FOOD FOR THOUGHT / BWYD I'R DYCHYMYG

PRODUCTION

Most of our food starts life as an agricultural product: pulled from the ground, plucked from a tree or derived from an animal. Small-scale farmers might own one field or a few cattle; many in the world grow food to survive rather than for profit. Others, however, are massive industries controlling huge sums of money.

Here are some issues to think about:

Environmental problems

- Forests are being cleared to cope with our growing demand for food. Huge areas are often used for one crop – in Indonesia, plantations for palm oil production are destroying rainforests and threatening orangutans with extinction.
- Deforestation speeds up **climate change**, as there are fewer trees to soak up carbon dioxide emissions.
- Overall, 69% of the water we use is swallowed up by agriculture.

Conventional, organic or GM?

- **Conventional** farmers use artificial materials to encourage growth and protect crops. But this intensive use of land causes it to lose its fertility over time, meaning more and more fertilisers are needed.
- Others are turning to **organic** methods: they use natural fertilisers and pest control, and crop rotation to keep the land in good condition.
- In some countries there is use of **genetically modified (GM)** crops, which can reduce the need for pesticides and disease control. However, many people say that the safety of GM crops is not proven.

What about the animals?

- Industrial farming is often said to result in the **mistreatment** of animals. More people are buying foods which promise better animal welfare, like free-range eggs, but others are put off by the higher price of such products.
- Worldwide demand for fish has led to '**over-fishing**' of many species, and huge commercial fishing nets are destroying marine habitats. Britain's most popular fish, cod, could become virtually extinct if we don't eat less of it.

CYNHYRCHU

Bydd y rhan fwyaf o'n bwyd yn cychwyn ei yrfa ar ffurf cynnyrch amaethyddol: caiff ei dynnu o'r ddaear, neu ei bigo o goeden, neu mae'n gynnyrch rhyw anifail. Efallai mai dim ond un cae neu ychydig o wartheg fydd gan ffermwyr bychain; mae llawer o bobl yn y byd yn tyfu bwyd er mwyn goroesi yn hytrach na gwneud elw. Ond bydd eraill yn rhedeg diwydiannau enfawr sy'n rheoli arian mawr.

Dyma ambell i beth i gnoi cil arno:

Problemau amgylcheddol

- Caiff coedwigoedd eu clirio i ateb ein galw cynyddol am fwyd. Yn aml defnyddir ardaloedd enfawr ar gyfer un cnwd yn unig – yn Indonesia, mae planhigfeydd sy'n cynhyrchu olew palmwydd yn dinistrio fforestydd glaw ac yn bygwth bodolaeth yr orang-wtang.
- Mae datgoedwigo yn cyflymu **newid yn yr hinsawdd**, gan fod llai o goed i amsugno'r allyriadau carbon deuocsid.
- Mae 69% o'r holl ddŵr a ddefnyddiwn yn cael ei lyncu gan amaeth.

Confensiynol, organig neu fwyd GM?

- Bydd ffermwyr **confensiynol** yn defnyddio deunydd artiffisial i annog twf ac amddiffyn cnydau. Ond mae'r defnydd dwys hwn ar dir yn para iddo golli ei ffrwythlondeb dros gyfnod, sy'n golygu bod angen mwy a mwy o wrtaith arno.
- Mae eraill yn troi at ddulliau **organig**: maen nhw'n defnyddio gwrtaith naturiol a dulliau naturiol o reoli plâu, ac yn cylchdroi cnydau i gadw'r tir mewn cyflwr da.
- Mewn rhai gwledydd defnyddir cnydau a **addaswyd yn enetig (GM)**, a all leihau'r angen am blaladdwyr a dulliau o reoli plâu. Ond dywed llawer na phrofwyd hyd yma bod cnydau GM yn ddiogel.

Beth am yr anifeiliaid?

- Dywedir yn aml fod ffermio diwydiannol yn arwain at **gam-drin** anifeiliaid. Mae mwy o bobl yn prynu bwydydd sy'n addo gwell byd i'r anifeiliaid, fel wyau maes, ond mae pris uwch cynnyrch o'r fath yn cadw eraill rhag ei brynu.
- Mae'r galw byd-eang am bysgod wedi arwain at '**gor-bysgota**' sawl rhywogaeth a rhwydi pysgota masnachol sydd yn enfawr difa cynefinoedd morol. Os na fwytawn llai ar y pysgodyn mwyaf poblogaidd ym Mhrydain, y penfras, mae peryg y gallai ddiflannu.

TRANSPORT

Although we farm some things very successfully in the UK (like wheat, potatoes and livestock), much of our food comes from overseas. Items that can be produced cheaply (e.g. chickens in eastern Europe) are imported in large quantities. In 1991, the UK could produce 75% of the food it needed; by 2006 the figure had dropped to 58%.

The globalisation of food

In a developed nation like Wales, we're used to buying food from all over the world. In your local supermarket, you're as likely to find apples from South Africa as from Britain or France. Cheap transport and lower wages mean that food produced on the other side of the world is more affordable than ever. There are concerns over the environmental impact of food transportation, particularly transport by plane. The Soil Association, which operates an organic labelling scheme, refuses to award organic status to food air freighted to the UK.

Should we "buy local"?

If we buy as much food as possible from local producers, we reduce the goods' **food miles**, and the carbon dioxide emissions caused by their transport. This also gets us into the habit of buying **seasonal foods**, giving a natural cycle to our diet during the year. However, some think this is a simplistic approach. For example:

- Should we buy apples from South Africa and support the economy of a developing country, or buy locally and support our own?
- Should we buy tomatoes grown in England (with minimal food miles) or buy them from a warm climate such as Spain, where they need less artificial heat in order to grow?

CLUDIANT

Er ein bod yn ffermio rhai pethau yn llwyddiannus iawn yn y DU (gwenith, tatws a da byw, er enghraifft), daw llawer o'n bwyd o dramor. Mewnforir niferoedd sylweddol o eitemau y mae modd eu cynhyrchu yn rhad (e.e. cywion ieir yn nwyrain Ewrop). Ym 1991, roedd y DU yn medru cynhyrchu 75% o'r bwyd roedd ei angen arni; erbyn 2006 roedd hyn wedi gostwng i 58%.

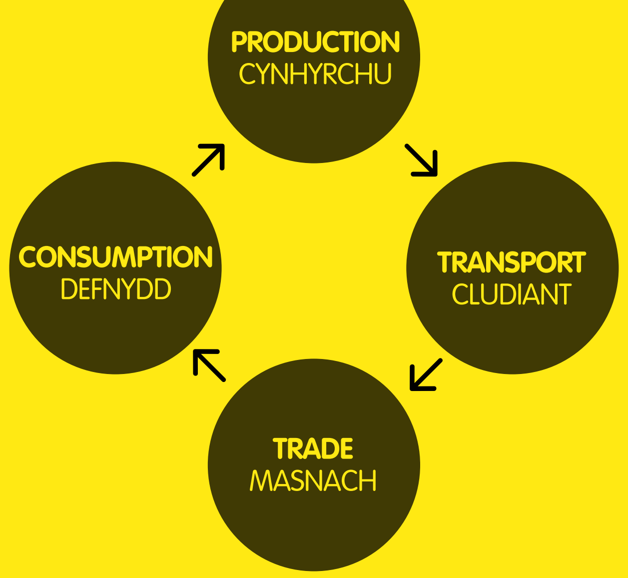
Globaleiddio bwyd

Mewn gwlad ddatblygedig fel Cymru, rydym wedi arfer â phrynu bwyd o bedwar ban byd. Yn eich archfarchnad leol, rydych mor debygol o weld afalau o Dde Affrica â rhai o Brydain neu Ffrainc. Mae cludiant rhad a chyflogau is yn golygu bod bwyd a gynhyrchwyd ochr draw'r byd yn rhatach nag erioed. Mae yna bryderon ynghylch effaith cludo bwyd ar yr amgylchedd, yn arbennig eludo ar awyrennau. Mae'r Soil Association, sy'n rhedeg cynllun labelu organig, yn gwrthod dyfarnu statws organig i fwyd a gludir i'r DU ar awyrennau.

A ddylem "brynu'n lleol"?

O brynu cymaint o fwyd ag y gallwn gan gynhyrchwyr lleol, byddwn yn lleihau **milltiroedd bwyd** y cynnyrch, a'r allyriadau carbon deuocsid a achosir trwy eu cludo. Mae hyn hefyd yn dod â ni i arfer â phrynu **bwydydd yn eu tymor**, gan roi cylchdro naturiol i'n deiet yn ystod y flwyddyn. Ond mae rhai pobl yn meddwl bod yr ymagwedd hon yn un rhy syml. Er enghraifft:

- A ddylem ni brynu afalau o Dde Affrica a chefnogi economi gwlad sy'n datblygu, neu brynu'n lleol a chefnogi ein heconomi ein hunain?
- A ddylem ni brynu tomatos a dyfwyd yn Lloegr (ychydig iawn o filltiroedd bwyd) neu eu prynu o wlad gynnes fel Sbaen, lle mae angen llai o wres artiffisial i'w tyfu?



Here in Wales, we have more choice than ever before about what we eat. Our food comes from all over the world: look closely at the packaging and you might find your cherries come from Chile, your butter from New Zealand, or your green beans from Kenya.

Increasing demand for food is pushing up prices. One reason is that rapidly developing countries (like China and India) are getting a taste for Western-style diets, with more meat and dairy products. Another reason is that governments are producing **biofuels** (crops grown for use as an alternative fuel to oil or petrol), reducing the amount of land available for growing food.

However, we need not reach straight away for the cheapest food. In real terms, food is still much cheaper than it was for previous generations. In the UK, the average family spends only a tenth of its income on food; 60 years ago, they spent a third.

As global citizens, we can all try to understand the big issues surrounding food: how it is produced, transported, sold and consumed. And if you're concerned by anything that you read here, it's easy to make changes yourself: a few little actions taken by a lot of people can have a big impact on the environment or on people in countries far away.

Teaching ideas

- Oxfam has resources for teaching about various aspects of food, including world trade, hunger and different diets. Go to www.oxfam.org.uk/education/resources/category.htm?31 for more information.
- Take part in the Fairtrade Schools scheme (www.fairtrade.org.uk/schools). Students can help publicise the Fairtrade label, arrange meetings, and push for the availability of fairly traded fruit and snacks.
- Get students involved in improving school dinners: www.schoolfoodtrust.org.uk has some useful ideas.

Yma yng Nghymru, mae gennym fwy o ddewis nag erioed o'r blaen ynglŷn â'n bwyd. Daw ein bwyd o bedwar ban byd: o edrych yn ofalus ar y pecyn efallai y gwelwch fod eich ceirios yn dod o Chile, eich menyn o Seland Newydd, neu eich ffa gwyrdd o Cenia.

Mae'r cynnydd yn y galw am fwyd yn golygu bod prisiau'n codi. Un o'r rhesymau yw bod gwledydd sy'n prysur ddatblygu (fel Tsieina ac India) yn magu blas ar fwyta fel y gwnawn ni yn y Gorllewin, gyda mwy o gig a chynnyrch llaeth. Rheswm arall yw bod llywodraethau yn cynhyrchu **biodanwydd** (cnydau a dyfir i'w defnyddio fel tanwydd amgen, yn lle olew neu betrol), ac mae hyn yn cyfyngu ar y tir sydd ar gael i dyfu bwyd.

Serch hynny, does dim rhaid i ni estyn yn syth am y bwyd rhataf oll. Mewn termau real, mae bwyd yn dal i fod yn rhatach o lawer nag yr oedd i genedlaethau'r gorffennol. Yn y DU, bydd teulu cyffredin yn gwario degfed ran o'i incwm fan bellaf ar fwyd; 60 mlynedd yn ôl byddai'n gwario traean.

A ninnau'n ddinasyddion byd, gallwn oll geisio deall y pynciau llosg sy'n ymwneud â bwyd: y ffyrdd y caiff ei gynhyrchu, ei gludo, ei werthu a'i fwyta. Ac os bydd unrhyw beth y darllenwch yma yn peri pryder i chi, mae'n hawdd i wneud newidiadau eich hunan: gall ambell i gam bychan gan lawer o bobl gael dylanwad mawr ar yr amgylchedd neu ar bobl mewn gwledydd sy'n bell i ffwrdd

Syniadau dysgu

- Mae gan Oxfam adnoddau ar gyfer dysgu am wahanol agweddau ar fwyd, gan gynnwys masnach fyd-eang, newyn a gwahanol fathau o ddeiet. Ewch i www.oxfam.org.uk/education/resources/category.htm?31 am ragor o wybodaeth.
- Gallech gymryd rhan yng nghynllun Ysgolion Masnach Deg (www.fairtrade.org.uk/schools). Gall y disgyblion helpu i hyrwyddo'r label Fairtrade, trefnu cyfarfodydd, a hybu defnyddio ffrwythau a byrbrydau masnach deg.
- Anogwch y disgyblion i chwarae rhan weithredol wrth wella ciniawau ysgol: mae gan www.schoolfoodtrust.org.uk syniadau defnyddiol.

Other useful websites / Gwefannau defnyddiol eraill

en.wikipedia.org/wiki/Free_trade_debate
Take a look at the arguments for and against free trade / Cyfle i ddarllen am y dadleuon o blaid ac yn erbyn masnach rydd

www.soilassociation.org
Runs an organic food labelling scheme and provides teaching resources / Mae'n rhedeg cynllun labelu bwyd organig ac yn darparu adnoddau dysgu

www.sustainweb.org
Promotes the welfare of both animals and people through the food we buy, partly through a Children's Food Campaign / Mae'n hyrwyddo lles anifeiliaid a phobl trwy gyfrwng y bwyd y byddwn yn ei brynu, a hynny'n rhannol trwy Ymgyrch Fwyd i Blant

www.ukfg.org.uk
Network that works towards global food security / Rhwydwaith sy'n gweithio i sicrhau gwell diogelwch bwyd yn fyd-eang

www.vegsoc.org
Vegetarian Society / Cymdeithas y Llysfwytawyr

www.wfp.org
The UN's World Food Programme / Rhaglen Fwyd y Cenhedloedd Unedig

www.foodwales.com
Website from the Welsh Assembly Goverment / Gwefan o Llywodraeth Cynulliad Cymru

CONSUMPTION

Here's the good news: if you're concerned about any of the issues raised in this poster, you can do something about it! Your shopping choices can make a difference to farmers, communities and the environment.

Differences in diet

Vegetarians and vegans consider the environmental cost of meat production, as well as animal welfare and health. However, you can make other changes without going meat free: for example, if you're worried about Indonesian rainforests (*see left panel: Environmental problems*), you could cut out food containing palm oil.

How much are you consuming?

There is worldwide concern over obesity. The World Health Organization predicts there will be 2.3 billion overweight adults by 2015, more than 700 million of whom will be obese. Unhealthy diets are causing big problems for healthcare, as well as for world food supplies. Cutting out snacks and over-generous portions can improve your health and help sustain our environment.

Look at the label…

Why not get into the habit of reading food labels closely? You can find out if it comes from thousands of miles away, has been produced organically, or has the Fairtrade mark. All of these can help you decide, as a free-thinking consumer, what to buy and what to avoid.

…and look at the packaging

Many people think that food is over-packaged, with elaborate trays and cartons to make it look more attractive on supermarket shelves. Packaging materials are invariably not recyclable, and many are unnecessary (a paper bag would be just as good). You could refuse to buy goods which are over-packaged, or could leave excess packaging at the supermarket checkout.

DEFNYDD

Dyma'r newyddion da: os ydych yn pryderu ynglŷn ag unrhyw un o'r pynciau a godwyd ar y poster hwn, mae modd i chi wneud rhywbeth ynghylch y peth! Gall eich dewisiadau chi wrth siopa wneud gwahaniaeth i ffermwyr, cymunedau a'r amgylchedd.

Gwahaniaethau o ran deiet

Mae llysfwytawyr a figaniaid yn ystyried cost amgylcheddol cynhyrchu cig, yn ogystal â lles ac iechyd anifeiliaid. Ond gallwch wneud newidiadau eraill heb roi'r gorau i gig. Er enghraifft, os ydych yn pryderu am fforestydd glaw Indonesia (*gweler y panel chwith: Problemau amgylcheddol*), gallech hepgor bwyd sy'n cynnwys olew palmwydd.

Faint ydych chi'n ei fwyta?

Mae yna bryder yn fyd-eang ynghylch gordewdra. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn rhagweld y bydd 2.3 biliwn o oedolion gordrwm erbyn 2015, a bydd dros 700 miliwn o'r rhain yn ordew. Mae deietau afiach yn achosi problemau mawr ym maes gofal iechyd, yn ogystal ag o ran cyflenwad bwyd y byd. Gall hepgor byrbrydau a bwyta llai fod o fantais i'ch iechyd a chynorthwyo i gynnal ein hamgylchedd.

Edrychwch ar y label…

Beth am fynd i'r arfer o ddarllen labeli bwyd yn ofalus? Gallwch weld a yw'r bwyd yn dod o rywle miloedd o filltiroedd i ffwrdd, a yw wedi cael ei gynhyrchu'n organig, neu a oes ganddo'r nod Masnach Deg. Gall pob un o'r rhain eich helpu chi, fel defnyddiwr rhydd ei feddwl, benderfynu beth i'w brynu a beth i beidio â'i brynu.

…ac edrychwch ar y pecyn

Mae llawer o bobl yn meddwl bod gormod o ddeunydd pecynnu wedi ei lapio am fwyd, gyda chartonau a phecynnau cymhleth i wneud iddo edrych yn fwy deniadol ar silff yr archfarchnad. Plastig yw mwyafrif llethol y deunydd pecynnu (ac nid oes modd ei ailgylchu) ac mae llawer yn ddianghenraid (byddai cwdyn papur lawn cystal). Gallech wrthod prynu nwyddau sydd wedi eu gorbecynnu, neu fe allech adael y deunydd pecynnu sydd dros ben yn yr archfarchnad.

TRADE

Most of us buy food without thinking about the system that puts it on supermarket shelves. But handing over money is just the last stage of a complex financial process, involving farmers, local co-operatives, packagers, shipping and road transport firms, and finally shops. Farmers receive only a small share of the proceeds: as little as 10% in developing countries.

Why don't farmers just sell at a higher price?

Because of our global trading system, there is always a **market price** for goods that are produced. This reflects the demand for a product, and the amount that is available to buy. Farmers who charged more wouldn't be able to sell their goods. There is an over-supply of some products (e.g. coffee), but it is difficult for poor farmers to change and start producing a different crop.

Free trade

The European Union (EU) and other developed countries advocate free trade. This means that countries shouldn't put barriers in each other's way when trading, such as **subsidies** (governments paying farmers to keep their businesses going and sell goods cheaply) or **tariffs** (taxes on goods imported into your country which protect your own producers). However, rich countries often use trade barriers themselves while stopping poorer countries from doing so.

Trade justice

Organisations like Oxfam believe that trade must be overhauled to help developing countries compete in the world market. In the meantime, initiatives like Fairtrade labelling at least enable consumers to pay farmers a fair price for food. There are also problems within developed countries. For example, low supermarket prices and high grain prices mean that British farmers can lose £10-£15 on each pig they sell.

MASNACH

Bydd y rhan fwyaf ohonom yn prynu bwyd heb feddwl am y system sy'n ei roi ar silffoedd yr archfarchnad. Ond dim ond y cam olaf mewn proses ariannol gymhleth yw'r arian a dalwn am ein bwyd. Mae'r broses honno yn cynnwys ffermwyr, cwmnïau cydweithredol lleol, pecynnwyr, cwmnïau cludiant ar fôr a thir, ac, yn y pen draw, siopau. Dim ond cyfran fechan o'r elw y bydd ffermwyr yn ei derbyn: cyn lleied â 10% mewn gwledydd sy'n datblygu.

Pam nad yw ffermwyr yn gwerthu am bris uwch?

Oherwydd ein system fasnachu fyd-eang, mae yna bob amser **bris y farchnad** ar wahanol nwyddau. Mae hwn yn adlewyrchu'r galw am gynnyrch, a faint o'r cynnyrch hwnnw sydd ar gael i'w werthu. Ni fyddai'r ffermwyr a oedd yn codi mwy yn medru gwerthu eu nwyddau. Mae yna gyflenwad rhy fawr o rai nwyddau (e.e. coffi), ond mae hi'n anodd i ffermwyr tlawd i newid a dechrau cynhyrchu cnwd gwahanol.

Masnach rydd

Mae'r Undeb Ewropeaidd (UE) a gwledydd datblygedig eraill yn annog masnach rydd. Mae hyn yn golygu na ddylai gwledydd osod rhwystrau yn ffordd ei gilydd wrth fasnachu, er enghraifft **cymorthdaliadau** (lle bydd llywodraethau yn talu ffermwyr i gynnal eu busnesau a gwerthu nwyddau yn rhad) neu **diffyndollau** (trethi ar nwyddau a fewnforir i'ch gwlad, sydd yn amddiffyn eich cynhyrchwyr). Ond bydd gwledydd cyfoethog yn aml yn defnyddio rhwystrau masnachu eu hunain er eu bod yn cadw gwledydd tlotach rhag gwneud hynny.

Cyfiawnder masnachu

Mae cyrff fel Oxfam yn credu bod angen i fasnach gael ei diwygio er mwyn helpu gwledydd sy'n datblygu i gystadlu yn y farchnad fyd-eang. Yn y cyfamser, mae mentrau fel labelu Masnach Deg yn galluogi defnyddwyr i dalu ffermwyr pris teg am eu cynnyrch. Mae yna broblemau hefyd o fewn gwledydd datblygedig. Er enghraifft, mae prisiau isel yn yr archfarchnadoedd a phrisiau grawn uchel yn golygu y gall ffermwyr moch ym Mhrydain golli £10-£15 ar bob mochyn maent yn ei werthu.

CEWC CYMRU www.cewc-cymru.org.uk

CEWC-CYMRU, TEMPLE OF PEACE / Y DEML HEDDWCH, CATHAYS PARK / PARC CATHAYS, CARDIFF / CAERDYDD CF10 3AP
TEL / FFÔN (029) 2022 8549 FAX / FFACS (029) 2064 0333 E-MAIL / E-BOST cewc@wcia.org.uk