CEGIN Y BOBL

ADRODDIAD: EIN BLWYDDYN GYNTA

EIN GWELEDIGAETH
GWLAD LLE MAE GAN BAWB Y WYBODAETH A'R SGILIAU I FWYDO'U HUNAIN Â BWYD IACH – A BLASUS

TANIO'R GEGIN

Cafodd Cegin y Bobl ei lansio ar ddiwedd Hydref 2024 gydag ymgyrch codi arian cychwynnol. Dechreuodd y gwaith o ddifrif ym mis Ionawr 2025, gan gyflogi ein haelod staff cyntaf a chadw cogyddion o brosiect llwyddiannus Cook24 a fu'n rhedeg yn Sir Gâr. Yn ystod ein blwyddyn gyntaf o waith, rydym wedi mireinio ein model, ehangu'r tîm a'r cymunedau rydyn ni'n eu cyrraedd, a chynyddu ein heffaith yn sylweddol.

EIN DULL

Mae'r system fwyd yn ein gadael ni i gyd i lawr. Mae hyn yn arbennig o wir i'r rhai mwyaf bregus yn ein cymdeithas, yn enwedig plant. Rhagwelir y bydd gorbwysau ymhlith y genhedlaeth bresennol o blant yn costio £74 biliwn i'r GIG yn ystod eu hoes, tra bod gofal clefyd y siwgwr / diabetes yn unig bron iawn â chyfrif am 10% o gyllideb presennol GIG Cymru. Gallai newid beth a sut rydym yn bwyta gael effaith gadarnhaol aruthrol ar iechyd, canlyniadau addysg, yr amgylchedd naturiol, diwylliant a hyd yn oed yr economi leol.

Er mwyn gweld y fath newid, mae angen i ni weithredu'n gyflym ac ar raddfa fawr. Nid yw hyn yn fater o wario mwy o arian, ac nid yw'n ymwneud â pholisïau'n unig. Mae angen i ni newid y ffordd y gwneir pethau – mewn ceginau ledled y wlad, ac ym mhob lleoliad sector cyhoeddus a chymunedol sy'n darparu bwyd i'r cyhoedd.
Mae hyn yn fater o rannu sgiliau sylfaenol, syml ond chwyldroadol.
Mae Cegin y Bobl yn bodoli er mwyn trawsnewid perthynas Cymru â bwyd. Rydyn ni'n mynd at wraidd gordewdra a chlefydau sy'n gysylltiedig â deiet drwy roi sgiliau coginio trawsnewidiol i gymunedau ledled Cymru. Trwy bŵer ein haddysg fwyd drochol, rydym yn ysgogi llywodraeth leol a chenedlaethol i weithredu.

RYDYN NI'N GWEITHIO MEWN FFORDD UNIGRYW:

WYNEB YN WYNEB

Rydyn ni'n addysgu wyneb yn wyneb ac mewn ffordd gwbl ymarferol, oherwydd dyna sut rydyn ni i gyd yn dysgu orau.

MAETH + BLAS = LLWYDDIANT

Rydyn ni'n gwybod bod angen i fwyd iach fod yn flasus – ac mae hynny'n gwbl bosibl.

CYMUNED

Rydyn ni'n gatalyddion dros newid, yn addysgu pobl yn eu cymunedau a'u sefydliadau eu hunain sut i wneud bwyd yn rym er daioni.

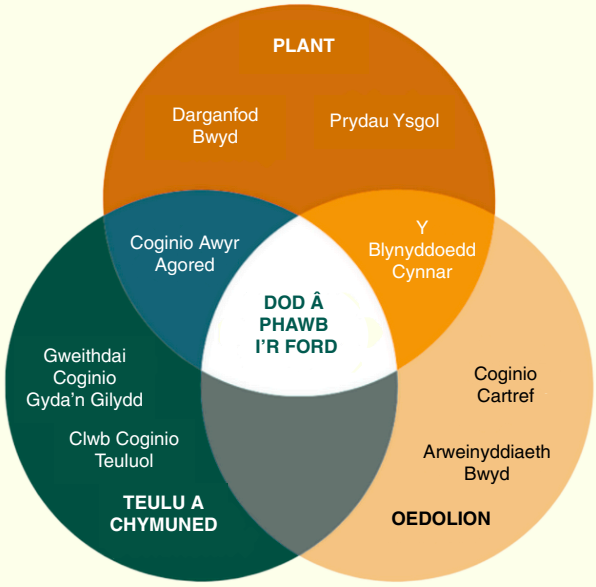
GWYDNWCH

Rydyn ni'n defnyddio'r hyn y mae pobl eisoes yn ei wybod i wneud cymunedau a chartrefi'n fwy gwydn.

WYNEB YN WYNEB

Ers ein lansiad, rydym wedi dyfnhau ein gwaith a'n heffaith yn Sir Gâr, tra hefyd yn darparu rhaglenni am y tro cyntaf y tu allan i'r sir, gyda chyrsiau bellach wedi'u cynnal mewn 5 sir wahanol yng Nghymru. Mae'r gwaith systemig sylweddol o gwmpas systemau bwyd yn Sir Gâr a gwaddol ein prosiect blaenorol, Cook24, wedi rhoi ffocws strategol i ni ar ddyfnhau ein gwaith yno, tra hefyd yn profi rhai o'n rhaglenni mewn cymunedau gwahanol ledled Cymru, yn drefol ac yn wledig.

Mae ein rhaglenni eleni wedi cynnwys:



DARGANFOD BWYD

Mae'r cwrs hwn yn cyflwyno plant i fyd bwyd a choginio, gan gynnwys sgiliau hanfodol, technegau a gwybodaeth. Gyda'r nod o gychwyn diddordeb cynnar mewn coginio, datblygu sgiliau coginio sylfaenol, adeiladu dealltwriaeth o ffynonellau bwyd lleol, a meithrin gwerthfawrogiad o brydau iach wedi eu coginio gartref. **415 o blant**

CLWB COGINIO TEULUOL

Mae'r gweithdy hwn wedi'i gynllunio i ddod â theuluoedd ynghyd mewn amgylchedd coginio hamddenol, heb straen, lle gall pawb ddysgu i wneud prydau iach a fforddiadwy. Mae'r sesiynau wedi'u teilwra fel y gall pob aelod o'r teulu — waeth beth fo'u hoedran neu lefel eu sgiliau — gymryd rhan a mwynhau'r profiad. **400 o deuluoedd**

ARWEINYDDIAETH BWYD — YSGOLION

Rhaglenni HMS (CPD) ar gyfer athrawon a staff ysgol, gan eu galluogi i ddefnyddio bwyd fel grym llesol yn yr ysgol, gan ddod â bwyd ysgol, y cwricwlwm, a iechyd a lles disgyblion at ei gilydd yn un. **Dros 60 o staff ysgol**

ARWEINYDDIAETH BWYD — CYMUNED

Mae'r rhaglen hon yn cynnig profiad trawsnewidiol i'r rhai sy'n teimlo'n angerddol am fwyd ac am greu newid cadarnhaol. Trwy drafodaethau grŵp a choginio ymarferol, bydd cyfranogwyr yn archwilio sut i gyflwyno bwyd i'w sefydliadau eu hunain fel grym llesol, datblygu diwylliannau bwyd lleol cynaliadwy, ac ysbrydoli newid gwirioneddol. **65 o gyfranogwyr ar nifer o gyrsiau**

Un o'r pethau mwyaf gwerthfawr a ddysgais oedd sut y gellir ychwanegu cynhwysion syml, fel corbys neu *lentils*, i ddefnyddio cig eidion lleol o ansawdd gwell heb wario llawer mwy.

– ATHRO, ARWEINYDDIAETH BWYD

Os cewch chi blant i goginio'r bwyd, byddan nhw'n bwyta'r bwyd... Dw i wir yn credu, os byddech chi wedi gweini'r cynnyrch gorffenedig iddyn nhw heb unrhyw beth fel hyn, byddai rhai wedi gwrthod rhoi cynnig ar y pryd neu ei fwyta.

– MAM, CLWB COGINIO TEULUOL

Dydy fy merch ddim yn hoffi blasu bwydydd newydd ond roedd hi'n gyffrous ei gweld hi’n rhoi cynnig ar stiw ffa yr oedd hi wedi helpu i'w baratoi, ac roedd hi'n mynd yn ôl am fwy o datws melys hefyd. Rhoddodd gynnig ar winwnsyn amrwd hyd yn oed. Roeddwn i wrth fy modd yn gweld hyn!

– MAM, COGINIO AWYR AGORED

Rydw i nawr yn teimlo'n fwy hamddenol yn y gegin ac wedi darganfod y mwynhad o goginio o ddifrif ... Rydw i nawr yn rhedeg clwb "Tyfu, Coginio, Bwyta" ar ôl ysgol gyda chydweithiwr

– ATHRO, ARWEINYDDIAETH BWYD

COGINIO CARTREF

Mae'r cwrs dwys hwn yn adeiladu sgiliau coginio hanfodol, technegau a gwybodaeth i helpu cyfranogwyr i goginio o'r dechrau, lleihau gwastraff bwyd, cynllunio prydau'n effeithiol, a rhoi arferion da o ran hylendid bwyd. Mae'n ceisio cynyddu hyder yn y gegin, lleihau costau bwyd, ac yn darparu addysg fwyd gynhwysfawr. **Dros 30 o gyfranogwyr**

Y BLYNYDDOEDD CYNNAR

Gan weithio gyda Bwrdd Iechyd Hywel Dda, datblygodd Cegin y Bobl gwrs Coginio Teulu ar gyfer y Blynyddoedd Cynnar gan ganolbwyntio ar ddiddyfnu babanod a maeth ôl-enedigaethol. Wedi'i ddarparu dros bedair wythnos, rhoddodd y cydweithrediad hwn le diogel a chefnogol ar gyfer trafodaethau agored a sesiynau coginio ymarferol, gan archwilio dewisiadau iach a wnaed gartref yn hytrach na bwydydd babanod wedi'u prosesu. **Dros 30 o gyfranogwyr ar sawl cwrs**

ADDYSGU A HYFFORDDI DROS 1000 O BOBL WYNEB YN WYNEB LEDLED SIR GÂR AC YMHELLACH YN EIN 10 MIS CYNTAF

GRYMUSO IEUENCTID

Cyflwynodd Cegin y Bobl dri gweithdy coginio diwrnod o hyd fel rhan o raglen grymuso ieuenctid i helpu pobl ifanc sydd ddim mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant i ddatblygu arferion cadarnhaol o ran iechyd a lles. Dysgodd y cyfranogwyr sut i baratoi prydau iach a fforddiadwy o'r dechrau, gan ennill sgiliau ymarferol mewn cynllunio prydau, cyllidebu, a maeth. **25 o gyfranogwyr ar sawl cwrs**

CATALEIDDIO NEWID SYSTEMAU

Mae newid y ffordd y gwneir pethau yn golygu gweithio gyda phobl eraill a dylanwadu ar y cyhoedd, sefydliadau, trafodaeth gyhoeddus a gwaith llunio polisïau. Mewn oes lle mae Dealltwriaeth Artiffisal, newid hinsawdd a pholareiddio yn amlygu eu hunain, credwn yn gryf fod yr angen am fwyd da – fel elfen sylfaenol o iechyd, o gymuned, ac fel ffynhonnell gwaith da na chaiff ei awtomeiddio'n fuan – yn fwy nag erioed. Mae angen tanlinellu'r ddadl hon – ac rydym yma, yn rhannol, i ddangos bod gwneud bwyd da yn hygyrch i bawb yng Nghymru yn rhywbeth cyraeddadwy:

BWYDLEN CENEDLAETHAU'R DYFODOL

Gan weithio law yn llaw â chymunedau ysgol – disgyblion, athrawon, rhieni a staff – llwyddasom i greu bwydlen ysgol ar gyfer Cyngor Sir Gâr sy'n cyfuno tarddiad lleol, tymhoroldeb a chynaliadwyedd gyda blas a'r safonau maethol uchaf. Os caiff ei roi ar waith ym mhobman gyda mewnbwn y bobl, mae ganddo'r potensial o wireddu'r addewid enfawr o brydau ysgol rhad ac am ddim i bawb – gyda llysiau organig lleol, pysgod, cig a llaeth Cymreig ffres, i gyd wedi'u coginio o gynhwysion crai, syml.

MANIFFESTAU'R SENEDD

Trwy dynnu sylw at bwysigrwydd bwyd a maeth, rydym wedi sicrhau bod pleidiau gwleidyddol ar gyfer etholiadau'r Senedd y flwyddyn nesaf yn ystyried pwysigrwydd addysg bwyd a sgiliau, gyda Phlaid Cymru, er enghraifft, wedi ymrwymo i'w ystyried yn ei rhaglen lywodraethu os caiff ei hethol. Mae swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol hefyd wedi'i gynnwys yn ei hargymhellion arloesol Cymru Can ar gyfer y Sector Cyhoeddus yng Nghymru, diolch i'n gwaith.

Y CYFRYNGAU

Dros gyfnod 2025, fe wnaethom sicrhau sylw ar Food Programme BBC Radio 4, BBC Radio Cymru, yng Nghynhadledd Bwyd a Ffermio Gwirioneddol Cymru, ar Newyddion S4C, yn Golwg360 a Business News Wales ac mewn nifer o gyhoeddiadau sector bwyd mor amrywiol â Waitrose Weekend, Wicked Leeks a The Grocer. Rhoddodd hyn gyfle i ni gryfhau ein neges bod dod yn wlad lle mae gan bawb y wybodaeth a'r sgiliau i fwydo'u hunain â bwyd iach, blasus yn gyraeddadwy.

HYFFORDDIANT SGILIAU

Rydym wedi dechrau cydweithio â phartneriaid posibl i ddatblygu model newydd o addysg arlwyo yn y sector cyhoeddus (a phreifat) a allai drawsnewid y ffordd y caiff ceginau eu rhedeg a pha fwyd a fwytir yn y lleoliadau hyn. Y realiti

25+

YMDDANGOSIADAU YN Y CYFRYNGAU

presennol yw mai nifer fach (a nifer sy'n lleihau) o staff ceginau'r sector cyhoeddus sydd â sgiliau coginio, a'u bod yn gweithio mewn swyddi gyda chyflogau isel, statws isel, ac ychydig iawn o ddatblygiad sgiliau. Mae newid i fwyd ffres, iachach a llawer gwell yn amhosibl heb fynd i'r afael â'r bwlch sgiliau hwn. Mae ein hasesiad yn nodi na ellir datrys y broblem oni symudir adnoddau i greu gweithlu llai, llawer mwy medrus, gyda chyflog gwell, datblygiad a chyfleoedd gyrfa – pecyn hyfforddi sydd ar hyn o bryd ar y gweill gennym.

“

Mae’r cyffro a’r trafodaethau am y prydau sy’n cael eu gweini ymhlith y disgyblion a’r staff wedi bod yn wych. Mae’n fwyd o ansawdd bwyty am ddim – am gynnig gwych! Mae Cegin y Bobl wedi cael effaith wirioneddol ar ein teuluoedd a’n disgyblion yma yn Llandeilo. Mae’r sesiynau coginio am ddim wedi helpu teuluoedd i fagu hyder wrth baratoi prydau iach a fforddiadwy gartref, ac wedi creu gofod braf lle mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac nid eu barnu.

Mae’r ffaith fod y ryseitiau hyn bellach yn cael eu gweini yn ein cegin ysgol yn golygu bod ein plant yn bwyta bwyd sy’n gyfarwydd iddyn nhw, yn gysurus ag ef ac sydd wedi’i gysylltu â’u cymuned. Rydyn ni’n gweld ymdeimlad o falchder pan ddywed disgyblion “ry’ ni wedi gwneud hyn yn yr ysgol” ac rydym wedi sylwi ar fwy o blant yn blasu bwydydd newydd a theuluoedd yn siarad yn gadarnhaol am brydau ysgol gartref. Nid yw’n ymwneud â bwyd yn unig – mae wedi cryfhau perthnasoedd hefyd.
Mae’r prydau mor iach, ac fel ysgol rydym wedi bod yn annog bwyta iach ac wedi sylwi bod llai o blant yn cael pecynnau bwyd o gartre.

— PENNAETH YN SIR GAERFYRDDIN, TACHWEDD 2025

ADEILADU — FEL Y GALLWN DYFU AR RADDFA FAWR

Gan ddechrau o ddim yn ystod gaeaf 2024, aethom ati ar fyrder i ddatblygu'n helusen, gan fireinio ein strwythurau a'n modelau darparu, sefydlu partneriaethau newydd a dulliau asesu, a dod o hyd i effeithlonrwydd ariannol. Torchom ein llewys oherwydd gallem weld bod galw am ein gwaith ymhell y tu hwnt i'r cymunedau y buom eisoes yn gweithio ynddynt:

GWASANAETHAU MASNACHOL

Rhwng Ionawr a Mehefin 2025, llwyddom i greu incwm o £86,764.36 trwy wasanaethau wedi eu talu ar draws y sectorau cyhoeddus a phreifat – gan ddangos bod galw am y gwaith hwn.

£86 MIL+
O INCWM MASNACHOL

RHAGLEN GWIRFODDOLWYR

Diolch i grant gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA), dechreuodd cydlynydd gwirfoddol rhan-amser weithio i ni ym mis Tachwedd 2025 i adeiladu a datblygu ein rhaglen gwirfoddolwyr. Mae hyn yn rhan allweddol o'n strategaeth wrth symud ymlaen, ac rydym yn disgwyl y bydd nid yn unig yn ehangu ein sylfaen gefnogaeth ond hefyd yn lleihau costau darparu tra'n ymbweru pobl leol, creu cysylltiadau a meithrin sgiliau.

STATWS ELUSENNOL

Er gwaetha'r ffaith i'n cais cychwynnol am statws elusen gael ei wrthod, fe ddyfalbarhaom gan wneud y ddadl fod ein gwaith yn amlwg o fudd i'r cyhoedd, gan sefydlu strwythurau llywodraethu a rheoli cadarn. Yn sgil ein hymdrechion, dyfarnwyd statws elusen i Gegin y Bobl ym mis Medi 2025 gyda help cyfreithwyr Darwin Gray. Roeddem eisoes wedi recriwtio bwrdd cadarn o ymddiriedolwyr rhag-blaen ac rydym wedi manteisio ar brofiad sylweddol mewn llywodraethiant a rheoli yn sgil hyn.

PARTNERIAETHAU YMCHWIL

Ym mis Gorffennaf 2025, llwyddom i sicrhau gwasanaeth rhan-amser un o'n Cyfarwyddwyr fel arweinydd Ymchwil, Addysg a Phartneriaethau. Ers hynny, crëwyd PhD ym Mhrifysgol Plymouth i astudio'n gwaith dros y blynyddoedd nesaf; rydym wedi dechrau cydweithredu gyda'r prosiect RISE ar draws y DU; rydym wedi dechrau ar brosiect ymchwil gyda'r Athro Andy Smith ym Mhrifysgol Caerdydd, ac wedi datblygu fframwaith monitro a gwerthuso mewnol trwyadl.

EFFEITHLONRWYDD

Llwyddodd ein rhaglen flaenorol ragorol, Cook24 - a ariannwyd gan gyllid SPF ac a gynhaliwyd gan y coleg AB lleol – i gyflwyno hyfforddiant a llythrennedd bwyd i ychydig dros 1500 o gyfranogwyr o bob oedran ledled Sir Gâr, gyda chyllideb o ychydig lai na £900,000 yn ystod 2024.

Trwy ffocws Cegin y Bobl ar werth am arian ac ymroddiad llwyr y tîm, y mae'n destun balchder ein bod wedi llwyddo, mewn 10 mis, i gyrraedd tua dwy ran o dair o'r cyfanswm hwn o bobl am lai na hanner y gyllideb wreiddiol. Yn ychwanegol at hyn, rhoddwyd cymorth pro-bono sylweddol gan Gyfarwyddwyr profiadol, Ymddiriedolwyr a sefydliadau allanol i helpu'r sefydliad i gychwyn ar ei daith ac i gryfhau ei effaith ymhellach – ac rydym yn ddiolchgar iawn am hyn. Hefyd, rydym wedi sicrhau cymorth pro-bono gan un o asiantaethau creadigol mwyaf blaenllaw Cymru, CREO, fel Elusen y Flwyddyn, ac wedi datblygu hunaniaeth weledol newydd yn sgil hynny. Bydd hyn, ochr yn ochr ag ymdrechion cyfathrebu newydd gan gynnwys gwaith fideo, strategaeth newydd ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a gwefan ddeinamig, yn gymorth i ni sefyll allan ac arddangos ein heffaith yn well.

DIOLCHIADAU

Diolch enfawr i bawb a gefnogodd, a sefydlodd bartneriaethau gyda, ac a noddodd Cegin y Bobl wrth i ni gychwyn ar ein taith yn y flwyddyn gyntaf. Roedd cyfanswm y grantiau a dderbyniwyd tua £310,000, gyda rhai ohonynt ar gyfer cyflawni prosiectau penodol ac eraill ar gyfer ein costau cychwynnol. Diolch arbennig i bob un o'r cyhoedd a gyfrannodd i'n hymgyrch cychwynnol i sefydlu'r gwaith lawr gwlad!
Diolch i Gwirfoddoli Cymru, Comic Relief, National Lottery – Awards for All, Network for Social Change, Cronfa Rhannu Lles Llywodraeth y DU a dau noddwr grant anhysbys.

Diolch yn fawr i bawb y cawsom y fraint o gydweithio â nhw – gan gynnwys partneriaid mor amrywiol â Myrtle House, Ysgol Gynradd Llandeilo, Ysgol Teilo Sant, Ysgol Pen Rhos, Canolfan Antioch, Parc Dewi Sant, Bwyd Sir Gâr Food, CAVS, Cegin Hedyn, Localmotion, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngor Sir Gaerfyrddin, Goodshed Llanelli, Bouygues, Food Sense Wales, Prifysgol Caerdydd, Prifysgol Plymouth, Llywodraeth Cymru, Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol, Halen Môn, Stori Cymru, Dorothy Edwards, GivingWorks, Creo, Darwin Gray, Designate, Actif, People Speak Up, Fishguard Bay Sustainable Food Initiative, Clwstwr Meddygon Teulu Tywi Taf, Ysgol Gynradd Cefneithin, Gŵyl Big Retreat, Cydweithfa Bwyd Ceredigion, Coleg y Mynyddoedd Duon, Bwyd Powys Food.

Diolch yn arbennig i'n staff ymroddedig, ein tîm o gogyddion, ein hymddiriedolwyr a'n gwirfoddolwyr.

CEGIN Y BOBL

COGINIO – ER MWYN CYMRU!

helo@ceginybobl.co.uk
ceginybobl.co.uk

Mae Cegin y Bobl yn elusen gofrestredig gan y Gomisiwn Elusennau yn Cymru a Lloegr (Rhif 1214894) ac yn gwmni cofrestredig cyfyngedig drwy warant (CYB Trading Ltd, Rhif 15917504).