



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Iechyd Rhyngwladol  
International Health

# Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol

Penderfynnyddion masnachol iechyd:

plant a phobl ifanc

**Adroddiad 49, Gorffennaf 2024**

Canolfan Gydwethredol Sefydliad  
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi  
ar gyfer Iechyd a Llesiant



World Health Organization  
Collaborating Centre on Investment  
for Health and Well-being


## Trosolwg

Dechreuwyd yr adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol fel rhan o'r ymateb iechyd y cyhoedd i COVID-19, i gefnogi ymateb deinamig a mesurau adfer a chynllunio yng Nghymru. Yng ngwanwyn 2022, ehangwyd cwmpas yr adroddiadau i gwmpasu pynciau iechyd y cyhoedd â blaenoriaeth a rhai oedd yn dod i'r amlwg, gan gynnwys ym meysydd gwella a hybu iechyd, diogelu iechyd, a gofal iechyd. Mae Llywodraeth Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru yn ogystal â rhanddeiliaid a phartneriaid allweddol ehangach y GIG a Chymru yn gofyn am bynciau'r adroddiadau. Mae pynciau a chanfyddiadau'r adroddiadau yn cyd-fynd â'r penderfyniadau a'r gwaith parhaus yn Llywodraeth Cymru, y GIG ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ac yn helpu i'w llywio. Maent hefyd yn cael eu dosbarthu i rwydwaith ehangach o weithwyr iechyd (y cyhoedd) proffesiynol a phartneriaid yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Cynhyrchir yr adroddiadau yn chwarterol.

Mae hyn yn rhan o ddull systematig ehangach Iechyd Cyhoeddus Cymru o gasglu gwybodaeth a throsi tystiolaeth yn bolisi ac ymarfer, gan gefnogi camau gweithredu cydlynol, cynhwysol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n bwrw ymlaen â gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a chynllun strategol Cymru Iachach tuag at Gymru iachach, fwy cyfartal, cydnerth, ffyniannus sy'n gyfrifol yn fyd-eang.

**Ymwadiad:** Mae'r adroddiadau'n rhoi crynodeb lefel uchel o'r hyn a ddysgwyd o brofiadau bywyd go iawn o wledydd dethol a sefydliadau byd-eang allweddol, ac o amrywiaeth o lenyddiaeth wyddonol a llwyd, gan gynnwys ffynonellau gwybodaeth i ganiatáu archwiliad pellach. Nid yw'r adroddiadau'n gynhwysfawr ac nid ydynt wedi'u hanelu at ddarparu adolygiad tystiolaeth, dadansoddiad neu sicrwydd ansawdd manwl na thrylwyr. Eu bwriad yw cynnig cipolwg byr neu dystiolaeth, polisi ac arfer cyfredol, gan rannu enghreifftiau o wledydd perthnasol ac ymchwil, canllawiau, offer ac egwyddorion cyrff rhyngwladol allweddol (o fri).

## Mewn ffocws:

 **Penderfynyddion masnachol iechyd: plant a phobl ifanc**

## Cynnwys

<b>Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol .....</b>	<b>3</b>
<b>Penderfynyddion masnachol iechyd: plant a phobl ifanc .....</b>	<b>6</b>
<b>Nodweddion Gwlad.....</b>	<b>19</b>
<b>Chile .....</b>	<b>19</b>
<b>Estonia .....</b>	<b>21</b>
<b>Norwy .....</b>	<b>25</b>
<b>Atodiad: Y Cyd-destun Cymreig.....</b>	<b>28</b>
<b>Cyfeiriadau .....</b>	<b>32</b>

## Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol

*“Commercial actors can contribute positively to health and society, and many do, providing essential products and services. However, a substantial group of commercial actors are escalating avoidable levels of ill health, planetary damage, and inequity – the commercial determinants of health.”*  
*The Lancet.<sup>1</sup>*

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ddulliau rhyngwladol ac enghreifftiau o arfer gorau i fynd i'r afael â phenderfynyddion masnachol iechyd. Yn benodol, mae'n mynd i'r afael ag argaeledd/hygyrchedd alcohol a bwydydd nad ydynt yn iach i blant a phobl ifanc, a'u hamlygiad iddynt.

- Nid yw tybaco yn ffocws i'r adroddiad hwn gan fod rheolaeth yn y DU yn fwy datblygedig o gymharu â gwledydd eraill a meysydd cynnyrch nad ydynt yn iach eraill
- Nid yw babanod yn ffocws i'r adroddiad hwn, sy'n tynnu sylw at ddulliau polisi ac enghreifftiau rhyngwladol sy'n canolbwyntio ar effaith camau masnachol sy'n targedu plant a phobl ifanc ac yn dylanwadu ar eu hymddygiad

### Penderfynyddion Masnachol Iechyd

- ✚ Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn **diffinio** Penderfynyddion masnachol iechyd (CDoH) fel gweithgareddau'r sector preifat sy'n effeithio ar iechyd y cyhoedd, naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol, a'r systemau a'r normau economaidd gwleidyddol sy'n eu galluogi
- ✚ Mae'r sector preifat yn **dylanwadu** ar yr amgylchedd cymdeithasol, ffisegol a diwylliannol trwy weithredoedd busnes ac ymgysylltiadau cymdeithasol, megis cadwyni cyflenwi, amodau llafur, dylunio a pheccynnau cynnyrch, cyllid ymchwil, lobiö, siapio dewisiadau
- ✚ Mae llawer o **benderfynyddion iechyd ehangach ag agweddau CDoH** yn perthyn iddynt, gan gynnwys:
  - ✓ lefel incwm
  - ✓ cyfleoedd addysgol
  - ✓ galwedigaeth, statws cyflogaeth a diogelwch yn y gweithle
  - ✓ ansicrwydd bwyd ac anhygyrchedd dewisiadau bwyd maethlon
  - ✓ mynediad at wasanaethau tai a chyfleustodau
  - ✓ defnydd uwch o dybaco mewn rhai rhanbarthau
  - ✓ annhegwch rhwng y rhywiau
  - ✓ arwahanu hiliol

### Effeithiau ar Iechyd a Llesiant

- ✚ Mae tystiolaeth yn awgrymu bod CDoH yn **cyfrannu'n sylweddol at farwolaethau a marwolaethau cynamserol**
- ✚ Gall dod i gysylltiad â chynhyrchion sy'n niweidio iechyd (fel tybaco, alcohol, bwydydd uchel mewn braster, halen a siwgr (HFSS), cynhyrchion gamblo, tanwyddau ffosil) achosi a chyfrannu at **glefydau anhrosglwyddadwy (NCDs)**, sy'n **byrhau bywydau pobl ac yn achosi iechyd gwael**
- ✚ Mae nwyddau nad ydynt yn iach yn **gwaethygu annhegwch economaidd, cymdeithasol a hiliol sy'n bodoli eisoes**
- ✚ **Mae pobl ifanc mewn perygl arbennig**

- Mae dod i gysylltiad â chynnwys tybaco trwy lwyfannau cyfryngau traddodiadol a chymdeithasol yn gysylltiedig ag ymddygiadau ysmegu ymhlith pobl ifanc, gan gynnwys defnydd gydol oes, defnydd yn ystod y 30 diwrnod blaenorol a thueddiad i ddefnyddio tybaco ymhlith y rhai nad ydynt yn ysmegu.
- Gall bod yn agored i farchnata alcohol ar draws gwahanol sianeli cyfryngau gynyddu'r tebygolrwydd y bydd person ifanc yn dechrau defnyddio alcohol neu'n cynyddu ei ddefnydd ohono
- Mae llwyfannau cyfryngau cymdeithasol newydd yn gwneud pobl ifanc yn agored i farchnata cynhyrchion niweidiol gyda diffyg cydymffurfiaeth reoleiddiol yn gysylltiedig â mathau newydd o farchnata ar y llwyfannau hyn, megis hyrwyddiadau dylanwadwyr
- Mae effeithiau cynhyrchion caethiwus fel alcohol a gamblo yn cynnwys problemau iechyd meddwl, anafiadau, ymddieithrio o'r ysgol a phryderon ariannol
- Mae bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth yn cyfrannu at amrywiaeth o NCDs ymhlith pobl ifanc
- Mae cynhyrchion newydd, fel anweddu, wedi creu ystod newydd o risgiau iechyd i bobl ifanc

## Gweithredu Seiliedig ar Ddatrysiadau

- ✚ Mae diffinio materion yn bennaf fel cyfrifoldeb unigol (er enghraifft, 'mae'r hyn rydym yn dewis ei fwyta yn effeithio ar ein hiechyd') yn golygu bod atebion yn canolbwyntio'n bennaf ar lefel unigol, yn hytrach nag ar yr amgylchedd sy'n effeithio ar y dewisiadau sydd ar gael neu ffactorau sy'n llywio ein dewisiadau
- ✚ Mae angen ail-gydbwysu a symud tuag at fudd y cyhoedd ac **amgylcheddau sy'n galluogi iechyd**, yn enwedig ar gyfer plant a phobl ifanc
- ✚ **Mae'r cyhoedd yn dymuno gweld mwy o weithredu gan y llywodraeth** ar dybaco, alcohol, gamblo a gordewdra
- ✚ **Mae llunio partneriaeth gyda chymdeithas sifil**, mabwysiadu strategaethau '**dulliau gorau**' a pholisïau **gwrthdaro buddiannau**, a chefnogi **mannau diogel ar gyfer trafodaethau gyda diwydiant**, yn enghreifftiau o sut y gall gwledydd fynd i'r afael â CDoH

### 1. Dulliau o Leihau Amlygiad

- ✚ Cyflwyno cyfyngiadau marchnata cynhwysfawr ar draws yr holl lwyfannau cyfryngau i blant ac oedolion ifanc
- ✚ Sefydlu isafswm oedran cyfreithiol clir ar gyfer marchnata bwyd a diod HFSS yn ddigidol i blant, yn seiliedig ar dystiolaeth o fregusrwydd plant iau a'r glasod
- ✚ Ehangu'r diffiniad o farchnata i blant i gynnwys marchnata ar gyfer cynulleidfaoedd cymysg, gan ystyried bod plant yn aml yn cyrchu cynnwys nad yw wedi'i dargedu'n benodol atynt
- ✚ Defnyddio proffil maetholion a arweinir gan y llywodraeth i ddsbarthu bwydydd i'w cyfyngu rhag marchnata
- ✚ Sefydlu gwirio oedran defnyddwyr ar-lein a thagio ymgyrchoedd marchnata i dynnu sylw at ddeunydd y dylid ei gyfyngu i gynulleidfa ifanc
- ✚ Datblygu mecanweithiau cosbedigaeth a chosb priodol i orfodi dileu marchnata mewn llwyfannau digidol
- ✚ Gorfodi cyfyngiadau marchnata dylanwadwyr (ee, cyfyngu ar yr hyn y gall crewyr cynnwys ei gymeradwyo neu ei werthu ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol)
- ✚ Gweithredu mecanweithiau i fonitro dylanwad marchnata ar-lein ar iechyd y cyhoedd

## 2. Dulliau o Leihau Mynediad ac Argaeledd

- ✚ Defnyddio polisiâu prisio, fel codiadau treth ecséis ar fwyd nad yw'n iach a chynhyrchion alcohol, i gynyddu eu cost gymharol a lleihau fforddiadwyedd
- ✚ Gorfodi cyfyngiadau ar osod cynnyrch trwy dargeddu lleoli bwydydd nad ydynt yn iach a chynhyrchion alcohol mewn siopau manwerthu
- ✚ Gwahardd gwerthu a darparu bwyd a diodydd nad ydynt yn iach mewn ysgolion, yn ogystal â gwahardd noddi a marchnata'r cynhyrchion hyn ar dir ysgolion
- ✚ Defnyddio rheoliadau parthau a chynllunio trefol i gyfyngu ar y crynodiad o allfeydd bwyd cyflym, siopau cyfleustra, a manwerthwyr cynhyrchion nad ydynt yn iach eraill mewn ardaloedd ger ysgolion a chymdogaethau preswyl gyda phoblogaethau uchel o blant a phobl ifanc

## Nodweddion Gwlad

### Chile

- ✚ Mae Chile wedi deddfu polisiâu cynhwysfawr sy'n cynnwys labeli rhybuddio am faeth, cyfyngiadau ar farchnata i blant, gwaharddiadau ar gynnyrch nad yw'n iach mewn ysgolion, a rheoleiddio tactegau hyrwyddo
- ✚ Mae'r polisiâu'n mynd i'r afael â champau masnachol i leihau bwyta bwydydd nad ydynt yn iach ymhlith plant a lleihau cyfraddau gordewdra
- ✚ Mae gorfodi'r polisiâu hyn wedi lleihau amlygiad plant i farchnata bwydydd nad ydynt yn iach yn sylweddol

### Estonia

- ✚ Mae mesurau presennol i gryfhau polisi alcohol yn Estonia, gan gynnwys cynyddu trethi ecséis, gosod cyfyngiadau ehangach ar werthu alcohol, a gwahardd hysbysebu alcohol, yn unol â 'dulliau gorau' Sefydliad Iechyd y Byd i leihau'r defnydd niweidiol o alcohol.
- ✚ Mae polisiâu Estonia yn llwyddiannus oherwydd ymrwymiad gwleidyddol, ymgysylltu â chymdeithas sifil a'r cyhoedd, gweithredu polisiâu sy'n seiliedig ar dystiolaeth, a grymuso'r sector iechyd cyhoeddus

### Norwy

- ✚ Mae Strategaeth Alcohol 2022 Norwy yn canolbwyntio ar y dulliau gorau profedig yn y polisi alcohol yn Norwy, gan gynnwys herio monopoli manwerthu alcohol Norwy, gwaharddiadau hysbysebu, llai o argaeledd oherwydd oriau agor cyfyngedig a llai o fforddiadwyedd ar gyfer cynhyrchion alcohol.
- ✚ Mae'r hyn a ddechreuodd gyda phryder am iechyd pobl ifanc wedi cael effaith gadarnhaol ar y boblogaeth gyfan
- ✚ Ers 2019, mae Norwy wedi gweld gostyngiad yn nifer y gwerthiannau cwrw, gwin a gwirodydd a chyrraeddwyd y lefel isaf ers pedair blynedd yn 2023

## Darperir trosolwg o'r cyd-destun polisi yng Nghymru i gyfeirio ato yn Atodiad A

## Penderfynyddion masnachol iechyd: plant a phobl ifanc

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar ddulliau rhyngwladol ac enghreifftiau o arfer gorau i fynd i'r afael â phenderfynyddion masnachol iechyd. Yn benodol, mae'n mynd i'r afael ag argaeledd/hygyrchedd alcohol a bwydydd nad ydynt yn iach i blant a phobl ifanc, a'u hamlygiad iddynt. At ddibenion yr adroddiad hwn, plant a phobl ifanc yw unrhyw **bersonau dan 18 oed**.

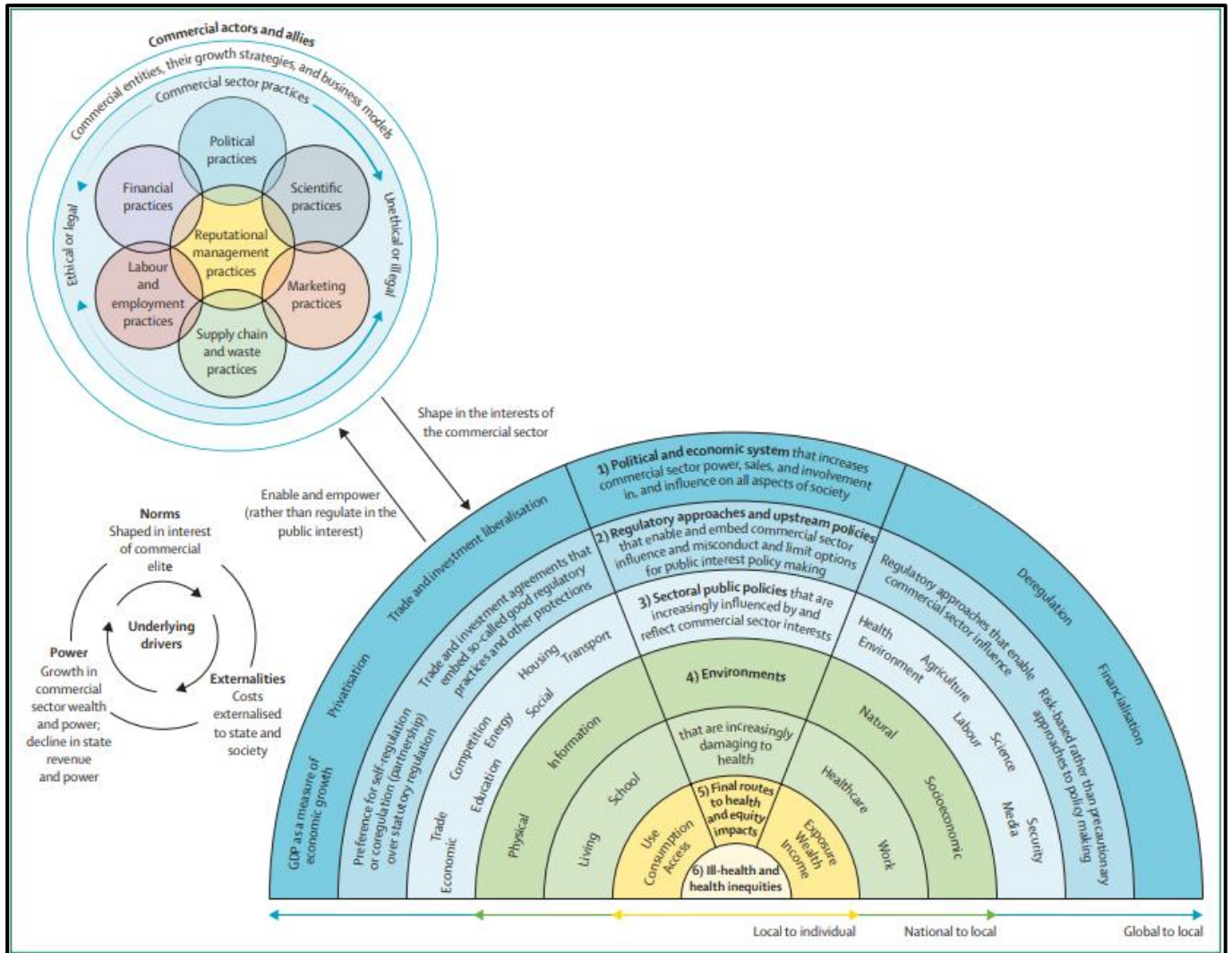
- **Nid yw tybaco yn ffocws** yr adroddiad hwn gan fod rheolaeth yn y DU yn fwy datblygedig ar lawer o'r dulliau a ddefnyddir i fynd i'r afael â'r penderfynyddion masnachol o'i chymharu â gwledydd eraill a gwaith ar feysydd cynnyrch nad ydynt yn iach eraill (gweler Astudiaeth Achos ar "Dysgu o Bolisi Tybaco yn y DU"- tudalen 18)
- **Nid yw babanod yn ffocws** yr adroddiad hwn gan fod dulliau polisi a amlygwyd ac enghreifftiau rhyngwladol yn canolbwyntio ar effeithiau camau gweithredu masnachol sy'n targedu plant a phobl ifanc ac yn dylanwadu ar eu hymddygiad, yn hytrach nag ar y rhai sy'n targedu rhieni neu warcheidwaid ac o ganlyniad babanod nad ydynt yn gallu gweithredu eu hunain

### Cefndir

- Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn diffinio Penderfynyddion masnachol iechyd (CDoH) fel gweithgareddau'r sector preifat sy'n effeithio ar iechyd y cyhoedd, naill ai'n gadarnhaol neu'n negyddol, a'r systemau a'r normau economaidd gwleidyddol sy'n eu galluogi<sup>ii</sup>
- Mae'r sector preifat yn dylanwadu ar yr amgylchedd cymdeithasol, ffisegol a diwylliannol trwy weithredoedd busnes ac ymgysylltiadau cymdeithasol, megis cadwyni cyflenwi, amodau llafur, dylunio a phecynnau cynnyrch, cyllid ymchwil, lobïo, siapio dewisiadau ac eraill
- Mae cyfres y Lancet ar CDoH yn cynnig diffiniad eang: y systemau, yr arferion a'r llwybrau y mae gweithredwyr masnachol yn eu defnyddio i yrru iechyd a thegwch<sup>iii</sup>
- Mae llawer o benderfynyddion iechyd ehangach ag agweddau CDoH yn perthyn iddynt, gan gynnwys:
  - ✓ Iefel incwm
  - ✓ cyfleoedd addysgol
  - ✓ galwedigaeth, statws cyflogaeth a diogelwch yn y gweithle
  - ✓ ansicrwydd bwyd ac anhygyrchedd dewisiadau bwyd maethlon
  - ✓ mynediad at wasanaethau tai a chyfleustodau
  - ✓ defnydd uwch o dybaco mewn rhai rhanbarthau
  - ✓ annhegwch rhwng y rhywiau
  - ✓ arwahanu hilio<sup>iv</sup>
- Mae gweithredwyr masnachol allweddol yn cynnwys diwydiannau tybaco, alcohol, gamblo a bwyd cyflym, yn ogystal â sefydliadau traddodiadol a chyfryngau cymdeithasol
- Er enghraifft, pan fyddwn wedi'n hamgylchynu gan siopau bwyd cyflym a hysbysebu am fwydydd nad ydynt yn iach a bod opsiynau iach yn gyfyngedig ac yn ddrud, mae'n llawer anoddach bwyta'n dda
- Nid yw pobl yn cael eu hamddiffyn rhag dod i gysylltiad â'r niwed hwn lle maent yn byw, yn gweithio, neu ar-lein<sup>v</sup>
- Mae Ffigur 1 yn darparu model o CDoH a'u cysylltiadau ag iechyd

- Mae CDoH yn effeithio ar bawb, ond mae pobl ifanc mewn perygl arbennig, ac mae nwyddau nad ydynt yn iach yn gwaethygu anghydraddoldebau economaidd, cymdeithasol a hiliol sy'n bodoli eisoes<sup>vi</sup>

**Ffigur 1. Penderfynyddion Masnachol Iechyd<sup>vii</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



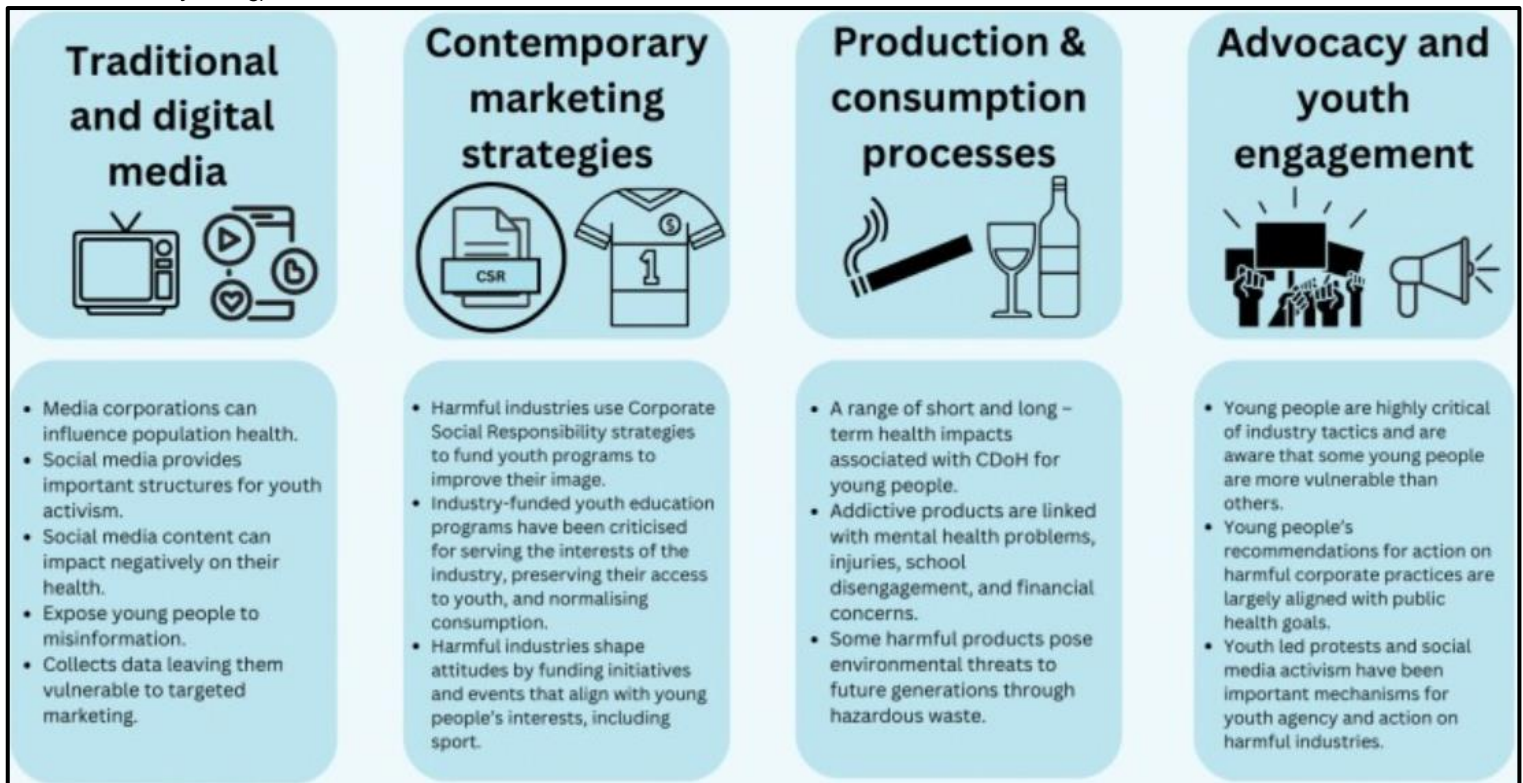
### Effeithiau Penderfynyddion Masnachol Iechyd ar Iechyd a Llesiant

- Mae tystiolaeth yn awgrymu bod CDoH yn cyfrannu'n sylweddol at farwolaethau a marwolaethau cynamserol
- Mae CDoH yn effeithio ar ystod eang o ffactorau risg, gan gynnwys ysmegu, llygredd aer, y defnydd o alcohol, gordewdra ac anweithgarwch corfforol, a chanlyniadau iechyd, fel NCDs, clefydau trosglwyddadwy ac epidemigau, anafiadau ar ffyrdd ac o arfau, trais, a chyflyrau iechyd meddwl<sup>viii</sup>
  - ✓ Gall dod i gysylltiad â chynhyrchion sy'n niweidio iechyd, fel tybaco, alcohol, bwydydd uchel mewn braster, halen a siwgr (HFSS), cynhyrchion gamblo a thanwyddau ffosil achosi a chyfrannu at NCDs, sy'n byrhau bywydau pobl ac yn achosi iechyd gwael
  - ✓ Mae'r NCDs mwyaf cyffredin yn cael eu dylanwadu'n gryf gan nwyddau nad ydynt yn iach a'u diwydiannau ac mae ganddynt batrwm cymdeithasol cryf<sup>ix</sup>

- Mae cyfres y Lancet ar CDoH yn awgrymu bod marwolaethau byd-eang o ddietau nad ydynt yn iach yn gyffredinol (yn hytrach na bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth yn unig) yn cyrraedd amcangyfrif o 11 miliwn o farwolaethau, llygredd aer o danwyddau ffosil dros 10 miliwn, ac alcohol 3 miliwn, ac wedi'u hychwanegu at yr amcangyfrif o 9 miliwn o farwolaethau o dybaco, mae'r cyfanswm yn cyrraedd 58% o'r holl farwolaethau a 78% o farwolaethau o NCDs<sup>x</sup>
- Mae nwyddau nad ydynt yn iach yn gwaethygu annhegwch economaidd, cymdeithasol a hiliol sy'n bodoli eisoes<sup>xi</sup>
- Amlygir y risgiau iechyd i blant a phobl ifanc yn Ffigur 2
- Mae ystod o effeithiau iechyd tymor byr a thymor hir yn gysylltiedig â'r CDoH ar gyfer pobl ifanc
  - ✓ Mae effeithiau cynhyrchion caethiwus fel alcohol a gamblo yn cynnwys problemau iechyd meddwl, anafiadau, ymddieithrio o'r ysgol a phryderon ariannol
  - ✓ Mae bwydydd wedi'u prosesu'n helaeth yn cyfrannu at amrywiaeth o NCDs ymhlith pobl ifanc
  - ✓ Mae cynhyrchion newydd, fel anweddu, hefyd wedi creu ystod newydd o risgiau iechyd i bobl ifanc
- Mae'n bosibl na fydd graddau'r niwed iechyd a achosir gan y rhain a chynhyrchion newydd eraill i'w gweld am flynyddoedd lawer<sup>xii</sup>
- Gall bod yn agored i farchnata cynhyrchion nad ydynt yn iach ar draws gwahanol sianeli cyfryngau gynyddu'r tebygolrwydd y bydd person ifanc yn cychwyn neu'n cynyddu eu defnydd o gynhyrchion o'r fath<sup>xiii</sup>
  - ✓ Mae rhywfaint o dystiolaeth ar effeithiau negyddol hysbysebu a chyfryngau cymdeithasol ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc oherwydd yr effeithiau eang ar foddhad bywyd trwy awydd am nwyddau materol, pwysau cymdeithasol/cymariaethau cymdeithasol, effaith ar gyllid teuluol
  - ✓ Fodd bynnag, mae angen mwy o ymchwil ar effeithiau marchnata cynnyrch nad ydynt yn iach ar iechyd meddwl
- Mae llwyfannau cyfryngau cymdeithasol mwy newydd fel TikTok ac Instagram wedi cael eu craffu'n arbennig am wneud pobl ifanc yn agored i farchnata cynhyrchion niweidiol fel gamblo, gyda diffyg cydymffurfiaeth reoleiddiol yn gysylltiedig â mathau newydd o farchnata ar y llwyfannau hyn, megis hyrwyddiadau dylanwadwyr.<sup>xiv</sup>



**Ffigur 2. Plant, Pobl Ifanc a Phenderfynyddion Masnachol Iechyd<sup>xv</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



### Gweithredu Seiliedig ar Ddatrysiadau

- Er mwyn gwella iechyd y boblogaeth, mae angen lleihau'r defnydd o gynhyrchion niweidiol fel alcohol neu HFSS
- Rhaid cael newid ac ail-gydbwysu yn y system fel ei bod yn troi o blaid pobl, yn enwedig plant a phobl ifanc, a budd y cyhoedd.<sup>xvi</sup>
  - ✓ Gall llywodraethau reoleiddio er budd y cyhoedd, yn hytrach na siapio er budd corfforaethol, fel bod:
    - gweithredwyr masnachol yn gweithredu'n fwy er budd y cyhoedd
    - ysgogwyr gwaelodol yn cael eu hail-gydbwysu
    - arferion y sector masnachol yn cael eu cyfeirio at arferion moesegol/cyfreithlon yn hytrach nag arferion anfoesegol/anghyfreithlon
    - o ganlyniad caiff yr is-system penderfynyddion iechyd ei hail-gydbwysu er budd y cyhoedd gyda chanlyniadau mwy ffafriol
  - ✓ Mae hyn yn cyd-fynd ag amcanion economïau llesiant, sy'n ceisio blaenoriaethu llesiant cymdeithasol dros dwf economaidd neu fuddiannau masnachol yn unig<sup>xvii</sup>
  - ✓ Er enghraifft, yn 2016 roedd gan Real Food Films, sef cystadleuaeth ffilm fer ryngwladol, fideo 'Home Flavored' yn amlygu'r effaith y mae cenedlaethau o hysbysebion wedi'u targedu gan gwmnïau bwyd sothach wedi'i chael ar gymunedau Latino yn yr Unol Daleithiau. Cododd y fideo ymwybyddiaeth o'r effaith barhaus ar y gymuned a'u hiechyd o ganlyniad<sup>xviii</sup>
- Cafodd Arolwg yn y DU<sup>xix</sup> fod cefnogaeth ar gyfer mwy o weithredu gan y llywodraeth ar dybaco, alcohol, gamblo a gordewdra; roedd y mwyafrif eisïau i'r llywodraeth gymryd 'mwy o gamau'

- Mae llunio partneriaeth â chymdeithas sifil, mabwysiadu strategaethau dulliau gorau a pholisïau gwrthdaro buddiannau, a chefnogi manau diogel ar gyfer trafodaethau â diwydiant, yn enghreifftiau o sut y gall gwledydd fynd i'r afael â CDoH<sup>xx</sup>
- Polisiâu 'dulliau gorau' yw'r rhai sydd nid yn unig yn gost-effeithiol ond yn rhad, yn ymarferol ac yn hawdd i'w gweithredu

### Astudiaeth Achos: Dull Lleol Sheffield

- O 1<sup>af</sup> Ebrill 2024, rhoddodd Cyngor Dinas Sheffield bolisi newydd, arloesol ar waith yn gwahardd hysbysebu'r cynhyrchion canlynol ar hysbysfyrddau sy'n eiddo i'r cyngor:
  - ✓ Bwyd a diodydd HFSS
  - ✓ alcohol
  - ✓ gamblo
  - ✓ anweddu
  - ✓ tanwyddau ffosil/carbon uchel<sup>xxi</sup>
- Mae Cynllun newydd y Cyngor 2024-28 yn canolbwyntio ar dri gyrrwr polisi; Pobl, Ffyniant a'r Blaned
  - ✓ Mae 'Pobl' yn canolbwyntio ar eisiau pawb yn Sheffield i gyflawni eu potensial gyda bywyddau boddhaus ac iach<sup>xxii</sup>
- Er mwyn cynorthwyo i gyflawni'r gyrrwr polisi hwn, mae'r gwaharddiad yn anelu'n benodol at amddiffyn rhag effaith anghymesur hysbysebu nad yw'n iach ar gymunedau incwm is a phobl ifanc<sup>xxiii</sup>
- Drwy gael gwared ar hysbysebion niweidiol o amgylch y ddinas, mae'r Cyngor yn gobeithio cael mwy o le ar gyfer y cynhyrchion a'r ymgyrchoedd hynny sy'n dod â buddion i'n hiechyd a'r amgylchedd.<sup>xxiv</sup>
- Mae'r gwaharddiad wedi derbyn cefnogaeth gan raglenni ar draws Sheffield gan gynnwys Eat Smart Sheffield<sup>xxv</sup> ac mae wedi ennill cydnabyddiaeth genedlaethol am fod y cyntaf o'i fath yn y DU<sup>xxvi</sup>

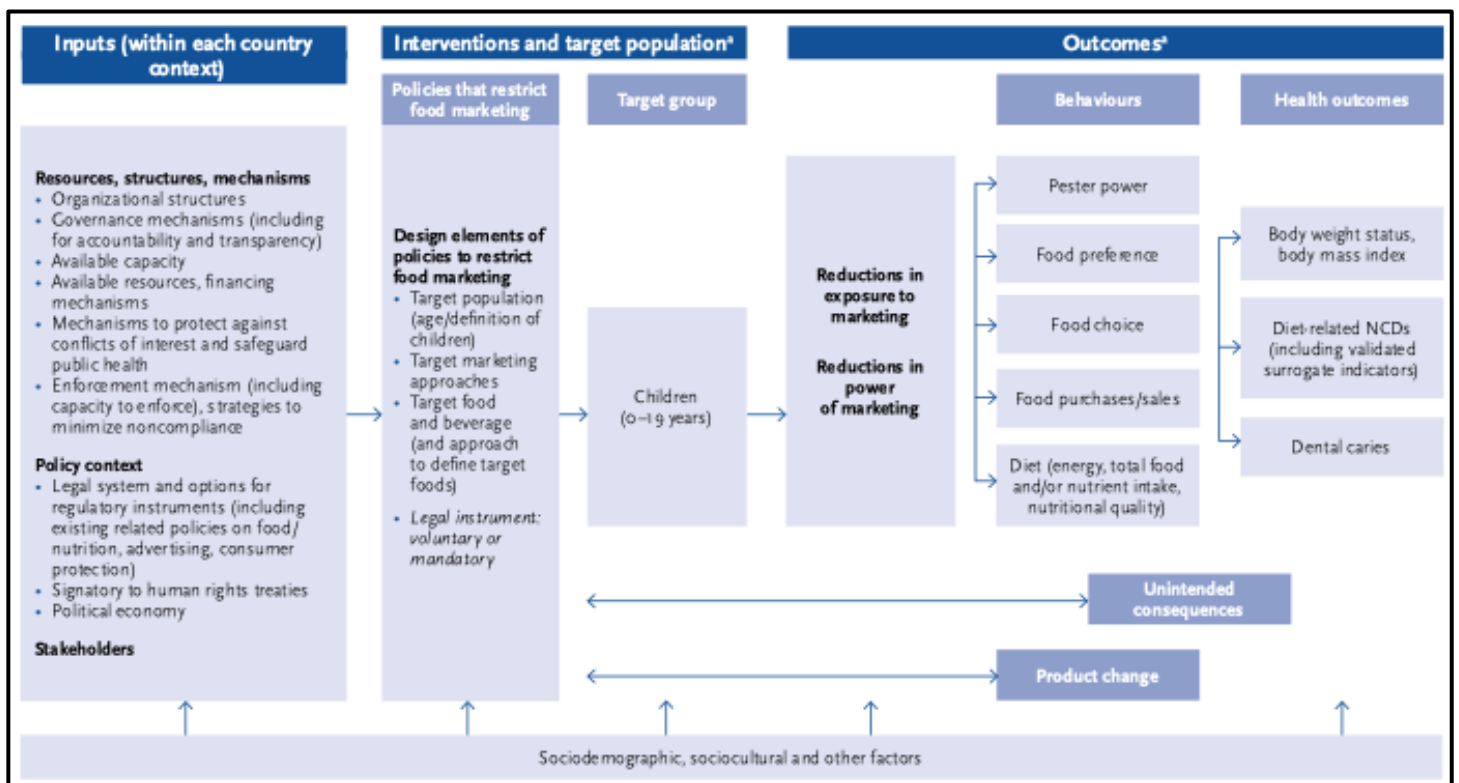
### Alcohol

- Mae **Strategaeth Fyd-eang WHO<sup>xxvii</sup> i leihau'r defnydd niweidiol o alcohol 2010** yn ceisio gwella canlyniadau iechyd a chymdeithasol i unigolion, teuluoedd a chymunedau trwy leihau morbidrwydd a marwolaethau oherwydd defnydd niweidiol o alcohol
- Ei nod yw rhoi canllawiau ar gyfer gweithredu ar bob lefel (lleol, rhanbarthol a byd-eang), pennu meysydd blaenoriaeth ar gyfer gweithredu byd-eang, ac argymhell portffolio o opsiynau polisi a mesurau y gellid eu hystyried i'w gweithredu a'u haddasu fel y bo'n briodol, gan ystyried amgylchiadau cenedlaethol, fel:
  - ✓ cyd-destunau crefyddol a diwylliannol
  - ✓ blaenoriaethau iechyd y cyhoedd cenedlaethol
  - ✓ adnoddau
  - ✓ capasiti
  - ✓ galluedd
- Mae'r strategaeth yn rhestru wyth egwyddor arweiniol ar gyfer datblygu a gweithredu polisiâu ar bob lefel, gyda dwy ohonynt wedi'u hanelu at deuluoedd a phobl ifanc:
  - ✓ dylai unigolion a theuluoedd y mae defnydd niweidiol o alcohol yn effeithio arnynt gael mynediad at wasanaethau atal a gofal fforddiadwy ac effeithiol
  - ✓ mae gan blant, pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion sy'n dewis peidio ag yfed diodydd alcohol yr hawl i gael eu chefnogi yn eu hymddygiad di-yfed a'u hamddiffyn rhag pwysau i yfed
- Yn yr un modd, mae'r strategaeth yn rhestru ymyriadau sydd wedi'u hanelu at y sector preifat, gan argymhell bod argaeledd alcohol yn fasnachol yn cael ei reoleiddio, gan fod hyn yn cael dylanwad dwyochrog ar argaeledd cymdeithasol alcohol.

## 1. Amlygiad

- Mae cyflwyno strategaethau i amddiffyn plant rhag effaith niweidiol marchnata bwyd a diodydd di-alcohol yn opsiwn polisi â blaenoriaeth<sup>xxviii</sup>
- Mae polisiâu o'r fath yn aml yn cael eu gweithredu o fewn systemau cymhleth, gan gynnwys y system fwyd, sy'n benodol i wlad, ac sy'n cael eu dylanwadu gan gyd-destunau gwleidyddol, cyfreithiol, economaidd, diwylliannol a moesegol.<sup>xxix</sup>
- Gellir defnyddio modelau rhesymeg wrth gynllunio canllawiau i ddangos ymyriadau o ddiddordeb ac elfennau o'r system y cânt eu gweithredu ynddi i helpu i lunio opsiynau polisi cynhwysfawr
- Mae Ffigur 3 yn dangos llwybrau o bolisiau i amddiffyn plant rhag effaith niweidiol marchnata bwyd (ond nid oes rhaid ei gyfyngu i hynny) i ganlyniadau ymddygiadol ac iechyd. Yr elfennau allweddol yw<sup>xxx</sup>:
  - ✓ ystyriaethau o'r cyd-destun polisi gan gynnwys rhyngweithiadau posibl â pholisiau amgylchedd bwyd eraill, a all ehangu'r effaith
  - ✓ dylunio elfennau o bolisiau i gyfyngu ar farchnata bwyd a'r grŵp targed (plant)
  - ✓ canlyniadau ymddygiadol ac iechyd

**Ffigur 3.** Model rhesymeg yn dangos llwybrau o bolisiau i amddiffyn plant rhag effaith niweidiol marchnata bwyd i ganlyniadau ymddygiadol ac iechyd<sup>xxxi</sup> (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



- Mae marchnata bwyd yn cael ei gydnabod fwyfwy fel pryder hawliau plant
- Mae marchnata bwydydd a diodydd HFSS yn cael effaith negyddol ar nifer o'r hawliau sydd wedi'u cynnwys yn y Confensiwn ar Hawliau'r Plentyn (CRC) (Ffigur 4)
- Mae'r CRC yn darparu'r fframwaith cyfreithiol ar gyfer dull seiliedig ar hawliau plant at atal gordewdra ac NCD

**Ffigur 4. Trosolwg o hawliau plant y mae marchnata bwyd yn effeithio arnynt<sup>xxxii</sup> (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)**



**Atebion ac offer i fynd i'r afael â Marchnata bwyd ac alcohol nad ydynt yn iach i blant ac oedolion ifanc:**

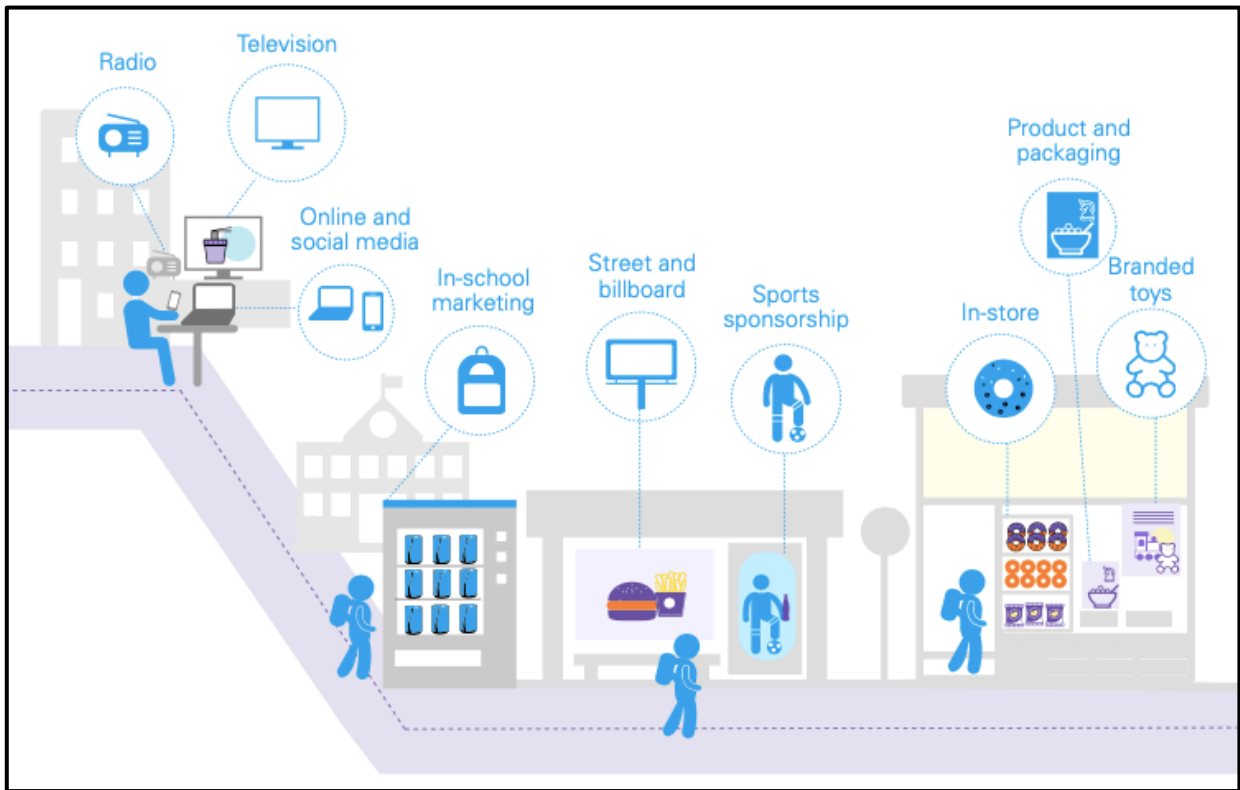
- Defnyddio proffil maetholion a arweinir gan y llywodraeth i ddsbarthu bwydydd i'w cyfyngu rhag marchnata<sup>xxxiii</sup>
- Mae Swyddfa Ranbarthol Ewrop WHO yn cynnig model proffil maetholion a ddiweddarwyd yn ddiweddar a all helpu i hysbysu llunwyr polisi am yr argymhellion a'r canllawiau cyfredol ar gyfer datblygu proffil maetholion ar gyfer Rhanbarth Ewropeaidd<sup>xxxiv</sup>
- Sefydlu gwirio oedran defnyddwyr ar-lein a thagio ymgyrchoedd marchnata i dynnu sylw at ddeunydd y dylid ei gyfyngu i gynulleidfa ifanc<sup>xxxv</sup>
- Gall gorfodi cyfyngiadau marchnata Dylanwadwyr fel marchnata dylanwadol gael effaith sylweddol ar ymddygiad iechyd plant a phobl ifanc
- Gallai fod yn fuddiol ei gwneud yn ofynnol i ddatgelu perthnasoedd masnachol yn glir a gwahardd y defnydd o ddylanwadwyr sy'n blant a phobl ifanc i hyrwyddo cynhyrchion nad ydynt yn iach<sup>xxxvi</sup>
- Gweithredu mecanweithiau i fonitro dylanwad marchnata ar-lein (gwefannau, cyfryngau cymdeithasol, apiau dosbarthu prydau) ar iechyd y cyhoedd, yn enwedig ar gyfer plant ac oedolion ifanc<sup>xxxvii</sup>—er enghraifft, offeryn CLICK WHO, y gellir ei ehangu i gynhyrchion eraill, megis alcohol (Ffigur 5)
- Cyflwyno cyfyngiadau marchnata cynhwysfawr ar draws yr holl lwyfannau cyfryngau, gan gynnwys hysbysebion teledu, radio, print, digidol ac awyr agored, i leihau'r risg y bydd marchnata bwyd, diodydd ac alcohol nad ydynt yn iach yn symud i'r cyfryngau eraill, i fannau eraill (Ffigur 6) neu rhwng grwpiau oedran eraill

- 'Gweithgareddau Hyrwyddo' o fewn archfarchnadoedd megis cynnwys ffafrio cynhyrchion iachach mewn hyrwyddiadau, lleihau hyrwyddiadau prisiau ar gyfer cynhyrchion nad ydynt yn iach a defnyddio arwyddion mewn siopau i hyrwyddo cynhyrchion iachach. Dylid gwerthuso gweithgareddau o'r fath yn rheolaidd i sicrhau effaith hirdymor ar ddiets plant<sup>xxxviii</sup>
- Sefydlu isafswm oedran cyfreithiol clir ar gyfer marchnata bwyd a diod HFSS yn ddigidol i blant, yn seiliedig ar dystiolaeth o fregusrwydd plant iau a phobl ifanc (Ffigur 7)<sup>xxxix</sup>
- Ehangu'r diffiniad o farchnata i blant i gynnwys marchnata ar gyfer cynulleidfaoedd cymysg, gan ystyried bod plant yn aml yn cyrchu cynnwys nad yw wedi'i dargedu'n benodol atynt (e.e., Google, Facebook, Instagram, YouTube)
- Datblygu mecanweithiau cosbedigaeth a chosb priodol i orfodi'r sawl sy'n creu cynnwys (ee, diwydiant) i dynnu marchnata ar lwyfannau digidol a'r llwyfannau digidol sy'n gyfryngwyr cynnwys (ee Facebook, YouTube, Instagram)<sup>xl</sup>

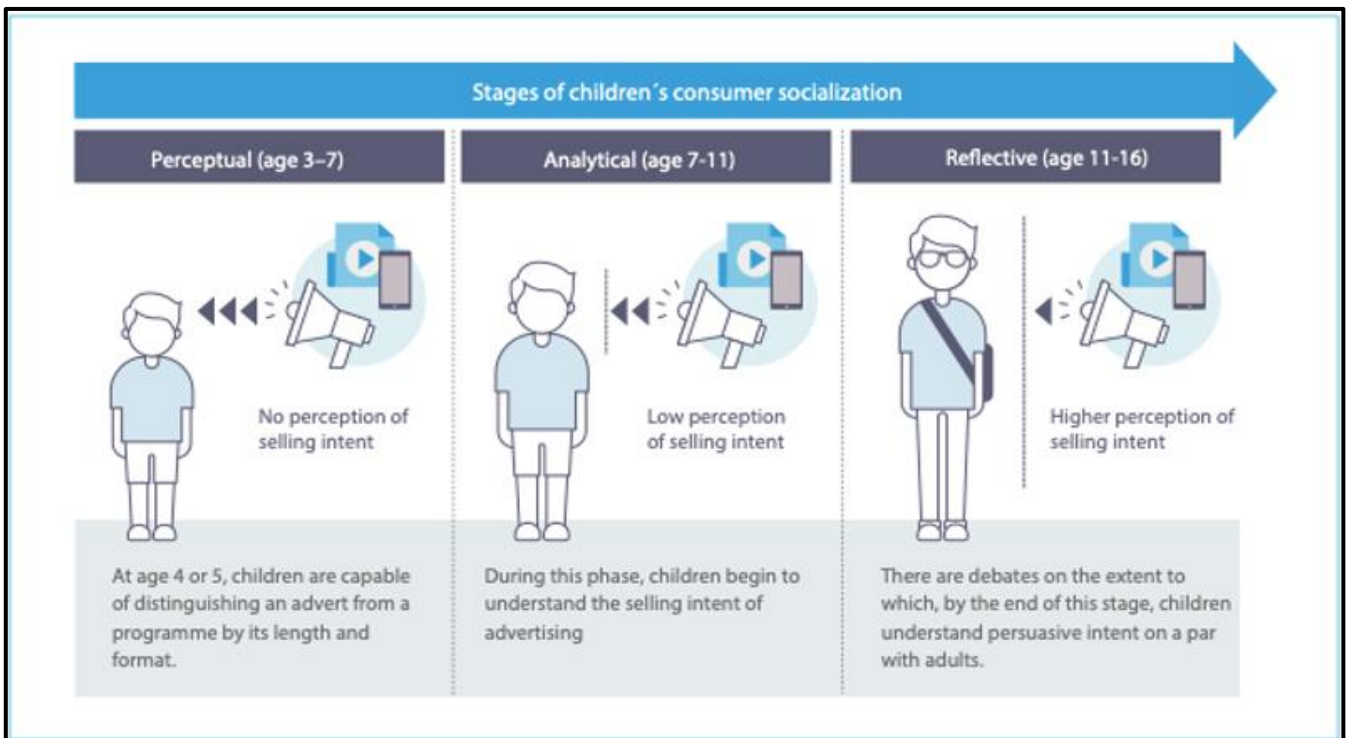
**Figur 5. Offeryn CLICK WHO ar gyfer monitro amlygiad plant i farchnata cynhyrchion nad ydynt yn iach ar-lein<sup>xli</sup> (Figur heb fod ar gael yn Gymraeg)**



**Ffigur 6. Sianeli lle mae plant yn cael eu hamlygu i farchnata bwyd a diod nad ydynt yn iach<sup>xlii</sup>**  
 (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



**Ffigur 7. Cyfnodau cymdeithasoli defnyddwyr sy'n blant<sup>xliii</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



## Astudiaeth Achos: Dysgu o Bolisiau Cyfryngau Cymdeithasol i Fynd i'r Afael â Phetruster Brechlyn

- Mae'r Ganolfan Ewropeaidd ar gyfer Atal a Rheoli Clefydau (ECDC) wedi datblygu strategaeth fanwl i fynd i'r afael â phetruster brechlyn<sup>xiiiv</sup> y gellid eu haddasu'n effeithiol i frwydro yn erbyn hyrwyddo ymddygiadau nad ydynt yn iach ar lwyfannau cymdeithasol a digidol
- Mae'r fframwaith hwn yn darparu glasbrint cadarn ar gyfer mynd i'r afael â heriau iechyd y cyhoedd amrywiol; mae sawl elfen a amlygir isod yn dangos ffyrdd y gellir mynd i'r afael â hybu ymddygiadau nad ydynt yn iach a'u herio

### Deall yr Achosion Sylfaenol: Diagnosis ac Asesu

- Mae'r ECDC yn pwysleisio pwysigrwydd defnyddio offer metrig ac offerynnau asesu i ddiagnosisio a deall achosion sylfaenol petruster brechlyn<sup>xliv</sup>
- Gellir defnyddio'r dull hwn yn yr un modd i nodi pam mae unigolion yn ymgysylltu â chynnwys sy'n hyrwyddo ymddygiadau nad ydynt yn iach ar lwyfannau fel Instagram a Netflix
- Gallai ffactorau allweddol gynnwys apêl y cynnwys, dylanwadau cymdeithasol, neu wybodaeth anghywir am risgiau iechyd

### Darparu Gwybodaeth Glir, Seiliedig ar Dystiolaeth: Ymgyrchoedd Addysgol

- Mae cyfathrebu clir a ffeithiol yn hanfodol ar gyfer mynd i'r afael â phetruster brechlyn<sup>xlvi</sup>
- Yn yr un modd, mae mynd i'r afael ag ymddygiadau nad ydynt yn iach ar lwyfannau digidol yn gofyn am ymgyrchoedd addysgol<sup>3</sup> sy'n amlygu risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag ymddygiadau fel ysmegu neu fwyta nad yw'n iach
- Gallai'r ymgyrchoedd hyn ddefnyddio strategaethau a yrrir gan ddata megis:
  - ✓ **Gweithdai Addysgol mewn Ysgolion**, gweithredu rhaglenni sy'n cynnwys plant a rhieni, gan roi gwybodaeth iddynt am y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â bwydydd nad ydynt yn iach a ffyrdd anweithgar o fyw
  - ✓ **Datblygu Negeseuon Clir**, creu negeseuon hawdd eu deall, gyda chefnogaeth wyddonol, sy'n mynd i'r afael â chamsyniadau cyffredin am ffyrdd anweithgar o fyw
  - ✓ **Defnyddio Sianeli Cyfathrebu Lluosog**, lledaenu gwybodaeth ar draws llwyfannau amrywiol, megis cyfryngau cymdeithasol, gwefannau, a hysbysebu cyhoeddus, i sicrhau cyrhaeddiad eang
- Gallai'r ymgyrchoedd hyn sicrhau'r cyrhaeddiad a'r ymgysylltiad mwyaf posibl.

### Addasu Ymyriadau i Anghenion Lleol: Addasiad Diwylliannol a Chyd-destunol

- Dylai ymyriadau<sup>xlvii</sup> gael eu haddasu i adlewyrchu cyd-destunau cenedlaethol a lleol, strategaeth sydd hefyd yn berthnasol i fynd i'r afael â hyrwyddo ymddygiadau nad ydynt yn iach ar lwyfannau cymdeithasol
  - ✓ Er enghraifft, gallai ymgyrchoedd Instagram drosoli adrodd straeon gweledol a phartneriaethau dylanwadwyr, tra gallai ymyriadau ar Netflix gynnwys ymgorffori negeseuon iechyd mewn sioeau neu raglenni dogfen poblogaidd
- Yn Chile<sup>xlviii</sup>, bu'r llywodraeth yn gweithio gyda rhaglenni teledu poblogaidd i blant i blethu negeseuon am fwyta'n iach a phwysigrwydd gweithgarwch corfforol, gan ymgysylltu'n uniongyrchol â phlant trwy gyfrwng cyfarwydd

## 2. Mynediad ac argaeledd<sup>xliv</sup>

- Mae amgylcheddau bwyd yn fannau lle mae plant a'u teuluoedd yn rhyngweithio ac yn ymgysylltu â bwyd; yn dibynnu ar eu strwythur, gallant naill ai helpu neu niweidio maeth plant
- Mae amgylcheddau bwyd allanol a phersonol yn cael effaith sylweddol ar ymddygiad bwyta ac yfed pobl
- Mae amgylcheddau bwyd yn aml yn ei gwneud hi'n anoddach i blant gael mynediad at ddietau iach sy'n apelio atynt ac y mae modd eu fforddio

**Ffigur 8. Amgylcheddau bwyd** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



**Atebion ac offer i fynd i'r afael ag argaeledd a mynediad at fwyd, diodydd ac alcohol nad ydynt yn iach<sup>ii</sup>**

- Mae tystiolaeth wedi dangos bod ymdrechion i fynd i'r afael ag yfed alcohol a niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol sy'n targedu fforddiadwyedd ac yfed alcohol yn effeithiol ymhlith y poblogaethau iau.
- Gwahardd gwerthu a darparu bwyd a diodydd nad ydynt yn iach mewn ysgolion, yn ogystal â gwahardd noddi a marchnata'r cynhyrchion hyn ar dir ysgolion
- Mae llawer o wledydd sydd â rhaglenni prydau ysgol am ddim yn sicrhau bod prydau iach yn cael eu darparu i blant ac yn aml yn llunio partneriaeth â ffermwyr lleol i ddarparu bwydydd ffres ac iach o ffynonellau lleol<sup>iii</sup>
- Gorfodi cyfyngiadau lleoli cynnyrch trwy dargedu lleoli bwyd nad yw'n iach a chynhyrchion alcohol mewn siopau adwerthu - er enghraifft, gwahardd eu harddangos wrth gownteri desg dalu neu leoliadau ar ddiwedd eiliau sydd ar lefel llygad i blant<sup>iii</sup>



- Defnyddio rheoliadau parthau a chynllunio trefol i gyfyngu ar y crynodiad o allfeydd bwyd cyflym, siopau cyfleustra, a manwerthwyr cynhyrchion nad ydynt yn iach eraill mewn ardaloedd ger ysgolion a chymdogaethau preswyl gyda phoblogaethau uchel o blant a phobl ifanc<sup>liv</sup>
- Defnyddio polisiau prisio fel codiadau treth ecséis ar fwyd nad yw'n iach a chynhyrchion alcohol i gynyddu eu cost gymharol a lleihau fforddiadwyedd, yn enwedig i blant a phobl ifanc<sup>lv</sup>
  - ✓ Mae tua 50 o wledydd, gan gynnwys Barbados, Brunei Darussalam, Chile, Ffrainc, Hwngari, India ac Iwerddon, ymhlith eraill, wedi codi treth ar ddiodydd wedi'u melysu â siwgr
  - ✓ Gosododd Saudi Arabia dreth ar gynhyrchion tybaco, diodydd egni a diodydd meddal yn 2017<sup>lvi</sup>
  - ✓ Mae ardoll y diwydiant diodydd meddal (SDIL) yn y Deyrnas Unedig wedi arwain at ostyngiad sylweddol mewn cartrefi yn prynu diodydd â siwgr ynddynt<sup>lvii</sup>
  - ✓ Mae un astudiaeth yn rhagweld y bydd y SDIL yn arwain at ostyngiadau tymor canolig mewn pydredd dannedd a gorbwysedd/gordewdra, a gwelliannau hirdymor mewn disgwyliad oes, gyda'r buddion mwyaf yn cael eu rhagweld i blant a phobl ifanc o ardaloedd mwy difreintiedig, tystiolaeth y gallai'r SDIL leihau anghydraddoldebau iechyd i blant a phobl ifanc yn Lloegr

### **Astudiaeth Achos: Deddf Isafswm Pris Alcohol yr Alban 2012**

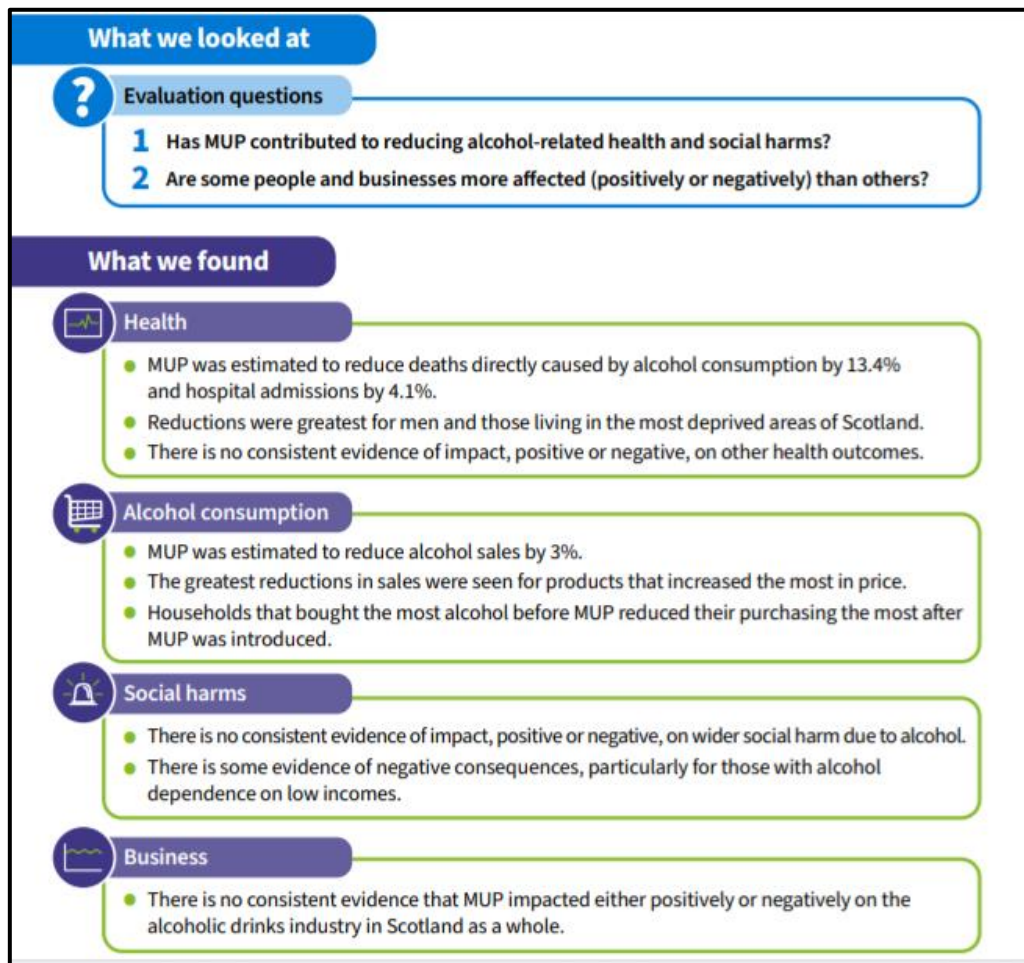
#### **Polisiau a Dulliau Gweithredu Cenedlaethol**

- Mae Deddf Isafswm Pris Alcohol 2012, sy'n rhan o Strategaeth Alcohol Llywodraeth yr Alban, yn nodi na all yr holl alcohol a werthir yn yr Alban gael ei werthu o dan isafswm pris uned penodol (MUP) o 50c yr uned o alcohol.<sup>lviii</sup>
- Cyflwynodd yr Alban yr MUP yn erbyn cefndir tystiolaeth sy'n nodi'r niwed cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag alcohol i unigolion, teuluoedd, cymunedau a chymdeithas.
- Mae'r ddeddfwriaeth yn cynnwys pum amcan trwyddedu, gan gynnwys amddiffyn plant a phobl ifanc rhag niwed

#### **Canlyniad**

- Cynhaliwyd gwerthusiad o effeithiolrwydd y gyfraith MUP yn yr Alban gan Fwrdd Llywodraethu Monitro a Gwerthuso Strategaeth Alcohol yr Alban (MESAS) lechyd Cyhoeddus yr Alban<sup>lix</sup>
- Rhyddhawyd adroddiad gwerthuso yn 2023, 6 blynedd ar ôl diwrnod gweithredu'r polisi ac archwiliodd Gweithredu a chydymffurfio, newidiadau i'r farchnad Alcohol, Yfed Alcohol ac lechyd a niwed cymdeithasol.
- Roedd y gwerthusiad hefyd yn asesu effaith uniongyrchol ac anuniongyrchol cyfraith MUP ar blant a phobl ifanc o ganlyniad i'r defnydd o alcohol gan bobl ifanc eu hunain, neu eu hamlygiad i bobl eraill yn yfed.<sup>lx</sup>
  - ✓ Er bod canfyddiadau'n dangos nad oedd unrhyw newidiadau gweladwy i niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ymhlith pobl ifanc, roedd y canfyddiadau'n awgrymu newid i'r rhai sy'n yfed lefel beryglus neu niweidiol o alcohol.
  - ✓ Er mae'r gwerth nodi bod maint y sampl wedi'i gyfyngu gan amharodrwydd pobl ifanc i ddatgelu gwybodaeth sensitif

**Ffigur 9. Canlyniad Gwerthusiad Iechyd Cyhoeddus yr Alban<sup>xi</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



### Astudiaeth Achos: Dysgu o Bolisi Tybaco yn y DU<sup>lxii</sup>

- Mae gan y DU un o'r setiau mwyaf cynhwysfawr o reolaethau tybaco yn y byd ac mae maint ei datblygiad polisi yn ei roi ar flaen y gad mewn model byd-eang ar gyfer polisi tybaco a arweinir gan Sefydliad Iechyd y Byd, ac ar frig tabl cynghrair Ewrop ar gyfer rheoli tybaco.
- Mae Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i Gofensiwn Fframwaith Sefydliad Iechyd y Byd ar Reoli Tybaco<sup>lxiii</sup>, sydd wedi bod yn elfen fawr a llwyddiannus iawn o bolisi tybaco rhyngwladol
  - ✓ Mae'n cael ei brofi'n rheolaidd gan gwmnïau tybaco, yn enwedig nawr mae'r defnydd o anweddu yn cynyddu
- Cyflawnwyd llwyddiant rhaglennol hirdymor o ran annog pobl i leihau ysmegu a 'dadnormaleiddio' tybaco, drwy fabwysiadu nifer o offerynnau polisi ar sail tystiolaeth yn gynyddrannol.
  - ✓ Pwysau cronol y mesurau sy'n ymdrin â phrisiau, hyrwyddo, addysg a rhybuddion iechyd, pecynnau plaen, a rheoleiddio cynhwysion, gwerthiannau, pwy sy'n gallu ysmegu a ble y gallant ysmegu a arweiniodd at ganlyniadau rhaglennu llwyddiannus o'r fath.
  - ✓ Y prif esboniad am y newid polisi cynhwysfawr hwn yw sut y gwnaeth llunwyr polisi ail-fframio tybaco—o les economaidd i epidemig iechyd cyhoeddus—a rheoli'r amgylchedd llunio polisi i gynhyrchu amodau a fyddai'n gydnaws â newid polisi.

## Nodweddion Gwlad

Rhoddir sylw i'r gwledydd canlynol gan eu bod yn darparu enghreifftiau o gamau arloesol sy'n seiliedig ar ddatrysiadau i atal a/neu leihau amlygiad i alcohol a chynnyrch bwyd nad ydynt yn iach, a pha mor hygyrch ydynt:

- Mae Chile wedi deddfu polisiau cynhwysfawr sy'n mynd i'r afael â chamau masnachol (ee, labelu a marchnata) i leihau bwyta bwydydd nad ydynt yn iach ymhlith plant a lleihau cyfraddau gordewdra
- Mae mesurau presennol i gryfhau polisi alcohol yn Estonia yn unol â 'dulliau gorau' WHO i leihau defnydd niweidiol o alcohol
- Mae Strategaeth Alcohol 2022 Norwy yn canolbwyntio ar ddulliau gorau profedig y polisi alcohol, ac er mai'r flaenoriaeth oedd lleihau'r defnydd ymhlith plant a phobl ifanc, mae wedi cael effaith gadarnhaol ar y boblogaeth gyfan

## Chile

### Cefndir

- Yn Chile, adroddwyd bod bron i 29% o blant rhwng 4 a 14 oed dros bwysau a 24% yn ordew yn 2019<sup>lxiv</sup>
- Mae data cenedlaethol yn awgrymu cynnydd serth yn nifer yr achosion o ordewdra rhwng y radd gyntaf a'r ail radd (6–8 oed), gyda'r grwpiau economaidd-gymdeithasol isaf yn cael eu heffeithio fwyaf
- Yn 2007, roedd gwariant ar fwydydd wedi'u prosesu yn cyfateb i 57% o gyfanswm y gwariant ar fwyd
  - ✓ Ar gyfartaledd, mae Chileaid yn bwyta 30 kg o gynhyrchion bwyd wedi'u prosesu'n helaeth a 170 litr o ddiodydd wedi'u melysu â siwgr (SSB) y flwyddyn, sy'n eu gwneud yn brif ddefnyddwyr SSB ledled y byd.

### Polisiau a Dulliau Gweithredu Cenedlaethol

- Mae Chile wedi deddfu polisi cynhwysfawr, Cyfraith Labelu a Hysbysebu Bwyd,<sup>lxv</sup> gyda'r nod o leihau bwyta bwydydd nad ydynt yn iach, yn enwedig ymhlith plant, mewn ymateb i gyfraddau gordewdra uchel y wlad<sup>lxvi</sup>
- Daeth y polisi arloesol hwn i rym ym mis Mehefin 2016<sup>lxvii</sup> ac mae wedi'i anelu at leihau cyfraddau gordewdra yn enwedig ymhlith plant. Mae'n cynnwys nifer o gydrannau allweddol:
  - ✓ **Labeli Rhybudd Maeth:** Gweithredodd Chile labeli rhybudd blaen pecyn gorfodol<sup>lxviii</sup> ar fwydydd sy'n uchel mewn calorïau, siwgrau, sodiwm, a brasterau dirlawn
    - Mae'r labeli hyn yn arwyddion stop du a gwyn syml sy'n dweud “Uchel mewn Siwgr,” “Uchel mewn Calorïau,” “Uchel mewn Braster Dirlawn,” neu “Uchel mewn Sodiwm,” gan ei gwneud yn glir ar unwaith beth yw'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â'r cynhyrchion hyn
  - ✓ **Cyfyngiadau ar Farchnata i Blant:** Mae'r gyfraith yn gwahardd hysbysebu unrhyw gynnyrch sydd ag unrhyw un o'r labeli rhybudd “Uchel mewn” yn ystod rhaglenni teledu, gwefannau, neu ddiwyddiadau sydd wedi'u hanelu at blant o dan 14 oed

- Mae hyn yn cynnwys defnyddio cartwnau, animeiddiadau, teganau, ac enwogion sy'n boblogaidd ymhlith plant i farchnata cynhyrchion bwyd nad yw'n iach
- ✓ **Amgylchedd Bwyd Ysgolion:** Mae bwydydd a diodydd nad ydynt yn iach sy'n cynnwys y labeli rhybudd wedi'u gwahardd rhag cael eu gwerthu mewn ysgolion<sup>lxix</sup>, gan greu amgylchedd bwyd iachach i blant
  - Mae hyn yn helpu i wneud dewisiadau iachach ar gael yn fwy yn ystod oriau ysgol ac yn lleihau'r amlygiad i fwydydd sy'n cynnwys llawer o galoriau, sy'n brin o faetholion.
- ✓ **Rheoleiddio Tactegau Hyrwyddo:** Mae cyfreithiau Chile hefyd yn cyfyngu ar y defnydd o dactegau hyrwyddo megis cynnwys teganau am ddim gyda phrynu, a ddefnyddir yn gyffredin mewn cynhyrchion sydd wedi'u hanelu at blant
  - Mae hyn yn lleihau apêl cynhyrchion bwyd nad yw'n iach i blant, gan helpu i leihau eu dymunoldeb

## Effaith

- Mae gorfodi'r polisiâu hyn wedi lleihau'n sylweddol amlygiad plant i farchnata bwydydd nad ydynt yn iach yn ôl UNICEF<sup>lxx</sup>
- Datgelodd astudiaeth<sup>lxxi</sup> yn gwerthuso rheoliadau marchnata Chile o fwydydd a diodydd nad ydynt yn iach leihad sylweddol yn amlygiad plant cyn-ysgol a'r glasod i hysbysebion bwyd ar y teledu
- Lleihaodd y gyfran<sup>lxxii</sup> o becynnau grawnfwyd yn cynnwys strategaethau marchnata a gyfeiriwyd at blant o 36% cyn gweithredu i 21% ar ôl gweithredu
- Yn ogystal, arweiniodd y cyfyngiadau ar farchnata trwy deledu plant yn Chile at ostyngiad o 35%<sup>lxxiii</sup> wrth i blant ddod i gysylltiad â marchnata bwyd a diod nad ydynt yn iach
- Dadansoddodd ymchwil<sup>lxxiv</sup> a gyhoeddwyd yn "The Lancet Planetary Health" ddata o siopa bwyd cartrefi rhwng 2015 a 2017 ochr yn ochr â data ffeithiau maeth ar gyfer yr holl fwydydd a diodydd wedi'u pecynnu
  - ✓ Canfu'r astudiaeth, o dan Gam 1 o weithrediad y gyfraith, fod gostyngiad sylweddol yn y pryniant o galoriau, siwgr, braster dirlawn, a sodiwm
  - ✓ Yn benodol, prynodd cartrefi 24% yn llai o galoriau, 27% yn llai o siwgr, 16% yn llai o fraster dirlawn, a 37% yn llai o sodiwm o gynhyrchion "uchel mewn" o gymharu â phryniannau disgwylidig heb y gyfraith
- Cafodd astudiaeth arall<sup>lxxv</sup> yn archwilio effaith rhaglen fwydo ysgolion Chile ar ddeilliannau addysgol, nad oedd cymeriant calorig ychwanegol yn effeithio'n sylweddol ar newidynnau fel cofrestru a phresenoldeb mewn ysgolion, oedran cofrestru gradd gyntaf, ailadrodd graddau, a sgorau prawf y bedwaredd radd
  - ✓ Mae hyn yn awgrymu efallai na fydd cynyddu cymeriant calorig yn unig heb ystyried ansawdd maethol y bwyd yn arwain at ganlyniadau addysgol gwell.
- Mae'r data o'r astudiaethau hyn<sup>lxxvi</sup> yn dangos bod ymyriadau polisi Chile wedi arwain at leihad mesuradwy mewn prynu cynhyrchion bwyd nad ydynt yn iach, gan ddangos symudiad tuag at arferion diet iachach ymhlith y boblogaeth
  - ✓ Gallai hyn fod o fudd hirdymor i iechyd y cyhoedd, yn enwedig o ran lleihau cyfraddau gordewdra ymhlith plant
- Mae llwyddiant Chile yn darparu model ar gyfer gwledydd eraill sydd am weithredu mesurau tebyg i frwydro yn erbyn marchnata bwydydd nad ydynt yn iach i blant a gwella canlyniadau iechyd y cyhoedd

## Estonia

### Cefndir

- Dros ddegawd yn ôl, roedd gan Estonia un o'r lefelau yfed alcohol uchaf yn y byd gydag achosion yn aml yn cael eu nodweddu gan yfed ysbeidiol trwm<sup>lxxvii</sup>
- Yn ôl astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) 2009/2010, roedd 92.5% o blant 15 oed, 74.9% o blant 13 oed, a 40.3% o blant 11 oed (cyfartaledd o 58.5% o'r cyfanswm yn y grwpiau oedran hyn) wedi rhoi cynnig ar alcohol<sup>lxxviii</sup>
- Canfu astudiaeth a gynhaliwyd yn 2009 fod y costau economaidd i gymdeithas o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol yn Estonia yn 2006 yn cyfateb i EUR 205-304 miliwn, sef 1.6-2.3% o CMC y wlad<sup>lxxix</sup>

### Polisiau a Dulliau Gweithredu Cenedlaethol

- Mae mesurau presennol yn Estonia yn unol â 'dulliau gorau' Sefydliad Iechyd y Byd i leihau'r defnydd niweidiol o alcohol<sup>lxxx</sup>
- Mae'r wlad wedi cymryd camau i gryfhau polisi alcohol trwy gynyddu trethi ecséis, gosod cyfyngiadau ehangach ar werthu alcohol, gwahardd hysbysebu alcohol a chodi ymwybyddiaeth
- Mae Tabl 1 yn cyflwyno elfennau allweddol a chyflawniadau polisi alcohol Estonia rhwng 1995 a 2019

**Tabl 1: Esblygiad polisi alcohol yn Estonia: cyflawniadau allweddol<sup>lxxxi</sup>**

Blwyddyn/cyfnod	Cyflawniadau allweddol
2007	Dechrau drafftio <b>polisi alcohol newydd</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>– creu rhwydweithiau cydweithredol i feithrin cyd-ddealltwriaeth ymhlith rhanddeiliaid.</li> </ul>
2008	Y lefel uchaf o yfed alcohol yn hanes Estonia: <b>mesurau rheoli alcohol</b> a gyflwynwyd: <ul style="list-style-type: none"> <li>– mabwysiadu'r <i>Deddf Hysbysebu ar Leihau Arddangos ac Atyniad Hysbysebion Alcohol</i> (gwahardd hysbysebu alcohol rhwng 19:00 a 21:00 o'r gloch)</li> <li>– gwaharddiad ar werthu alcohol yn hwyr yn y nos oddi ar y safle rhwng 22:00 a 10 o'r gloch</li> <li>– cynnydd o 30% mewn treth ecséis o gymharu â'r flwyddyn flaenorol</li> <li>– ymgyrchoedd rheolaidd yn y cyfryngau i atal yfed a gyrru, wedi'u hamseru i gefnogi profion anadl ar hap a orfodir gan yr heddlu (dan arweiniad Gweinyddiaeth y Ffyrdd)</li> </ul>
2009	<b>Dechrau cynnwys y cyhoedd yn gyffredinol</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>– cychwyn ymgyrchoedd blynyddol i ddod â mater alcohol i'r amlwg</li> <li>– dechrau rhaglen ymyrraeth gynnar</li> <li>– ymgysylltu â'r cyhoedd yn gyffredinol yn ei le</li> <li>– argaeledd canllawiau ar-lein ar yfed risg isel i'r cyhoedd</li> <li>– mwy o ymwybyddiaeth gyhoeddus o'r broblem</li> <li>– cefnogaeth y cyhoedd i ddatblygu mesurau polisi</li> </ul>
2011	<b>Mandad y Llywodraeth</b> yn galw am ddatblygu polisi alcohol cynhwysfawr
2011-2014	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cynnydd deirgwaith mewn profion anadl ar hap</li> <li>– Sefydlu llinell frys traffig</li> <li>– Ymgyrchoedd a gydlynir gan yr heddlu, awdurdodau iechyd a thraffig</li> </ul>
2012	Sefydlu <b>cynnydd blynyddol mewn treth ecséis</b>
2014	Mabwysiadu <b>Strategaeth alcohol Estonia</b> <sup>lxxxii</sup>
2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cyflwyno polisi ar gynyddu treth ecséis ar alcohol rhwng 2016 (15%) a 2020 10% y flwyddyn, gan adeiladu ar godiadau treth olynol o 2010</li> <li>– Sefydlu system fodern o drin anhwylder defnyddio alcohol</li> </ul>
2017	Mabwysiadu diwygiadau i'r <b>Deddfau Alcohol a Hysbysebu</b> <sup>lxxxiii</sup> .

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– cyflwyno: cyfyngiadau ar arddangosiadau mewn siopau; gwaharddiad ar gyfleoedd blasu mewn siopau manwerthu; siopa dirgel i ddatgelu gwerthiannau i blant dan oed a gwerthiannau anghyfreithlon; a mwy o ddirwyon</li> <li>– cyflwyno: gofynion llym ar gyfer hysbysebu; gofynion penodol ar gyfer hysbysebion teledu</li> <li>– mesuriadau gorfodol ar gyfer rhybuddion iechyd mewn cyfryngau printiedig; gwaharddiad ar hysbysebion awyr agored; cyfyngiadau ar hysbysebu yn y cyfryngau cymdeithasol; a gwahardd gemau defnyddwyr</li> </ul>
2019	<p>Cyflwyno <b>rheoleiddio ar weledded alcohol y tu mewn a thu allan i siopau</b> drwy waharddiad rhannol ar arddangos wrth bwyntiau gwerthu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mae'n nodi na ddylai diodydd alcoholaidd fod yn weladwy o'r tu allan i'r safle</li> <li>– Mae'r gweledded hefyd yn cael ei reoleiddio o fewn yr eiddo, gan fod yn rhaid gosod diodydd alcoholaidd ar wahân i nwyddau eraill ac ni ddylent fod yn weladwy o weddill ardal y safle.</li> </ul>

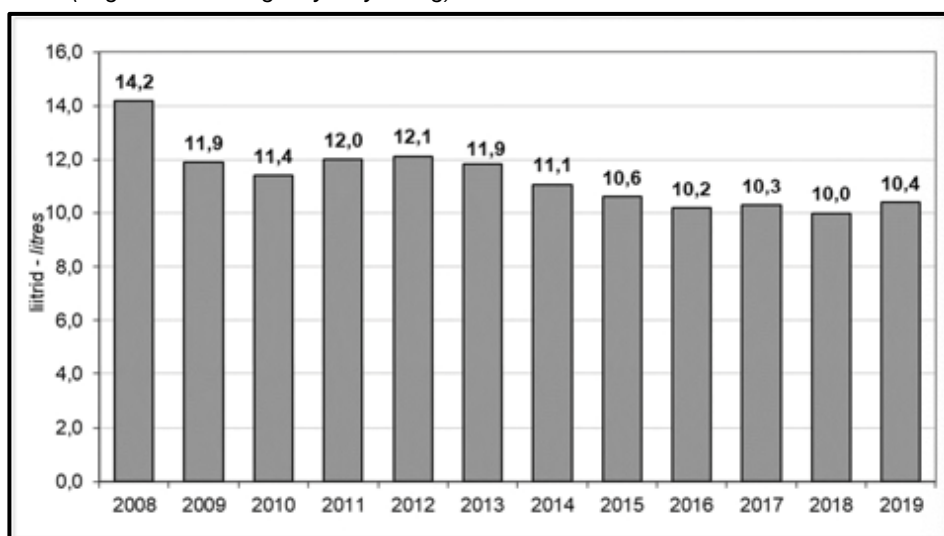
Mae sawl nodwedd o strategaeth alcohol Estonia wedi cyfrannu at ei heffeithiolrwydd<sup>lxxxiv</sup>:

- **Seiliedig ar dystiolaeth:** Y sail ar gyfer datblygu strategaeth alcohol Estonia oedd strategaeth Fyd-eang WHO<sup>lxxxv</sup> i leihau defnydd niweidiol o alcohol a'r 10 maes blaenoriaeth ar gyfer polisi sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn y cynllun gweithredu Ewropeaidd i leihau'r defnydd niweidiol o alcohol 2012–2020<sup>lxxxvi</sup>
- **Ymgysylltu â rhanddeiliaid** Ar gyfer 10 maes gweithredu'r strategaeth, cynhaliwyd proses ymgynghori, a oedd yn cynnwys yr holl rhanddeiliaid megis gweithgorau, yn cynnwys cynrychiolwyr o wahanol weinidogaethau, sefydliadau'r llywodraeth, sefydliadau anllywodraethol a'r diwydiant alcohol.<sup>lxxxvii</sup>
- **Llywodraethu:** Mae Grŵp Llywio'r Gweinidog ar Weithredu'r Strategaeth Alcohol yn monitro ac yn adrodd ar gynnydd blynyddol i'r Llywodraeth gyda chymorth system fonitro ddynodedig sy'n mesur effaith y gweithgareddau a weithredir
  - ✓ Mae yfed alcohol, datblygiadau marchnata a niwed cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag iechyd ac alcohol hefyd yn cael eu monitro'n flynyddol
- **Gwella galw cymdeithasol a grymuso'r sector iechyd:** Mae rolau'r cyhoedd a chymdeithas sifil wedi bod yn allweddol wrth arwain y ddadl gyhoeddus a chodi ymwybyddiaeth

## Canlyniad

- Rhwng 2008 a 2019 cyflawnodd y wlad un o'r gostyngiadau mwyaf yn y defnydd o alcohol yn y rhanbarth – tua 3 litr o alcohol pur fesul oedolyn<sup>lxxxviii</sup> (Ffigur 10)

**Ffigur 10. Defnydd o alcohol 2008-2019 yn Estonia. Litrau y pen 15 oed a throsodd mewn 100% o alcohol<sup>lxxxix</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



- Yn ôl astudiaeth Ymddygiad Iechyd mewn Plant Oedran Ysgol (HBSC) 2017/2018, roedd 74.0% o blant 15 oed, 46.4% o blant 13 oed, a 22.7% o blant 11 oed (cyfartaledd o 47.7% o'r cyfanswm yn y grwpiau oedran hyn) wedi rhoi cynnig ar alcohol
- ✓ Er ei fod yn dal i fod yn nifer uchel, mae'n welliant sylweddol o gymharu â'r data o 2009-2010 (gweler Tabl 2)

**Tabl 2. Cyfran y glasoed sydd wedi yfed alcohol yn ôl rhyw ac oedran 2009/2010-2017/2018 (canlyniadau arolwg)<sup>xc</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)

% vastanutest - % of respondents				
	11-aastased 11 years old	13-aastased 13 years old	15-aastased 15 years old	
<b>2009/2010</b>				<b>2009/2010</b>
Poisid	44,8	72,4	92,7	Boys
Tüdrukud	36,4	77,3	92,4	Girls
Kokku	40,3	74,9	92,5	Total
<b>2013/2014</b>				<b>2013/2014</b>
Poisid	38,6	62,0	83,3	Boys
Tüdrukud	23,8	59,7	85,4	Girls
Kokku	31,0	60,8	84,3	Total
<b>2017/2018</b>				<b>2017/2018</b>
Poisid	28,0	48,7	74,0	Boys
Tüdrukud	17,5	44,0	71,8	Girls
Kokku	22,7	46,4	74,0	Total

### Gwersi a ddysgwyd<sup>xcii</sup>

- Mae ymrwymiad personol lefel uchel yn codi mater rheoli alcohol ar yr agenda wleidyddol<sup>xcii</sup>
- Yn ystod Llywyddiaeth Estonia ar Gyngor yr Undeb Ewropeaidd yn 2017, gwnaeth y Gweinidog dros lechyd a Llafur y defnydd o alcohol yn flaenoriaeth, gan eiriol dros y mater

- ar lefel genedlaethol a lefel yr UE; rhoddodd hyn y gefnogaeth angenrheidiol i weithredu polisiau a fydd yn newid defnydd Estonia o alcohol
- Mae deialog agored gyda rhanddeiliaid a chyfranogiad gweithgar cymdeithas sifil yn allweddol i godi ymwybyddiaeth am y defnydd niweidiol o alcohol, newid agweddau ynghylch y defnydd o alcohol a chasglu cefnogaeth y cyhoedd ar gyfer polisi alcohol llymach.
    - ✓ Er enghraifft, fe wnaeth ymgyrch Estonia i gefnogi diwygio polisi alcohol, “Let’s drink less by half”, ail-fframio’r ddadl alcohol fel mater cyfiawnder cymdeithasol gydag atebion gwleidyddol<sup>xciii</sup>
      - Yn ystod dwy flynedd gyntaf yr ymgyrch, ymddangosodd y cymal “Let’s drink less by half” yn araith urddo’r prif weinidog ac yn rhaglen glymblaid y llywodraeth fel nod ar gyfer 2030.
      - Roedd cytundeb y glymblaid o fis Mawrth 2015 yn caniatáu gwahardd hysbysebion alcohol yn cynnwys elfennau ffordd o fyw a chynyddu treth ecséis alcohol fel na fyddai alcohol yn dod yn rhatach yn y pedair blynedd nesaf.
      - Mewn arolwg barn ym mis Mawrth 2015, roedd 80 y cant o boblogaeth Estonia yn cefnogi gwaharddiad llwyr ar hysbysebu alcohol yn debyg i waharddiad hysbysebu tybaco
  - Mae'r amseru gorau ac adeiladu momentwm ar sawl lefel yn allweddol i leihau'r defnydd o alcohol
    - ✓ Er y nodir mai'r argyfwng economaidd yn 2008 a sbardunodd y gostyngiad, yr ymgyrchoedd ymwybyddiaeth cynhwysfawr a'r amrywiaeth o newidiadau deddfwriaethol synergetig a gyfrannodd at barhad yfed llai o alcohol ar lefel genedlaethol.
  - Gall “sgil-efeithiau” gweithredu polisi alcohol ddigwydd ac mae'n bwysig bod yn barod i fynd i'r afael â nhw<sup>xciv</sup>
    - ✓ Yn dilyn y codiadau treth a gyflwynwyd yn Estonia a arweiniodd at fasnachu trawsffiniol anfwriadol â Latfia, daeth trafodaeth gyhoeddus am bolisiau prisio i'r amlwg. O ganlyniad gwelwyd gostyngiad yn y gefnogaeth gyhoeddus i godi treth ar alcohol



## Norwy

### Cefndir<sup>xcv,xcvi,xcvii,xcviii,xcix</sup>

- Mae gan Norwy un o'r lefelau yfed alcohol isaf yn fyd-eang (7.4 litr o alcohol pur y pen y flwyddyn, sy'n cyfateb yn fras i 1.5 potel o win neu 2.8 litr o gwrw yr wythnos fesul person 15 oed a hŷn)
- Er gwaethaf hyn, mae disgwyliad oes poblogaeth Norwy 0.6 mlynedd yn is dros y 30 mlynedd nesaf oherwydd afiechyd ac anafiadau a achosir gan yfed mwy nag 1 diod y dydd i fenywod ac 1½ diod y dydd i ddynion, ar gyfartaledd yn y boblogaeth gyfan, yn ôl efelychiadau OECD
- Mae rhai grwpiau poblogaeth mewn mwy o berygl nag eraill, fel menywod a phlant
  - ✓ Mae 32% o oedolion yn goryfed o leiaf unwaith y mis
  - ✓ Mae menywod 22% yn fwy tebygol o or-yfed yn fisol os ydynt wedi cwblhau addysg uwch
  - ✓ Mae 13% o ferched a 18% o fechgyn 15 oed wedi bod yn feddw o leiaf unwaith yn eu bywyd
- Yr oedran yfed cyfreithlon yn Norwy yw 18 oed ar gyfer prynu cwrw neu win, ac 20 oed ar gyfer gwirodydd
- Ni all siopau werthu alcohol ar ôl 8pm yn ystod yr wythnos neu ar ôl 6pm ar ddydd Sadwrn, ac ni all bariau werthu alcohol ar ôl 3am
- Mae Vinmonopolet yn fanwerthwr diodydd alcoholaidd sy'n eiddo i'r llywodraeth a'r unig gwmni sy'n cael gwerthu diodydd sy'n cynnwys alcohol sy'n uwch na 4.75% yn Norwy

### Polisiau a Dulliau Gweithredu Cenedlaethol<sup>c,ci,cii,ciii</sup>

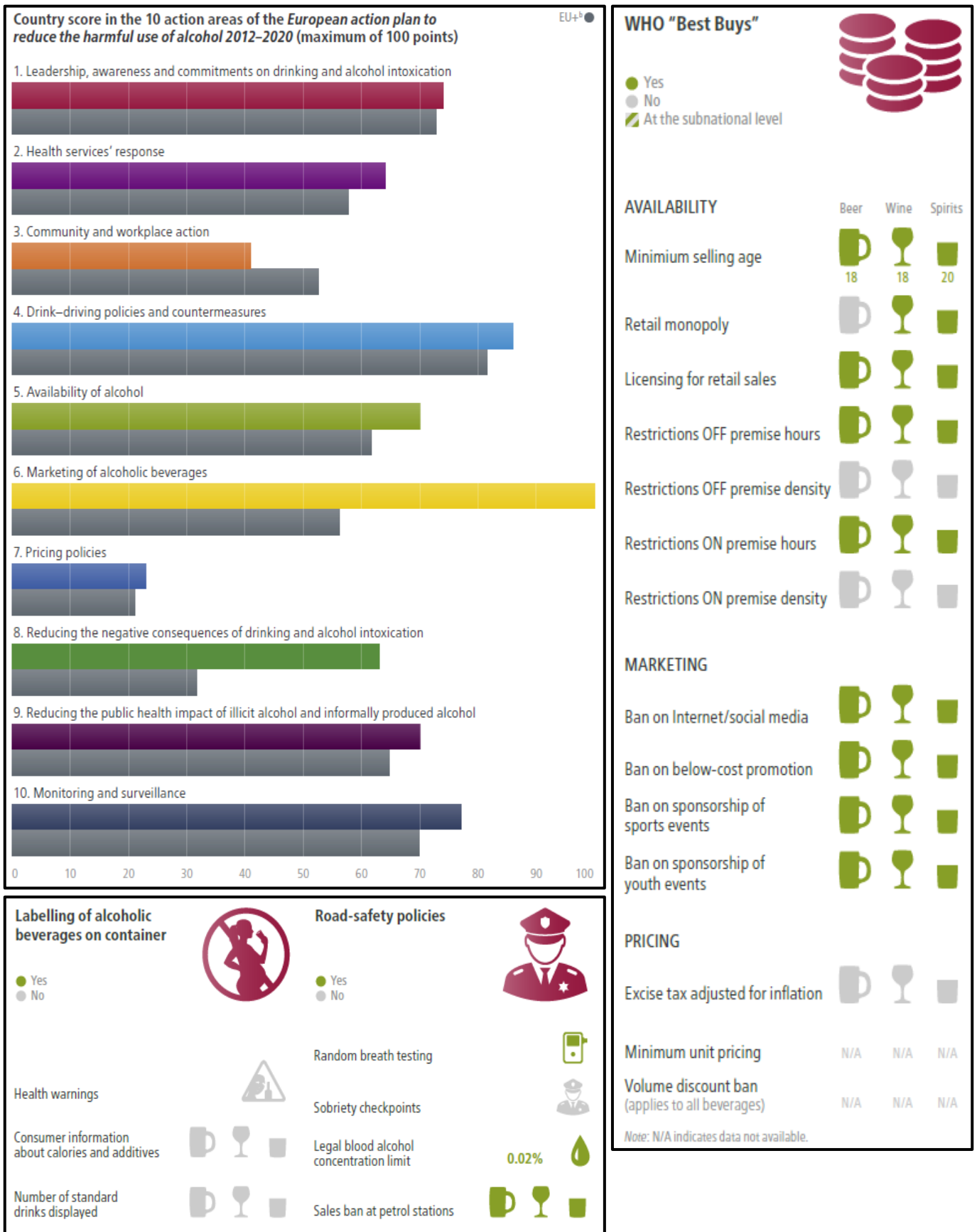
- Ym mis Rhagfyr 2018 cytunodd Senedd Norwy ar strategaeth alcohol newydd 'Proposal for a proactive alcohol policy based on solidarity'
- Mae gan y cynnig nifer o bwyntiau penderfynu sy'n gofyn i'r Llywodraeth:
  - ✓ Cyflwyno strategaeth alcohol genedlaethol i'r Senedd, gyda manylion ar sut y maent am gyflawni'r nod o leihau'r defnydd o alcohol niweidiol 10% erbyn 2025
  - ✓ Sefydlu grŵp arbenigol i asesu'r gost i gymdeithas (gwaith, cymdeithas, iechyd unigol a theuluoedd)
  - ✓ Cynnig i'r Senedd labelu cynhwysion diodydd alcoholaidd yn gywir
  - ✓ Cynnwys gwybodaeth iechyd gyda rhybudd o'r risg o alcohol yn ystod beichiogrwydd a gyrru
- Ym mis Ionawr 2022, rhyddhaodd llywodraeth Norwy eu Strategaeth Alcohol newydd, sy'n cynnwys targed byd-eang WHO o ostyngiad o 10% yn y defnydd o alcohol ar lefel y boblogaeth erbyn 2025 yn Norwy
- Mae'r strategaeth hon yn parhau i ganolbwyntio ar ddulliau gorau profedig y polisi alcohol yn Norwy, gan gynnwys yr ymrwymiad i ddiogelu monopoli manwerthu alcohol Norwy, gwaharddiadau hysbysebu, lleihau argaeledd trwy oriau agor cyfyngedig a gwneud cynhyrchion alcohol yn llai fforddiadwy.
- Yn ogystal â'r atebion polisi profedig hyn, nod y strategaeth yw:
  - ✓ Cryfhau'r gwaith atal alcohol yn y bwrdeistrefi
  - ✓ Cyflwyno mesurau yn erbyn niwed a achosir gan ddefnyddio cynhyrchion alcohol yn ifanc
  - ✓ Cryfhau gwybodaeth a chymhwysedd am alcohol

- ✓ Gweithredu labeli rhybudd iechyd ar gynhyrchion alcohol
- Ym mis Ebrill 2022, cyhoeddodd Cyfarwyddiaeth Iechyd Llywodraeth Norwy ei hargymhelliad ar gyfer labelu cynhyrchion alcoholaidd â rhybudd iechyd, yn enwedig yn ymwneud â chanser a chlefyd cardiofasgwlaidd
  - ✓ Pwysleisiodd y gall labeli rhybudd fod yn arf pwysig ar gyfer cynyddu gwybodaeth y boblogaeth am niwed iechyd posibl yn sgil defnyddio alcohol
  - ✓ Ers yr argymhelliad hwn, mae'r Gweinidog Iechyd a Gofal wedi cyfarwyddo'r Gyfarwyddiaeth Iechyd i ystyried atebion ymarferol ar gyfer cyflwyno labeli rhybudd ar gyfer diodydd alcoholaidd.
- Roedd pryderon ynghylch effeithiau negyddol hysbysebu ar bobl ifanc yn rheswm craidd i Norwy orfodi gwaharddiadau a chyfyngiadau llymach ar farchnata alcohol
- Ceir rhestr lawn o bolisiau alcohol Norwy rhwng 2012 a 2020 yn Ffigur 11

## Canlyniadau

- Mae'r gwaharddiad llwyr ar farchnata, a gyflwynwyd mor gynnar â 1975, ac ychwanegu at fesurau rheoli alcohol eraill, wedi cael effaith uniongyrchol a pharhaol o ran lleihau gwerthiant a defnydd alcohol (gostyngiad o 7.4% erbyn 2021)<sup>civ</sup>
- Mae'r hyn a ddechreuodd gyda phryder am iechyd pobl ifanc wedi cael effaith gadarnhaol ar y boblogaeth gyfan
- Ers 2019, mae Norwy wedi gweld gostyngiad yn nifer y gwerthiannau cwrw, gwin a gwirodydd a chyrrhaeddwyd y lefel isaf ers pedair blynedd yn 2023<sup>cv</sup>
- Mae data o 2023 yn dangos gostyngiad o 5.6% mewn symiau gwirodydd, gostyngiad o 3% mewn gwerthiant cwrw a gostyngiad o 1.9% mewn gwerthiant gwin<sup>cvi</sup>

**Ffigur 11: Dadansoddiad Polisi Alcohol Cenedlaethol WHO ar gyfer Norwy 2012-2020<sup>cvii</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



## Atodiad: Y Cyd-destun Cymreig

### Cefndir

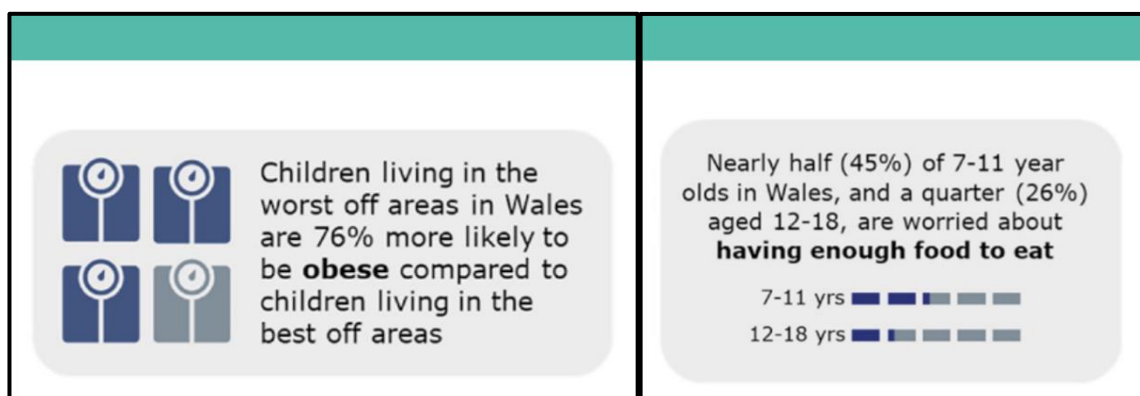
#### Defnydd o alcohol

- Mae cyfradd y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru, sef 15 fesul 100,000 o'r boblogaeth, yn uwch na chyfartaledd y DU; yn 2021, bu farw 472 o bobl o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol<sup>cviii</sup>
- Yn y blynyddoedd diwethaf, dywedir bod marwolaethau a briodolir i alcohol wedi codi 17.8% yng Nghymru<sup>cx</sup>
- Amcangyfrifir bod camddefnyddio alcohol yn costio tua £159m y flwyddyn i'r gwasanaeth iechyd mewn costau gofal iechyd uniongyrchol<sup>cx</sup>
- Yn ôl y Coleg Brenhinol Pediatrig ac Iechyd Plant, mae pobl ifanc rhwng 15 ac 17 oed yn fwy tebygol o oryfed mewn pyliau<sup>cxii</sup>
- Mae cyfran y bobl ifanc 15 oed sy'n dweud eu bod wedi meddwi wedi gostwng yn gyffredinol ar draws Cymru, Lloegr a'r Alban<sup>cxii</sup>
  - ✓ Yng Nghymru, mae data'n dangos bod cyfran y bobl ifanc 15 oed a oedd wedi bod yn feddw bedair gwaith yn ystod eu hoes yng Nghymru yn 18% yn 2017/18.
  - ✓ Mewn cymhariaeth, yn Lloegr, dywedodd pobl ifanc 15 oed eu bod wedi meddwi ddwywaith neu fwy yn eu hoes
- Yn 2017, roedd un o bob pum oedolyn yng Nghymru yn yfwyr peryglus neu niweidiol (gan yfed mwy na chanllawiau'r DU o 14 uned o alcohol yr wythnos)<sup>cxiii</sup>
- Dangosodd arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion hefyd fod 83% o bobl ifanc wedi dweud nad oeddent byth neu'n anaml yn yfed alcohol.

#### Bwyta nad yw'n iach

- Yn 2019, roedd dros chwarter y plant yng Nghymru dros bwysau neu'n ordew, gan gynnwys 12.4% a oedd yn ordew<sup>cxiv</sup>
  - ✓ Mae gan Gymru ganran uwch o'r glasoed sy'n dweud eu bod dros bwysau neu'n ordew o gymharu â Lloegr, 10% yn uwch ymhlith bechgyn a 6% yn uwch ymhlith merched
- Mae'r cyfraddau hyn o ordewdra ymhlith plant yn rhannol oherwydd y cyfraddau tlodi bwyd a ddiffinnir gan Lywodraeth Cymru fel yr anallu i sicrhau diet digonol a maethlon yng Nghymru, yn enwedig mewn rhannau difreintiedig o'r wlad.<sup>cxv</sup>

**Ffigur 12. Effaith tlodi ar iechyd a llesiant plant<sup>cxvi</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)

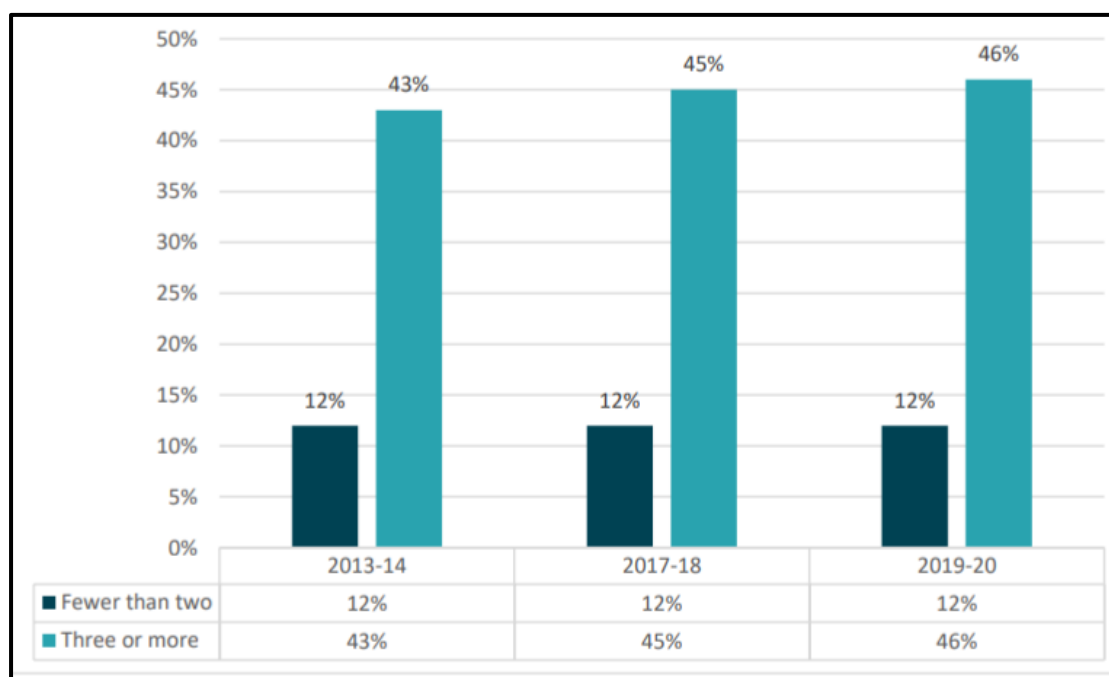


- Canfu arolwg lechyd a Llesiant Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil lechyd Ysgolion mai 90% oedd canran y bobl ifanc (11 i 16 oed) sy'n cyrraedd y garreg filltir genedlaethol ym mlwyddyn academiaidd 2021/22.<sup>cxvii</sup>
  - ✓ Mae hyn yn uwch na'r flwyddyn flaenorol gan y gwelwyd 88% ym mlynnyddoedd academiaidd 2019/20 a 2017/18.
  - ✓ O ran bwyta nad yw'n iach, canfu'r arolwg hwn fod llai na hanner (45%) y bobl ifanc yn dweud eu bod yn bwyta ffrwythau neu lysiau bob dydd.

**Ffigur 13. Cyfran y plant sy'n cymryd rhan ym mhob ymddygiad ffordd iach o fyw<sup>cxviii</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)

Healthy lifestyle behaviour	2017/18	2019/20
Never smoked	95%	94%
Never/rarely drink alcohol	80%	81%
Meet daily physical activity guidelines	18%	18%
Eat 5+ portions of fruit/veg daily	46%	48%

**Ffigur 14. Canran y plant â "llai na dau" neu "dri neu fwy" ymddygiad iach yng Nghymru, 2013-2020<sup>cxix</sup>** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



### Momentwm ar gyfer Newid

- Mae data o arolwg Amser i Siarad lechyd Cyhoeddus lechyd Cyhoeddus Cymru ar amgylcheddau bwyd yn dangos cefnogaeth y cyhoedd ar gyfer mesurau â ffocws masnachol i fynd i'r afael â bwyd a diod nad ydynt yn iach<sup>cxx</sup>
  - ✓ Cytunodd 63% o bobl y dylid defnyddio deddfau cynllunio i gyfyngu ar nifer y bwytai bwyd cyflym ger ysgolion
  - ✓ Cytunodd 63% o bobl y dylai fod cyfyngiadau ar noddï digwyddiadau a thimau chwaraeon gan gwmnïau sy'n marchnata bwyd nad yw'n iach

- ✓ Cytunodd 81% o bobl y dylai opsiynau diodydd iach, fel dŵr neu laeth, fod yn opsiwn diofyn ar gyfer cynigion bargeinion prydau i blant
- ✓ Cytunodd 82% o bobl y dylai fod cyfyngiadau oedran ar gyfer prynu bwyd a diod wedi'u labelu fel rhai nad ydynt yn addas ar gyfer plant (e.e. caffein neu siwgr uchel)
- ✓ Cytunodd 83% o bobl y dylai llywodraethau ddefnyddio offer ariannol i ostwng pris bwydydd iachach fel ffrwythau a llysiau ffres

## Cefndir Polisi Cymreig

- Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 yn ei gwneud yn ofynnol bod gan Lywodraeth Cymru saith nod llesiant cenedlaethol gan gynnwys "Cymru iachach"<sup>cxix</sup>
- Mae'r cerrig milltir cenedlaethol ar ymddygiadau ffordd iach o fyw oedolion a phlant fel a ganlyn:
  - ✓ cynyddu canran yr oedolion sydd â dau ymddygiad iach neu fwy i fwy na 97% erbyn 2050.
  - ✓ cynyddu canran y plant â dau ymddygiad iach neu fwy i 94% erbyn 2035, ac i fwy na 99% erbyn 2050
- Mae'r ymddygiadau ffordd iach o fyw hyn yn cynnwys peidio ag ysmegu, yfed alcohol byth neu'n anaml, bwyta ffrwythau neu lysiau bob dydd a bod yn gorfforol actif am awr neu fwy y dydd, dros y saith diwrnod diwethaf.
- Arweiniodd Prifysgol Sheffield ymchwil i sefydlu'r effaith trwy eu hastudiaeth foddelu a ddangosodd fod cyfraith Isafswm Prisiau Uned (MUP) yn gallu cyfyngu ar fforddiadwyedd a defnydd.<sup>cxix</sup>
  - ✓ Yn seiliedig ar ddadansoddiad 2018 gan Brifysgol Sheffield, amcangyfrifwyd bod yr isafbris uned o 50c am alcohol yn werth £783m i economi Cymru o ran gostyngiadau mewn salwch, trosedd ac absenoldeb yn y gweithle dros 20 mlynedd.<sup>15,16</sup>
- Cyflwynwyd Deddf Isafswm Pris am Alcohol Cymru Iechyd y Cyhoedd 2018 yng Nghymru ar y 2<sup>il</sup> o Fawrth 2020<sup>cxix</sup>
  - ✓ Mae ymchwil eisoes wedi dangos yr effaith uniongyrchol yng Nghymru gyda gwerthiant alcohol yn gostwng 8.6% wrth i brisiau godi 8.2%
  - ✓ Gostyngodd cyfraddau derbyniadau i ysbytai y gellir eu priodoli i alcohol hefyd 23% yn 2020/21 o gymharu â 2019/20<sup>cxix</sup>
- Mae opsiynau bwyd nad yw'n iach hefyd wedi'u cyfyngu yng Nghymru<sup>cxix</sup>
  - ✓ Bydd bargeinion prydau sy'n cynnwys llawer o fraster, siwgr neu halen yn cael eu cyfyngu mewn deddfwriaeth a gyflwynir yn 2025 i fynd i'r afael â gordewdra a diabetes
  - ✓ Bydd gostyngiadau pris a chynigion aml-brynu ar fwydydd nad ydynt yn iach yn cael eu gwahardd
  - ✓ Bydd y rheolau newydd hefyd yn ceisio ffrwyno prynu bwyd sothach yn fyrbwyll trwy ofyn i fanwerthwyr beidio â hyrwyddo rhai eitemau ar ddiwedd eiliau neu wrth ymyl y ddesg dalu.
  - ✓ Bydd y ddeddfwriaeth yn berthnasol i bob busnes sy'n cyflogi mwy na 50 o bobl

Mae'r adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol yn cael eu datblygu gan y Tîm Iechyd Rhyngwladol / y Ganolfan Cydlynu Iechyd Ryngwladol (IHCC) yng Iechyd a Pholisi Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant (PIH WHO CC), Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyfarwyddwr Cenedlaethol Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, PIH WHO CC: Sumina Azam  
Arweinydd Iechyd Rhyngwladol a Dirprwy Gyfarwyddwr PIH WHO CC: Mariana Dyakova  
Awduron a chyfranwyr: Leah Silva, Daniela Stewart, Zuwaira Hashim, Bastien Soto, Aleksandra (Ola) Kreczkiewicz, Abigail Malcolm, Mariana Dyakova

Diolch arbennig i Anna Howells, Chris Emmerson, Karen Hughes, Ilona Johnson, Rachel Bath, Emily Van de Venter, a Jonathan West am eu cyfraniadau

Cysylltiadau: [Leah.Silva@wales.nhs.uk](mailto:Leah.Silva@wales.nhs.uk); [Mariana.Dyakova@wales.nhs.uk](mailto:Mariana.Dyakova@wales.nhs.uk)

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



[@phwwhocc](https://twitter.com/phwwhocc)



[/Phwwhocc](https://www.facebook.com/Phwwhocc)

**Canolfan Gydweithredol Sefydliad  
Iechyd y Byd ar Fuddsoddi  
ar gyfer Iechyd a Llesiant**



**World Health Organization  
Collaborating Centre on Investment  
for Health and Well-being**

## Cyfeiriadau

- i <https://www.thelancet.com/series/commercial-determinants-health>
- ii <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>
- iii [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)00013-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)00013-2/fulltext)
- iv <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>
- v <https://www.adph.org.uk/resources/cdoh-essentials/>
- vi <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>
- vii [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)00013-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)00013-2/fulltext)
- viii <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>
- ix <https://www.adph.org.uk/resources/cdoh-essentials/>
- x <https://www.adph.org.uk/resources/cdoh-essentials/>
- xi <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>
- xii <https://www.adph.org.uk/resources/cdoh-essentials/>
- xiii [How Does Advertising Affect Mental Health? - Adfree Cities](#)
- xiv <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10828929/>
- xv <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10828929/>
- xvi [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)00013-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)00013-2/fulltext)
- xvii <https://weall.org/what-is-wellbeing-economy>
- xviii <https://realfoodmedia.org/announcing-the-2016-real-food-films-winners/>
- xix <https://www.yhphnetwork.co.uk/media/102566/hc-5-public-opinion-risk-factors.pdf>
- xx <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>
- xxi [New Sheffield advertising policy puts people and planet at its heart \(sheffnews.com\)](#)
- xxii [Policy drivers | Council Plan \(sheffield.gov.uk\)](#)
- xxiii [New Sheffield ad ban shows how councils can act on harmful advertising - Adfree Cities](#)
- xxiv [New Sheffield advertising policy puts people and planet at its heart \(sheffnews.com\)](#)
- xxv [Sheffield City Council to ban 'harmful' advertisement in ground-breaking new policy - ShefNews](#)
- xxvi [New Sheffield ad ban shows how councils can act on harmful advertising - Adfree Cities](#)
- xxvii Ar gael yn:  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44395/9789241599931\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44395/9789241599931_eng.pdf?sequence=1)
- xxviii Ar gael yn:  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1)



- 
- xxix <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345128/9789240035041-eng.pdf?sequence=1>
- xxx <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345128/9789240035041-eng.pdf?sequence=1>
- xxxi <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345128/9789240035041-eng.pdf?sequence=1>
- xxxii <https://www.unicef.org/media/139591/file/A%20Child%20Rights-Based%20Approach%20to%20Food%20Marketing.pdf>
- xxxiii <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075412>
- xxxiv <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492>
- xxxv <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2019-3592-43351-60815>
- xxxvi <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2019/02/young-and-exposed-to-unhealthy-marketing-digital-food-marketing-using-influencers-report-february-2019.pdf>
- xxxvii [https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(21\)00279-9/fulltext;](https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(21)00279-9/fulltext;)  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344003/9789289052177-eng.pdf;](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344003/9789289052177-eng.pdf)  
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-4347-44110-62219>
- xxxviii <https://www.unicef.org/media/141911/file/Evidence%20Review.pdf>
- xxxix [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpos.2023.945742/full;](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpos.2023.945742/full)  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344003/9789289052177-eng.pdf>
- xl <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344003/9789289052177-eng.pdf>
- xli <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2019-3592-43351-60815>
- xlii <https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>
- xliii <https://www.unicef.org/documents/child-rights-based-approach-food-marketing>
- xliv <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Catalogue-interventions-vaccine-hesitancy.pdf>
- xlv <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/vaccine-hesitancy-among-healthcare-workers-and-their-patients-europe;>  
<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/publications/Publications/lets-talk-about-hesitancy-vaccination-guide.pdf>
- xlvi [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Catalogue-interventions-vaccine-hesitancy.pdf;](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Catalogue-interventions-vaccine-hesitancy.pdf) <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/vaccine-hesitancy-among-healthcare-workers-and-their-patients-europe>
- xlvii <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Catalogue-interventions-vaccine-hesitancy.pdf>
- xlviii <https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>
- xliv <https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>
- l <https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>

- 
- li <https://www.emro.who.int/noncommunicable-diseases/publications/factsheets.html>;  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7528677/>
- lii [Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol: Prydau Ysgol am ddim i holl blant Ysgolion Cynradd Adroddiad 44 – Canolfah Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(phwwhocc.co.uk\)](#)
- liii <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7068324/>;  
<https://www.unicef.org/eap/media/9581/file/Controls%20on%20the%20marketing%20of%20food%20and%20non-alcoholic%20beverages%20to%20children%20in%20Thailand.pdf>
- liv <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7540254/>;  
[https://cityfutures.ada.unsw.edu.au/documents/86/HBEPLiteratureReview\\_FullDocument.pdf](https://cityfutures.ada.unsw.edu.au/documents/86/HBEPLiteratureReview_FullDocument.pdf)
- lv <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035027>
- lvi <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/commercial-determinants-of-health>
- lvii Cobiac, L.J., Rogers, N.T., Adams, J., Cummins, S., Smith, R., Mytton, O., White, M. and Scarborough, P., 2024. Impact of the UK soft drinks industry levy on health and health inequalities in children and adolescents in England: An interrupted time series analysis and population health modelling study. *Plos Medicine*, 21(3), p.e1004371
- lviii [Evaluating the impact of minimum unit pricing for alcohol in Scotland: Final report \(publichealthscotland.scot\)](#)
- lix <https://www.publichealthscotland.scot/media/13486/evaluating-the-impact-of-minimum-unit-pricing-in-scotland-on-people-who-are-drinking-at-harmful-levels-report.pdf>
- lx <https://www.publichealthscotland.scot/media/13486/evaluating-the-impact-of-minimum-unit-pricing-in-scotland-on-people-who-are-drinking-at-harmful-levels-report.pdf>;  
<https://www.publichealthscotland.scot/media/13486/evaluating-the-impact-of-minimum-unit-pricing-in-scotland-on-people-who-are-drinking-at-harmful-levels-report.pdf>
- lxi <https://www.publichealthscotland.scot/media/13486/evaluating-the-impact-of-minimum-unit-pricing-in-scotland-on-people-who-are-drinking-at-harmful-levels-report.pdf>
- lxii [oso-9780198843719-chapter-5.pdf \(silverchair.com\)](#)
- lxiii [WHO Framework Convention on Tobacco Control overview](#)
- lxiv [The influence of Chile's food labeling and advertising law and other factors on dietary and physical activity behavior of elementary students in a peripheral region: a qualitative study | BMC Nutrition | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)
- lxv <https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>;  
<https://www.globalfoodresearchprogram.org/study-shows-chilean-policy-package-led-to-declines-in-purchased-calories-sugar-fat-and-sodium/>; <https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/meals.pdf>;  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9832755/>
- lxvi <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-023-01458-6>
- lxvii <https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>;  
<https://www.globalfoodresearchprogram.org/study-shows-chilean-policy-package-led-to-declines-in-purchased-calories-sugar-fat-and-sodium/>

- 
- lxviii <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-023-00671-7>;  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8364623/>;  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9832755/>
- lxix <https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/meals.pdf>
- lxx <https://www.unicef.org/media/116691/file/Marketing%20restrictions.pdf>;  
<https://www.unicef.org/media/142621/file/UNICEF-WHO%20Toolkit%20to%20Protect%20Children%20from%20the%20Harmful%20Impact%20of%20Food%20Marketing.pdf>
- lxxi <https://www.globalfoodresearchprogram.org/study-shows-chilean-policy-package-led-to-declines-in-purchased-calories-sugar-fat-and-sodium/>
- lxxii <https://www.unicef.org/media/142621/file/UNICEF-WHO%20Toolkit%20to%20Protect%20Children%20from%20the%20Harmful%20Impact%20of%20Food%20Marketing.pdf>
- lxxiii <https://www.unicef.org/media/142621/file/UNICEF-WHO%20Toolkit%20to%20Protect%20Children%20from%20the%20Harmful%20Impact%20of%20Food%20Marketing.pdf>
- lxxiv <https://www.globalfoodresearchprogram.org/study-shows-chilean-policy-package-led-to-declines-in-purchased-calories-sugar-fat-and-sodium/>
- lxxv <https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/meals.pdf>
- lxxvi <https://www.globalfoodresearchprogram.org/study-shows-chilean-policy-package-led-to-declines-in-purchased-calories-sugar-fat-and-sodium/>;  
<https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-023-00671-7>;  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8364623/>;  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9832755/>
- lxxvii <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7213472/>
- lxxviii <https://iris.who.int/handle/10665/326406>
- lxxix <https://www.jstor.org/stable/26790459?seq=4>
- lxxx <https://www.paho.org/en/campaigns/best-buys-prevention-and-control-ncds>
- lxxxi [https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/estonia/20190328-h1715-sdg-topic-estonia.pdf?sfvrsn=e7c829d7\\_3&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/estonia/20190328-h1715-sdg-topic-estonia.pdf?sfvrsn=e7c829d7_3&download=true); <https://doi.org/10.1111/dar.13779>
- lxxxii [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Tervis/Rahvatervis/Tervislik\\_eluviis/alkoholi\\_roheline\\_raamat-19.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/Rahvatervis/Tervislik_eluviis/alkoholi_roheline_raamat-19.pdf)
- lxxxiii <https://eucam.info/regulations-on-alcohol-marketing/estonia/>
- lxxxiv [https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/estonia/20190328-h1715-sdg-topic-estonia.pdf?sfvrsn=e7c829d7\\_3&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/estonia/20190328-h1715-sdg-topic-estonia.pdf?sfvrsn=e7c829d7_3&download=true)
- lxxxv <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/alcohol-drugs-and-addictive-behaviours/alcohol/governance/global-alcohol-strategy>
- lxxxvi <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289002868>

---

lxxxvii [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Tervis/Rahvatervis/Tervislik\\_eluviis/alkoholi\\_roheline\\_raamat-19.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/Rahvatervis/Tervislik_eluviis/alkoholi_roheline_raamat-19.pdf)

lxxxviii <https://dea.digar.ee/?a=is&oid=JValkoturg202011&type=staticpdf&e=-----et-25--1--txt-txIN%7ctxTI%7ctxAU%7ctxTA----->

lxxxix <https://dea.digar.ee/?a=is&oid=JValkoturg202011&type=staticpdf&e=-----et-25--1--txt-txIN%7ctxTI%7ctxAU%7ctxTA----->

xc <https://iris.who.int/handle/10665/326406>; <https://hbsc.org/publications/reports/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being/>; <https://dea.digar.ee/?a=d&d=JValkoturg201911.2.9&e=-----et-25--1--txt-txIN%7ctxTI%7ctxAU%7ctxTA----->

xc1 [https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/estonia/20190328-h1715-sdg-topic-estonia.pdf?sfvrsn=e7c829d7\\_3&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-sites/estonia/20190328-h1715-sdg-topic-estonia.pdf?sfvrsn=e7c829d7_3&download=true)

xcii <https://news.err.ee/120003/ossinovski-estonia-s-eu-presidency-to-also-focus-on-alcohol-policy>; <https://www.drugsandalcohol.ie/27641/>

xciii [https://academic.oup.com/eurpub/article/25/suppl\\_3/ckv175.085/2578509](https://academic.oup.com/eurpub/article/25/suppl_3/ckv175.085/2578509)

xciv <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-7517-47284-69366>

xcv <https://www.visitnorway.com/plan-your-trip/travel-tips-a-z/>

xcvi <https://nannystateindex.org/norway-2023/#:~:text=The%20age%20at%20which%20alcohol,exceeds%204.8%20per%20cent%20ABV>

xcvii <https://www.nordicalcohol.org/norway-availability>

xcviii <https://www.oecd.org/norway/Preventing-Harmful-Alcohol-Use-Key-Findings-NORWAY.pdf>

xcix <https://www.nordicalcohol.org/norway-alcohol-policy-strategy>

c <https://movendi.ngo/news/2023/01/11/norway-one-step-closer-to-alcohol-warning-labels/#:~:text=In%20January%202022%2C%20the%20Norwegian,use%20by%202025%20in%20Norway>

ci <https://movendi.ngo/news/2022/01/19/new-alcohol-strategy-aims-to-reduce-alcohol-use-in-norway/#:~:text=The%20Norwegian%20government%20has%20released,level%20alcohol%20use%20by%202025>

cii <https://www.who.int/europe/news/item/30-06-2023-reducing-alcohol-consumption--the-nordic-way--alcohol-monopolies--marketing-bans-and-higher-taxation>

ciii <https://www.just-drinks.com/news/norways-alcohol-sales-hit-four-year-low-in-2023/>

civ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/dar.13289>

cv <https://www.who.int/europe/news/item/30-06-2023-reducing-alcohol-consumption--the-nordic-way--alcohol-monopolies--marketing-bans-and-higher-taxation>

cvi <https://www.just-drinks.com/news/norways-alcohol-sales-hit-four-year-low-in-2023/>

cvi [https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2019/05/ACHP\\_FS\\_Norway.pdf](https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2019/05/ACHP_FS_Norway.pdf)

- 
- cviii [Alcohol-specific deaths in the UK - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk)
- cix <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/arferion-yfed-cymru-faint-sydd-wedi-newid-ers-cyflwyno-r-isafbris-am-alcohol/>
- cx <https://www.gov.wales/public-health-minimum-price-alcohol-wales-act-2018-childrens-rights-impact-assessments>
- cxii <https://stateofchildhealth.rcpch.ac.uk/evidence/health-behaviours/alcohol-drug-use-young-people/>
- cxiii <https://stateofchildhealth.rcpch.ac.uk/evidence/health-behaviours/alcohol-drug-use-young-people/>
- cxiii [Arferion yfed Cymru: faint sydd wedi newid ers yr isafswm pris am alcohol? \(senedd.cymru\)](https://www.senedd.cymru/Arferion-yfed-Cymru-faint-sydd-wedi-newid-ers-yr-isafswm-pris-am-alcohol/)
- cxiv <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/observatory/data-and-analysis/obesity-in-wales-2019/>
- cxv <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/gordewdra-yng-nghymru/>
- cxvi [PHW-Children-and-cost-of-living-report-ENG.pdf \(phwhocc.co.uk\)](https://phwhocc.co.uk/PHW-Children-and-cost-of-living-report-ENG.pdf)
- cxvii <https://www.llyw.cymru/llesiant-cymru-2023-cymru-iachach-html?>
- cxviii <https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/National-Milestones-Healthy-Lifestyle-Behaviours-Children-ENG.pdf>
- cxix [National-Milestones-Healthy-Lifestyle-Behaviours-Children-ENG.pdf \(wcpp.org.uk\)](https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/National-Milestones-Healthy-Lifestyle-Behaviours-Children-ENG.pdf)
- cxx <https://phw.nhs.wales/topics/time-to-talk-public-health-panel/time-to-talk-public-health-panel-publications/>
- cxix <https://www.wcpp.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/National-Milestones-Healthy-Lifestyle-Behaviours-Children-ENG.pdf>; <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2021-02/food-for-the-future-report.pdf>
- cxix <https://www.gov.wales/public-health-minimum-price-alcohol-wales-act-2018-childrens-rights-impact-assessments>; <https://www.gov.wales/model-based-appraisal-comparative-impact-minimum-unit-pricing-and-taxation-policies-wales-final>
- cxix <https://www.llyw.cymru/isafbris-uned-ar-gyfer-alcohol-canllawiau-cryno>
- cxix <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/arferion-yfed-cymru-faint-sydd-wedi-newid-ers-cyflwyno-r-isafbris-am-alcohol/>
- cxix [Meal deals: Unhealthy options will be restricted in Wales - BBC News](https://www.bbc.com/news/health-57484444)