

Nodau Llesiant 'Ni yw'r Newid' dros Gymru a Nodau Datblygu Cynaliadwy'r Cenhedloedd Unedig

# Her Nodau Llesiant 'Ni yw'r Newid'

**Chwe her newid ymddygiad wrth arwain ffordd fwy cynaliadwy o fyw gyda chamau cynaliadwy i'w cwblhau'n unigol neu fel tîm**

## Ffasiwn Araf

! Y DU sydd â'r gyfradd uchaf o ddefnyddio dillad yn Ewrop. Yn 2018, anfonodd y DU 300,000 tonn o decstilau i safleoedd tirlenwi neu losgi – gallai'r mwyafrif ohonynt fod wedi cael eu haildefnyddio neu eu hailgylchu



Mae 'Ffasiwn Araf' yn cyfeirio at ddillad o ansawdd gwell ac a wneir i bara. Mae'n golygu cyflog byw i'r bobl sy'n gwneud ein dillad, ac ymrwymiad i gynhyrchu mwy ecoyfeillgar

## Teithio Iach

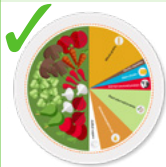
! Mae allyriadau o'r sector trafnidiaeth yn cyfrannu'n helaeth at newid yn yr hinsawdd – mae traffig yn cyfrif am 13% o'r allyriadau carbon yng Nghymru



Mae angen i ni yrru'n llai aml a theithio'n iachach, er mwyn helpu i wella ansawdd yr aer, yn ogystal â'n hiechyd a'n llesiant meddyliol a chorfforol

## Diet ar sail Planhigion

! Mae'r galw byd-eang am gig, pysgod a llaeth yn tanio'r argyfwng hinsawdd trwy gynyddu'r lefelau o nwyon tŷ gwydr



Mae'r Diet Iechyd Planedol, a gyflwynir gan yr Eat-Lancet Commission, yn cysylltu dietau ag iechyd pobl a chynaliadwyedd ein planed.

Ochr yn ochr â bwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion, mae'n cynnwys symiau cymedrol o gig, pysgod a llaeth

## Defnyddiwr Moesegol

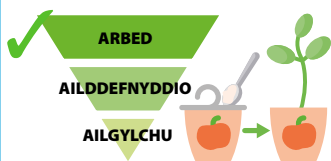
! Mae popeth a brynwn yn cael effaith ar ein hamgylchedd (a'n hiechyd). Er enghraifft, mae angen mil litr o ddŵr i gyfrifoldeb cymdeithasol i wneud penderfyniadau ymwybodol, ar sail gwybodaeth am yr hyn rydyn ni'n ei brynu a sut rydyn ni'n ei brynu, gan gynnwys diogelu cynhyrchwyr



Fel defnyddwyr mae gennym gyfrifoldeb cymdeithasol i wneud penderfyniadau ymwybodol, ar sail gwybodaeth am yr hyn rydyn ni'n ei brynu a sut rydyn ni'n ei brynu, gan gynnwys diogelu cynhyrchwyr

## Tuag at Ddim Gwastraff

! Ble bynnag y byddwn ni'n edrych, mae effaith gor-dddefnyddio yn ein hwynebu – fel llygredd plastig yn ein hafonydd a chyfarpar diogelu personol wedi'i daflu ar hyd ein llwybrau lleol a'n ffyrdd beicio



Mae 'Dim Gwastraff' yn golygu cynhyrchu cyn lleied o wastraff â phosib – gallwch chi ailgylchu o hyd, ond y nod yw osgoi rhoi unrhyw beth yn y bin gwastraff cyffredinol

## Cefnogi Bywyd Gwylt

! Mae bodau dynol yn cael mwy o effaith ar y Ddaear nag unrhyw rywogaeth arall



Mae arnom angen perthynas iachach â natur gan mai dyma sy'n ein cynnal – mae'n rheoleiddio ein hinsawdd ac yn rhoi aer glân, dŵr, bwyd a meddyginiaeth i ni

Gallwch ddarganfod rhagor am pam mae angen yr heriau hyn arnom ar frys, gan gynnwys yn sgil COVID-19. Gallwch hefyd ddarllen y camau cynaliadwy i weithredu ar y materion hyn yn yr ['adnodd Her Nodau Llesiant'](#)

**Cofiwch, bydd y camau bach rydyn ni'n eu cymryd yn unigol a chyda'n gilydd yn cyfrannu at ddyfodol cadarnhaol ar gyfer ein planed!**

[icc.gig.cymru](http://icc.gig.cymru)



@lechydcyhoeddus



/lechydcyhoeddusCymru

[phwwhocc.co.uk](http://phwwhocc.co.uk)



@phwwhocc



/Phwwhocc