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

Cip Cyflym

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Heriau

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

Mentrau Bwyd

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gwirfoddolwyr

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

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

Powers & Legislation

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

Grym i Ddarparu Marchnadoedd (Deddf Fwyd 1984

Deddf Tyddynod a Rhandiroedd 1908, Adran 23

Rheoliadau Deddf Bwyd 1984 a13 ynghylch Hylendid Bwyd

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

admin@onevoicewales.wales

Gwasanaethau & Phrosiectau Presennol

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

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

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

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

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

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

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

Gwyliwch ein fideo o Bantri Bwyd Cwmaman

Gwyliwch ein Gweminar Prydau Pwysig: Grymuso Cynghorau i Fynd i'r Afael â Thlodi Bwyd.

Cyfleoedd Ariannol Posib

The Waterloo Foundation

Arian i Bawb Y Loteri Genedlaethol

Lloyds Bank Foundation

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

Gwybodaeth Ddefnyddiol

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

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

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

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

Adroddiad Effaith Cymdeithasol Eich Pantri Lleol

Strategaeth Fwyd Gymunedol

Pecyn Hwb Bwyd Bwyd Cymunedol Cymru.

Bwyd o Bwys: Cymru

Gwaith Partneriaeth

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tlodi ac amddifadedd (Arolwg Cenedlaethol Cymru): Ebrill 2021 i Fawrth 2022

Dywedodd 2% o bobl fod eu haelwyd wedi defnyddio banc bwyd yn y 12 mis diwethaf. O blith y rhai oedd wedi defnyddio banc bwyd, roedd 71% yn eu defnyddio rhwng 1 a 5 gwaith, 12% rhwng 6 a 10 gwaith, ac 17% fwy na 10 gwaith yn y 12 mis diwethaf.

Roedd 8% o bobl wedi mynd heb bryd neu wedi cael prydau llai yn y bythefnos flaenorol. Dywedodd 22% o'r sawl oedd wedi mynd heb bryd mai'r rheswm oedd na allent eu fforddio. Roedd gan 4% o bobl o leiaf un diwrnod yn y bythefnos flaenorol pan na chawsant bryd sylweddol, a dywedodd 35% o'r grŵp hwn nad oeddent wedi cael pryd sylweddol oherwydd na allent ei fforddio.

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

Eisiau Gwybod Mwy?

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

CoLC@onevoicewales.wales https://bit.ly/3KYHftK Un Llais Cymru