Canllaw i bobl ifanc ar SIOPA BWYD...

www.newport.gov.uk

Bydd y canllaw hwn yn rhoi **cyngor** a **gwybodaeth** am siopa bwyd ac awgrymiadau defnyddiol ar sut i beidio â gorwario.

NEWPORT CITY COUNCIL
CYNGOR DINAS CASNEWYDD

CANLLAW AR SIOPA BWYD I BOBL IFANC...

Bydd y canllaw hwn yn sôn wrthych chi am siopa bwyd ac yn rhoi awgrymiadau a chyngor defnyddiol i chi.

CYNLLUNIO AT Y DYFODOL...

Gall cynllunio ymlaen llaw arbed amser ac arian i chi drwy gadw at restrau a chyllidebau. Cyn siopa ceisiwch wneud y canlynol:

- **Cyfrifwch eich cyllideb fwyd wythnosol/misol cyn i chi ddechrau er mwyn i chi wybod faint y gallwch ei wario yn ystod un daith siopa.**
- **Gwnewch gynlluniau prydau dyddiol ar gyfer yr wythnos/mis fel eich bod yn gwybod yn union pa gynhwysion y bydd angen i chi eu prynu (gallwch gael syniadau am brydau bwyd ar-lein).**
- **Gwnewch restr o'r holl eitemau bwyd ac eitemau'r cartref y mae eu hangen arnoch. Gall gwneud rhestr eich helpu i gadw at gyllideb (efallai y bydd angen i chi feddwl am gostau trafnidiaeth/danfon, trafodir hyn yn ddiweddarach yn y daflen).**

GWEFANNAU DEFNYDDIOL AR GYFER RYSEITIAU...

www.bbcgoodfood.com
www.allrecipes.co.uk

BLE DYLECH CHI SIOPA?...

Mae cymaint o leoedd y gallwch fynd i brynu bwyd gan gynnwys archfarchnadoedd, siopau cyfleustra a siopau disgownt.

Archfarchnadoedd
Mae gan y rhain ystod eang o gynnyrch ar gael, gallwch weld beth sydd ar gael a pha mor ffres ydyw, cewch ddewis yr hyn a ddymunwch, ond gall llawer o ddewis eich temtio i siopa y tu hwnt i'ch rhestr a'ch cyllideb.

Mae enghreifftiau o archfarchnadoedd yn cynnwys Asda, Tesco, Sainsbury's a Morrisons.

Siopau disgownt
Mae gan y rhain lai o amrywiaeth o gynnyrch ar gael ond gall fod yr un peth â siopa mewn archfarchnad. Archfarchnadoedd llai yw'r rhain ac maent yn cynnwys Aldi, Lidl ac Iceland.

Siopau cyfleus
Mae'r siopau hyn yn aml yn ddrutach na'u harchfarchnad fwy gan y gall cynnyrch fod yn fwy cyfleus fel 'moron wedi'u torri yn barod' yn hytrach na moron cyfan, rhydd. Enghreifftiau o'r rhain yw Tesco Express, Sainsbury Local a Co-op.

Siopau eraill
Yn aml, nid yw'r rhain yn cynnwys bwydydd na chigoedd ffres ond gallant fod yn dda ar gyfer eitemau ymolchi ac eitemau wedi'u pecynnu. Mae enghreifftiau o'r rhain yn cynnwys Home Bargains, B&M, Poundland a Pound Stretcher.

Marchnad leol, cigyddion a siopau llysiau
Gall y rhain gynnig ystod dda o gynnyrch ffres a gallwch brynu yr hyn sydd ei angen arnoch yn hytrach nag eitem wedi'i phwyso o flaen llaw a allai fod yn ormod ar gyfer eich anghenion. Gallai rhywfaint o gynnyrch fod y tu allan i'w tymor mewn marchnadoedd, yn enwedig ffrwythau a llysiau, er enghraifft mefus sydd yn draddodiadol yn eu tymor yn ystod misoedd yr haf yn y Deyrnas Gyfunol.

TEITHIO I WNEUD EICH NEGES...

Ar ôl i chi osod eich cyllideb siopa wythnosol/misol a llunio'ch rhestr fwyd mae angen i chi feddwl am sut ewch chi i'r siop.

Meddyliwch am gostau cyrraedd yno, er enghraifft, tocyn bws, tocyn tacsi neu betrol. Efallai bod Asda yn agos atoch ond gallai eich siopa fod yn rhatach yn Lidl hyd yn oed gyda chost teithio ar ben hynny.

Siopa ar-lein
Gall y dull hwn o siopa ganiatáu i chi gadw at eich rhestr siopa gan y byddech yn fwy tebygol o deipio enw'r cynnyrch sydd ei angen arnoch.

Gallwch gael yr un eitemau a fyddai ar gael i chi petaech yn mynd i archfarchnad. Bydd siopa ar-lein yn cael ei ddewis i chi gan staff archfarchnadoedd ac os nad oes ganddynt eitem benodol a archeboch, gallant roi eitem arall, yr agosaf ati. Mae hyn yn golygu y gallech beidio â chael y peth sydd ei angen arnoch.

Chewch chi ddim eich neges ar yr un diwrnod ac efallai y bydd yn rhaid i chi wario isafswm i allu prynu ar-lein. Bydd angen i chi hefyd dalu ffi ddanfon.

Mae gan y rhan fwyaf yr archfarchnadoedd ddewisiadau siopa ar-lein.

BYDDWCH YN SIOPWR DOETH...

Meddyliwch am gymharu prisiau a phecynnu - mae rhai archfarchnadoedd yn codi mwy am yr un cynnyrch.

Er enghraifft, ym mis Gorffennaf 2020, pris **4 tun** o ffa pob gan Asda yw **£1**. Mae hyn **£1.50** yn rhatach na brand ffa pob Heinz, sy'n costio **£2.50**.

Mae cynhwysion y ddau gynnyrch bron yn union yr un fath. Mae'r siopau'n llenwi eu silffoedd gyda'r eitemau drutaf ar lefel y llygaid a'r lleiaf drud ar y silffoedd isaf a'r silffoedd uchaf. Mae hyn er mwyn ceisio cael pobl i fachu'r peth sydd hawsaf ei gyrraedd, yn enwedig os ydynt ar frys.

Mae brandiau siopau eu hunain hefyd yn edrych yn rhatach oherwydd eu pecynnu ond fel arfer mae bron yr un cynhwysion ynddynt. Dyma un enghraifft:

Tomatos wedi'u torri'n ddarnau Asda Smart Price: 28c am 400g
Tomatos wedi'u torri'n ddarnau brand Asda ei hun: 35c am 400g

Pa un fyddech chi'n ei ddewis a pham?
Mae'r ddau yn cynnwys y cynhwysion canlynol: Tomatos wedi'u torri (60%), sudd tomato, rheoleiddiwr asidedd (asid sitrig).

Beth yw'r prif wahaniaeth?
Mae'r cynhwysion ar gyfer y ddau bron yn union yr un fath ond mae'r un drytaf yn cynnwys sudd tomato wedi ei dewychu sy'n golygu bod blas y sudd tomatos ychydig yn gryfach achos bod y dŵr wedi ei dynnu.

Mae pecyn yr un drytach yn fwy llachar hefyd ac wedi'i liwio fel tomato er mwyn denu eich llygad. Nawr eich bod yn gwybod hyn, a fyddech chi'n dal i ddewis yr un peth?

GWEFANNAU DEFNYDDIOL AR GYFER CYMHARU CYNNYRCH:

www.mysupermarket.co.uk
www.moneysavingexpert.com

GOSTYNGIADAU...

Efallai y bydd modd cael gostyngiadau ar eitemau. Isod mae rhai enghreifftiau o sut y gallwch gael gostyngiadau:

- **Talebau tynnu arian mewn papur newydd neu gylchgrawn oddi ar gyfanswm cost y neges neu eitemau penodol.**
- **Os ewch i'r siop yn gynnar gyda'r nos mae rhannau gydag eitemau 'â gostyngiad' sy'n dal yn berffaith iawn eu bwyta ond gyda dyddiad terfyn bwyta byr. Fel arfer, mae sticer oren neu felyn arnynt.**

Storiwch eich bwyd yn ddiogel a lleihau gwastraff bwyd
Dyma rai awgrymiadau defnyddiol ar gyfer storio bwyd yn ddiogel a lleihau eich gwastraff.

Dyddiad Gorau Cyn v Dyddiad Defnyddio Erbyn
Canllaw yw'r dyddiad **gorau cyn**. Nid yw'n golygu na allwch fwyta'r bwyd ar ôl y dyddiad hwn. Dylai'r bwyd bara'n llawer hwy na'r dyddiad a ddangosir.

Mae'r dyddiad **defnyddio erbyn** yn ddyddiad pendant ar gyfer defnyddio'r bwyd (nid yw'r dyddiad yn cyfrif os ydych wedi rhewi'r bwyd cyn y dyddiad defnyddio erbyn)

Gwastraff Bwyd
Fel gwlad rydym yn gwastraffu tua thraean o'r bwyd a gynhyrchir. Rhan sylweddol o hyn yw gwastraff bwyd ar aelwydydd sy'n golygu arian wedi e i wastraffu.

Isod mae rhai ffyrdd o leihau eich gwastraff ac felly arbed arian:

- **Prynwch yr hyn sydd ei angen arnoch yn unig**
- **Gwnewch restr siopa cyn mynd**
- **Dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar becynnau**
- **Defnyddiwch flychau neu fagiau i storio eich bwyd dros ben**
- **Mae'r rhewgell yn grêt! Bydd rhewi bwyd yn agos at y dyddiad defnyddio erbyn yn gwneud iddo bara am gyfnod hwy**
- **Rhannwch becynnau cig yn gyfrannau llai o brydau llai a'u rhewi mewn bagiau ar wahân**
- **Defnyddiwch ap, fel Supercook, i gael ryseitiau ar gyfer beth sydd ar ôl yn eich oergell.**

MAINT Y PACED...

Wrth siopa, rhowch sylw i faint y pecyn neu'r botel.
Maent yn aml yn cael eu pecynnu i edrych yn fwy nag ydynt mewn gwirionedd. Er enghraifft, faint o becynnau o greision sydd mewn pecyn aml-becyn yn Poundland o'i gymharu ag archfarchnadoedd lle gallant fod yn becyn o 6 neu 8?

Mae angen i chi hefyd wneud yn siŵr eich bod yn dilyn canllawiau ailgylchu lle rydych chi'n byw. Efallai y cewch ddirwy os rhowch wastraff bwyd yn eich bin sbwriel.

GWEFANNAU DEFNYDDIOL...

www.newport.gov.uk/recycling
www.lovefoodhatewaste.com
www.food.gov.uk/food-safety