

Astudiaeth Achos

Materion yn ymwneud â bwyd cynaliadwy 2018-19

Pwyntiau Allweddol

- Fe wnaeth y prosiect byd real hwn alluogi'r myfyrwyr i ymchwilio i ymddygiadau a fydd yn effeithio ar iechyd yr unigolyn ac er lles yr amgylchedd, gan fynd i'r afael felly â'r nodau lles ar gyfer datblygiad cynaliadwy fel y'u hamlinellir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.
- Caiff materion sy'n ymwneud â dewis maethol ac amgylcheddol eu rhoi o fewn cyfyngiadau argaeledd economaidd a diwylliannol, gan ddangos ym mha gyd-destun y bydd rhaid i weithwyr maeth ymarfer.
- Caiff yr angen i graffu'n fanwl ar y maeth, yn ogystal ag ystyriaethau economaidd ac amgylcheddol, wrth roi cyngor cyffredinol ar ddeiet o fewn cyd-destun cynaliadwyedd ei archwilio.

Pwy?

Prosiect Maetheg BSc (Anrh) Lefel 6 yw'r prosiect Byd Real sydd wedi'i ddylunio i roi'r cyfleoedd i fyfyrwyr ymgymryd ag ymchwil, i ddadansoddi'r materion fydd wedi'u hadnabod ac i ddarparu atebion realistig y bydd yn bosib iddyn nhw effeithio'n uniongyrchol ar eu lles nhw eu hunain ac ar les eu cyd-fyfyrwyr.

Pam?

Cafodd gwaith cwrs archwiliad plastigion ei ddatblygu yn 2018 mewn ymateb i'r sylw cynyddol yn y cyfryngau ar effeithiau plastigion a micro blastigion yn yr amgylchedd, y bydd cyfran sylweddol ohono yn deillio o becynnau bwyd. Mae lefel halogiad bwyd gan ficro blastigion yn dechrau bod yn destun pryder o ran iechyd y cyhoedd hefyd.

Yn amgylcheddol mae bwyd yn bwnc emosiynol iawn a gan mai myfyrwyr Maetheg ar eu blwyddyn olaf oedden nhw, roedd y grŵp yn gallu llwyr werthfawrogi a thrafod cysyniadau sylfaenol megis deiet realistig, amrywiol a gofynion ac anghenion unigol. Mae'n bwysig y bydd defnyddwyr a'r rheiny (megis maethegwyr) a fydd yn goleuo'r defnyddwyr hyn, yn ymwybodol o fân elfennau gwahanol y drafodaeth ac yn gallu siarad ag awdurdod o gwmpas y maes.

Sut?

Fe wnaeth y myfyrwyr archwiliad 3-diwrnod ar unrhyw gynhyrchion bwyd neu ddiod (gan gynnwys ychwanegion maethol) y gwnaethon nhw eu bwyta a oedd yn defnyddio plastig mewn rhyw ffurf yn ddeunydd pacio cynradd, gan gynnwys bwyd wedi'i becynnu, ei lapio, ei arddangos neu wedi'i weini gan ddefnyddio plastig. Caiff deunydd pacio cynradd ei ddiffinio yn ddeunydd a fydd yn cyffwrdd â'r bwyd, er enghraifft potel o ddŵr neu gwdyn plastig y tu mewn i focs grawnfyd brecwast neu haen o blastig mewn tetra pak. Mewn geiriau eraill, ni wnaeth yr archwiliad ystyried unrhyw lapio eilaidd neu drydyddol y deuwyd ar ei draws o ganlyniad i gynhyrchu neu werthu'r cynnyrch, megis cynwysyddion allanol neu baletau, ac ni wnaeth ystyried y plastig sylweddol a ddefnyddir mewn amaethyddiaeth i gynhyrchu ac i ddsbarthu'r cynhwysion bwyd unigol i'r gweithgynhyrchwyr.

Cofnodwyd canlyniadau'r archwiliad ar daenlen. Yna dewisodd pob myfyriwr y 5 bwyd mwyaf cyffredin wedi'u pacio mewn plastig y gwnaethon nhw eu bwyta yn ystod eu harchwiliad 3-diwrnod ac, ar gyfer y rhain, fe adolygwyd yr opsiynau sydd ar gael a fyddai'n lleihau effaith eu defnydd ar blastig. Yna fe wnaeth ail grŵp o fyfyrwyr ddadansoddi'r archwiliad plastig gan ddefnyddio methodolegau ansoddol a meintiol i gael pennu a oedd y defnydd ar blastig ymhlith myfyrwyr prifysgol yn amrywio â newidynnau cymdeithasol-ddemograffig ac fe wnaethon nhw werthuso'r dulliau awgrymedig i leihau'r defnydd ar becynnu bwyd plastig.

Canlyniadau

Adnabuwyd y gost, cyfleustra ac argaeledd i fannau siopa yn ffactorau a oedd yn effeithio ar ddewis myfyrwyr ond nad oedd rhywedd, pwnc, nifer y bobl mewn cartref ac oedran yn gwneud fawr o wahaniaeth. Mae hyn yn dangos mor anodd yw hi i gael deiet a fydd heb blastig.

Awgrymwyd pethau eraill megis papur, cardbord neu fwrdd wedi'i gwyro er i'r myfyrwyr dderbyn fel arfer y byddai hyn yn achosi newidiadau ym mhrosesau cynhyrchu, prosesu a phrisio cynhyrchion. Roedd y pwyslais ar y manwerthwyr (a thrwy hynny y cynhyrchwyr) i newid y deunyddiau pacio a dechrau â'r bwydydd mwyaf poblogaidd (llaeth, bara, dŵr potel, ffrwythau a llysiau) er mwyn sicrhau'r effaith fwyaf ar yr amgylchedd. Y teimlad oedd y dylai'r Brifysgol ymchwilio i'r meysydd hyn gyntaf i geisio gwella effaith ecolegol y bwyd a gynigir ar y campws.