating-disorders/background-information/prevalence/>
21. American Psychiatric Association (2022) Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition, text revision (DSM-5-TR).
22. Royal College of Psychiatrists (2019) PS03/19 Position statement on early intervention for eating disorders, ar-lein, ar gael trwy: https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/position-statements/ps03_19.pdf

23. Hilbert, A. et al. (2014) Risk factors across the eating disorders. *Psychiatry Research*, December 2014, 15;220(1-2):500-6, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4785871/>
24. Eat Well, Play Well (2023) Plate of the nation, ar-lein, ar gael trwy: https://assets.digitalcontent.marksandspencer.app/image/upload/v1718873218/MandS-Plate_Of_The_Nation_Report.pdf
25. Mellor, D (2021) Ditching the diet: Finding ways to rebuild a healthy relationship with food and our bodies, online, available: <https://www.bda.uk.com/resource/ditching-the-diet-finding-ways-to-rebuild-healthy-relationship-with-food-and-our-bodies.html>
26. Llywodraeth Cymru (2019) Pwysau iach, Cymru iach, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-10/pwysau-iach-cymru-iach.pdf>
27. Avery, A. (2022) Emotional eating and our relationship with food, online at: <https://www.bda.uk.com/resource/emotional-eating-and-our-relationship-with-food.html>
28. Tan, J. et al. (2018) Adolygiad o wasanaeth anhwylderau bwyta Llywodraeth Cymru 2018: crynodeb gweithredol, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-09/adolygiad-o-wasanaeth-anhwylderau-bwyta-llywodraeth-cymru-2018.pdf>
29. Kelly, J. and Whitfield, J. (2022) The Welsh eating disorder service review: 3 years on, ar-lein, ar gael trwy: https://beat.contentfiles.net/media/documents/3_years_on.pdf
30. op. cit. Llywodraeth Cymru (2019) Pwysau iach, Cymru iach.
31. Department of Health and Social Care (2020) Tackling obesity: empowering adults and children to live healthier lives, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.gov.uk/government/publications/tackling-obesity-government-strategy>
32. Traversy, G. a Chaput, J.P. (2015) Alcohol consumption and obesity: an update, *Current Obesity Reports*, Mawrth 2015, 4(1):122-30, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4338356/>
33. Suter, P.M. (2005) Is alcohol consumption a risk factor for weight gain and obesity?, *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 42(3):197-227, available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16047538/>
34. Government Office for Science (2007) Tackling obesities: future choices. Project report, 2nd Edition, ar-lein, ar gael trwy: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a759da7e5274a4368298a4f/07-1184x-tackling-obesities-future-choices-report.pdf>
35. Qi, B. et al. (2023) Food-restricted alcohol consumption: relation to psychopathology in college students, *Journal of American College Health*, Chwefror-Mawrth 2023, 71(2):363-372, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8460711/>
36. Powell-Jones, A. a Simpson, S. (2020) Drunkorexia: An investigation of symptomatology and early maladaptive schemas within a female, young adult Australian population, Vol. 55, No. 5, October 2020, pp. 559-571, ar-lein, ar gael trwy: <https://aps.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ap.12462>
37. Sefydliad Iechyd y Byd (1992) The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines, Genefa, WHO.
38. Ward, M. a Holmes M. (2014) Alcohol Concern's Blue Light project: Working with change resistant drinkers: The project manual, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/help-and-support/get-help-now/for-practitioners/blue-light-training/the-blue-light-project>
39. Goodall, T. (2011) White Cider and street drinkers: recommendations to reduce harm, London, Alcohol Concern.
40. Alcohol Change UK (2019) Learning from tragedies: an analysis of alcohol-related Safeguarding Adult Reviews published in 2017, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/learning-from-tragedies-an-analysis-of-alcohol-related-safeguarding-adult-reviews-published-in-2017>
41. Henkel, A.S. a Buchman, A.L. (2006) Nutritional support in chronic liver disease, *Nature Clinical Practice: Gastroenterology and Hepatology*, 2006;3(4):202-209.
42. Teixeira, J. et al. (2011) Nutritional evaluation of alcoholic inpatients admitted for alcohol detoxification, *Alcohol and Alcoholism*, Medi-Hydref 2011, 46(5):558-60.
43. Haber, P.S. a Kortt, N.C. (2021) Alcohol use disorder and the gut, *Addiction*, Mawrth 2021, 116(3):658-667.
44. Bode, C. a Bode, J.C. (2003) Effect of alcohol consumption on the gut, *Best Practice and Research Clinical Gastroenterology*, Awst 2003, 17(4):575-92.

45. NICE (2019) Eating disorders: What is it?, ar-lein, ar gael trwy: <https://cks.nice.org.uk/topics/eating-disorders/background-information/definition/>
46. op. cit. Alcohol Change UK (2019) Learning from tragedies.
47. Tan, J. a Johns, G. (2019) Drinking and eating, report of a research project commissioned by Alcohol Change UK, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/drinking-and-eating>
48. Wolff, H. (2008) Homelessness and malnutrition, *International Journal of Public Health*, 2008;53(1):7-8.
49. Ijaz, S. et al. (2018) Interventions for preventing or treating malnutrition in homeless problem-drinkers: a systematic review, *International Journal for Equity in Health*, January 2018, 17(1):8.
50. Ross, A.J. (2005) An exploration of street drinking in Drumchapel, Scotland, *Health Education Research*, June 2005, 20(3):314-22.
51. Hyb ACE Cymru (2022) Cymru sy'n ystyriol o drawma: Dull cymdeithasol o ddeall, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd, ar-lein, ar gael trwy: <https://traumaframeworkcymru.com/cy/>
52. Shevlin, M. a McGuigan, K (2010) Mediating effects of mental health problems in the stress alcohol relationship, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/mediating-effects-of-mental-health-problems-in-the-stress-alcohol-relationship>
53. Emery, R.L. et al. (2021) Childhood maltreatment and disordered eating attitudes and behaviors in adult men and women: Findings from project EAT, *Appetite*, Awst 2021, 1;163:105224, ar-lein, ar gael trwy: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33766616/>
54. Russon, J. (2019) Identifying risk factors for disordered eating among female youth in primary care, *Child Psychiatry & Human Development*, Hydref 2019, 50(5):727-737, ar-lein, ar gael trwy: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30847634/>
55. op. cit. Ward, M. a Holmes M. (2014) Alcohol Concern's Blue Light project.
56. Alcohol Change UK (2023) The Blue Light Approach: Identifying and addressing cognitive impairment in dependent drinkers, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/the-blue-light-approach-identifying-and-addressing-cognitive-impairment-in-dependent-drinkers>
57. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) Anhwylderau bwyta: Fframwaith i Gymru, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
58. Manzo, L. et al. (1994) Nutrition and alcohol neurotoxicity, *Neurotoxicology*, Autumn 1994, 15(3):555-65.
59. Day, E. et al. (2013) Thiamine for prevention and treatment of Wernicke-Korsakoff Syndrome in people who abuse alcohol, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Gorffennaf 2013, 2013(7):CD004033, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004033.pub3/information>
60. Gilchrist, G. an Morrison, D.S. (2005) Prevalence of alcohol-related brain damage among homeless hostel dwellers in Glasgow, *European Journal of Public Health*, Rhagfyr 2005, 15(6):587-8.
61. Harper, C. et al. (1995) An international perspective on the prevalence of the Wernicke-Korsakoff syndrome, *Metabolic Brain Disease*, 10:17-24.
62. op. cit. Russon, J. (2019) Identifying risk factors for disordered eating.
63. American Psychiatric Association (2023) Practice guideline for the treatment of patients with eating disorders, fourth Edition, Washington DC, American Psychiatric Association Publishing.
64. Gadalla, T. & Piran, N. (2007) Co-occurrence of eating disorders and alcohol use disorders in women: a meta-analysis, *Archives of Women's Mental Health*, 10(4):133-40, ar-lein, ar gael trwy: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17533558/>
65. Bahji, A. et al. (2019) Prevalence of substance use disorder comorbidity among individuals with eating disorders: A systematic review and meta-analysis, *Psychiatry Research*, Mawrth 2019, 273:58-66, ar-lein, ar gael trwy: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30640052/>
66. Harrop, E.N. & Marlatt, G.A. (2010) The comorbidity of substance use disorders and eating disorders in women: prevalence, etiology, and treatment, *Addictive Behaviors*, 35(5):392-398, ar-lein, ar gael trwy: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20074863/>
67. Tan, J. a Johns, G. (2019) Drinking and eating, report of a research project commissioned by Alcohol Change UK, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/drinking-and-eating>

68. *ibid.*
69. *ibid.*
70. *ibid.*
71. *ibid.*
72. *ibid.*
73. *ibid.*
74. *ibid.*
75. Grant, L.P. et al. (2004) Nutrition education is positively associated with substance abuse treatment program outcomes, *Journal of the American Dietetic Association*, 104(4):604–10.
76. Manzo, L. et al. (1994) Nutrition and alcohol neurotoxicity, *Neurotoxicology*, Autumn 1994, 15(3):555–65.
77. Housing Learning & Improvement Network (2007) Healthy Hostels: Healthy lifestyles for hostel residents: a guide to improve the health and well-being of homeless and vulnerable people, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.housinglin.org.uk/Topics/type/Healthy-hostels-healthy-lifestyles-for-hostel-residents/>
78. Best, D. et al. (2015) The UK Life in Recovery Survey 2015: The first national UK survey of addiction recovery experiences, ar-lein, ar gael trwy: <https://shura.shu.ac.uk/12200/>
79. Llywodraeth Cymru (2021) Camddefnyddio sylweddau: atal, diagnosis, triniaeth a chymorth ar gyfer niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol, ar-lein, ar gael trwy: https://www.llyw.cymru/camddefnyddio-sylweddau-atal-diagnosis-triniaeth-chymorth-ar-gyfer-niwed-ir-ymennydd-syn?_gl=1*1e8yrqg*_ga*OTg0MjA4NzQ2LjE3MzQwMjMyMzA.*_ga_L1471V4N02*MTczNDAYMzlyOS4xLjEuMTczNDAYNDQ4My4wLjAuMA
80. NICE (2017) Clinical guideline CG100: Alcohol-use disorders: diagnosis and management of physical complications, Manchester, NICE.
81. Gweler er enghraifft University Hospital Southampton NHS Foundation Trust (2022) Nutritional advice for people drinking alcohol at high levels or dependently, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Digestionandurinaryhealth/Nutritional-advice-for-people-drinking-alcohol-at-high-levels-or-dependently-3109-PIL.pdf>
82. Gweler er enghraifft University Hospital Bristol (2019) Alcohol and nutrition, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.uhbristol.nhs.uk/media/3713676/alcoholandnutrition-5.pdf>
83. Brug, J. et al. (2008) Environmental determinants of healthy eating: in need of theory and evidence, *Proceedings of the Nutrition Society*, August 2008, 67(3):307–16, online, available: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18700052/>
84. Gweler er enghraifft: Genesis 18:1–8.
85. Queen's Nursing Institute (2020) Food, nutrition and homelessness: Guidance for community nurses, ar-lein, ar gael trwy: <https://qni.org.uk/resources/food-nutrition-and-homelessness>
86. Op. cit Tan, J. a Johns, G. (2019) Drinking and eating.
87. Manylion ar gael ar gais gan Alcohol Change UK.
88. Yunhwa Kang et al. (2018) The association between family mealtime and depression in elderly Koreans, *Korean Journal of Family Medicine* 2018;39(6):340–346, ar-lein, ar gael trwy: <https://kjfm.or.kr/journal/view.php?doi=10.4082/kjfm.17.0060>
89. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2024) Mood and brain supporting micronutrients, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/vitamin-and-nutrients-handout.pdf>
90. op. cit. Russon, J. (2019) Identifying risk factors for disordered eating.
91. Langdon-Daly J. & Serpell, L. (2017) Protective factors against disordered eating in family systems: a systematic review of research, *Journal of Eating Disorders*, Mawrth 2017, 28;5:12.
92. Alcohol Concern (2017) It's not about the alcohol: A handbook for addressing alcohol issues in their community context, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/publication/its-not-about-the-alcohol-a-handbook-for-addressing-alcohol-issues-in-their-community-context>

93. Llywodraeth Cymru (2020) Cysylltu cymunedau: strategaeth ar gyfer mynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol a chreu cysylltiadau cymdeithasol cryfach, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/unigrwydd-ac-ynysigrwydd-cymdeithasol-cysylltu-cymunedau>
94. World Health Organisation (2008) Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1>
95. Collins, K. & Manning, L. (2012) Co-creating with communities to understand and help solve the problems that lead to alcohol harm, Bristol Social Marketing Centre, ar-lein, ar gael trwy: <https://www2.uwe.ac.uk/faculties/BBS/BUS/Research/BSMC/Alcohol%20final%20report.pdf>
96. Elwyn, G. et al. (2020) Coproduction: when users define quality, BMJ Quality and Safety, September 2020, 29(9):711-716.
97. op. cit. Queen's Nursing Institute (2020) Food, nutrition and homelessness.
98. op. cit. Housing Learning & Improvement Network (2007) Healthy Hostels.
99. ibid.
100. Andrews, L. (2024) "You all f***ing talk too much": Meeting speech language and communication needs in homelessness settings, Havant, J&R Press.
101. Keats, H. et al. (2012) Psychologically informed services for homeless people: Good practice guide, Southampton, Department for Communities and Local Government.
102. Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022) Cymru sy'n ystyriol o drawma: Dull cymdeithasol o ddeall, atal a chefnogi effeithiau trawma ac adfyd, ar-lein, ar gael trwy: <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf>
103. op. cit. Llywodraeth Cymru (2020) Cysylltu cymunedau.
104. Brosnan, M. (2019) Making alcohol treatment more autism-friendly, ar-lein, ar gael trwy: <https://alcoholchange.org.uk/blog/2019/making-alcohol-treatment-more-autism-friendly>
105. Stonewall (2018) Supporting trans women in domestic and sexual violence services: Interviews with professionals in the sector, ar-lein, ar gael trwy: https://files.stonewall.org.uk/production/files/stonewall_and_nfpsynergy_report.pdf?dm=1724230515
106. Equality and Human Rights Commission (2022) Separate and single-sex service providers: a guide on the Equality Act sex and gender reassignment provisions, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.equalityhumanrights.com/en/advice-and-guidance/separate-and-single-sexservice-providers-guide-equality-act-sex-and-gender>
107. op. cit. Ward, M. a Holmes M. (2014) Alcohol Concern's Blue Light project.
108. Victorian Health Promotion Foundation (2004) Food for All: Lessons from two community demonstration projects, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.vichealth.vic.gov.au/sites/default/files/VHP-food-for-all-8pp.pdf>
109. Social Spoons (2011) Bridging the gap: The lived experience of isolation and insecurity: Evaluating the effectiveness of the Social Café Meals Program, ar-lein, ar gael trwy: https://www.socialspoons.org.au/files/Social_Cafe_Meals_report_2011.pdf
110. Orwell, G. (1983) The Penguin complete longer non-fiction of George Orwell, Harmondsworth, Penguin Books.
111. Dooley, S. (2022) Are you really OK? Understanding Britain's mental health emergency, London, BBC Books.
112. Gweler: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-61664584>
113. Gweler: <https://www.bhf.org.uk/shop/buy-furniture-and-home-items>
114. op. cit. Tan, J. & Johns, G. (2019) Drinking and eating.
115. Marel, C. et al. (2022) Guidelines on the management of co-occurring alcohol and other drug and mental health conditions in alcohol and other drug treatment settings, Third edition, University of Sydney, ar-lein, ar gael trwy: <https://comorbidityguidelines.org.au/pdf/comorbidity-guideline.pdf>
116. Day, E. et al. (2013) Thiamine for prevention and treatment of Wernicke-Korsakoff Syndrome in people who abuse alcohol, Cochrane Database of Systematic Reviews, Gorffennaf 2013, 2013(7):CD004033,

ar-lein, ar gael trwy: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004033.pub3/information>

117. Alcohol Change UK (2023) Alcohol assertive outreach: a handbook, online available at: <https://alcoholchange.org.uk/publication/alcohol-assertive-outreach-a-handbook>
118. op. cit. Social Spoons (2011) Bridging the gap.
119. op. cit. Ward, M. and Holmes M. (2014) Alcohol Concern's Blue Light project.
120. Pinto-Filho, J.M. et al. (2018) Association between alcohol dependence and both periodontal disease and tooth loss: a cross-sectional study, *Environmental Science and Pollution Research International*, October 2018, 25(29):29089-29095.
121. op. cit. Housing Learning & Improvement Network (2007) Healthy Hostels.
122. Gweler: <https://dentalhospitals.org.uk/members/>
123. Gweler: <https://www.dentaid.org/>
124. Llywodraeth Cymru (2013) Fframwaith trin camddefnyddio sylweddau systemau gofal integredig sy'n canolbwyntio ar adferiad, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/trin-camddefnyddio-sylweddau-gofal-integredig>
125. op. cit. Ward, M. and Holmes M. (2014) Alcohol Concern's Blue Light project.
126. Alcohol Change UK (2023) Alcohol assertive outreach: a handbook, online available at: <https://alcoholchange.org.uk/publication/alcohol-assertive-outreach-a-handbook>
127. op. cit. Tan, J. & Johns, G. (2019) Drinking and eating.
128. op. cit. Alcohol Change UK (2023) Alcohol assertive outreach.
129. *ibid.*
130. Marel, C. et al. (2022) Guidelines on the management of co-occurring alcohol and other drug and mental health conditions in alcohol and other drug treatment settings, Third edition, University of Sydney, ar-lein, ar gael trwy: <https://comorbidityguidelines.org.au/pdf/comorbidity-guideline.pdf>
131. Gweler: <https://www.rsph.org.uk/qualification/level-2-award-in-food-safety-and-hygiene.html>
132. Gweler: <https://www.sja.org.uk/courses/>
133. Gweler: <https://www.sjacymru.org.uk/en/page/training>
134. Gweler: <https://www.firstaid.org.uk/our-courses/>
135. Gweler: <https://www.redcrossfirstaidtraining.co.uk/courses/>
136. Gweler: <https://www.gov.uk/government/publications/five-ways-to-mental-wellbeing>
137. Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014) *The Behaviour Change Wheel: A guide to designing interventions*, Llundain, Silverback Publishing.
138. op. cit. Alcohol Change UK (2023) Alcohol assertive outreach.
139. Llywodraeth Cymru (2019) Gofal Iechyd Darbodus: Sicrhau iechyd a llesiant cenedlaethau'r dyfodol, ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/sicrhau-iechyd-a-llesiant.pdf>
140. Llywodraeth Cymru (2020) Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Cod ymarfer mewn perthynas â pherfformiad a gwella gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.llyw.cymru/sites/default/files/publications/2020-03/cod-ymarfer-mewn-perthynas-a-perfformiad-a-gwella-gwasanaethau-cymdeithasol-yng-nghymru.pdf>
141. op. cit. Brosnan, M. (2019) Making alcohol treatment more autism-friendly.
142. op. cit. Social Spoons (2011) Bridging the gap.
143. op. cit. Victorian Health Promotion Foundation (2004) Food for All.
144. Aitchison, G. et al. (2024) Places of hope: How Local Pantries help build thriving communities, ar-lein, ar gael trwy: <https://www.yourlocalpantry.co.uk/what-is-a-pantry/social-impact-reports/>
145. *ibid*
146. *ibid.*



Alcohol Change UK yng Nghymru, Enterprise House, 127-129 Stryd Bute, Caerdydd, CF10 5LE
www.alcoholchange.org.uk @ACCymru a @AlcoholChangeUK

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Swyddfa gofrestredig 27 Swinton Street,
Llundain WC1X 9NW. Elusen gofrestredig rhif 1140287.
Cwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr rhif 7462605.

Cyhoeddwyd Mawrth 2025 gan Alcohol Change UK.