*Annwyl [enw'r cynghorydd]*

*Rwy’n ysgrifennu atoch fel preswylydd lleol sy’n byw yn [cynnwys y stryd rydych yn byw ynddi a’r cod post fel eu bod yn gwybod eich bod yn etholwr dilys] i’ch annog i wella’r ddarpariaeth ar gyfer arlwyo figan yn [enw eich cyngor/rhanbarth lleol lle rydych yn byw].*

*[Eglurwch i’ch cynghorydd pryd y daethoch yn figan a beth wnaeth eich ysgogi – ee hinsawdd, anifeiliaid, iechyd, ac ati, – gan y bydd hyn yn helpu'r cynghorydd i ymgysylltu â chi fel person. Os nad ydych chi'n figan, eglurwch pam mae'r pwnc hwn yn bwysig i chi. Efallai eich bod yn credu y dylid lleihau’r defnydd o gig a chynnyrch llaeth am resymau amgylcheddol ac eisiau gweld mwy o ddewisiadau ar gael. Rhwng 3 a 5 brawddeg sy’n gweithio orau.]*

*Ysgrifennaf atoch i ddweud wrthych am adroddiad a lansiwyd gan y Gymdeithas Figan, sydd wedi casglu data newydd yn dangos faint o gynghorau: sy'n cymryd camau i gynnwys figaniaid; sy'n darparu opsiynau figan yn gyson ar eu bwydlenni neu wrth arlwyo mewn lleoliadau eraill y maent yn gyfrifol amdanynt; ac sy'n mynd ymhellach i leihau'r defnydd o gig a chynnyrch llaeth. [Ychwanegwch sut cafodd eich cyngor ei raddio: coch/oren/gwyrdd/amherthnasol. Gallwch hyd yn oed ychwanegu enghreifftiau o'r hyn nad yw'r cyngor yn ei wneud o'i ymateb i gais rhyddid gwybodaeth, os mynnwch.]*

*Mae ymchwil wedi canfod nad oedd dros chwarter y cynghorau yn cydnabod eu cyfrifoldeb i ystyried figaniaeth fel nodwedd warchodedig wrth wneud penderfyniadau arlwyo. Yn y DU, mae figaniaeth yn cael ei chydnabod fel cred warchodedig ac mae gan gynghorau gyfrifoldeb i ddarparu opsiynau digonol i'r rhai sy'n dewis byw bywyd figan.*

*Yn ogystal â hyn, mae yna lawer o resymau amgylcheddol a rhesymau sy'n gysylltiedig ag iechyd pam y dylai cynghorau fod yn hyrwyddo bwyd figan ledled y sector cyhoeddus. Canfu ymchwil yn y cyfnodolyn Nature y gall deiet figan leihau faint o allyriadau sy'n gysylltiedig â bwyd y mae unigolyn yn ei gynhyrchu o 75%[1]. Gyda’r mwyafrif helaeth o gynghorau lleol yn datgan argyfwng hinsawdd, mae’n hanfodol bod [enw eich cyngor lleol] yn gwneud popeth o fewn ei allu i gefnogi pobl leol sy’n dymuno cadw at ddeiet figan neu wneud dewisiadau mwy cynaliadwy. Mae deietau figan bwyd cyflawn yn aml yn iachach hefyd, gyda Chymdeithas Ddeieteg Prydain a'r GIG yn cydnabod y gall deietau figan sydd wedi'u cynllunio'n dda gefnogi byw'n iach ym mhob oed. Gallai cynyddu opsiynau bwyd figan mewn lleoliadau sector cyhoeddus helpu mwy o bobl i’w dewis, a mynd i’r afael â rhai o’r argyfyngau iechyd cyhoeddus niferus sy’n gysylltiedig â diet sy’n effeithio ar y DU ac yn rhoi straen ychwanegol ar y GIG.*

*Er mwyn gwella’r ddarpariaeth bwyd figan, gallai [enw’r cyngor] ystyried cymryd mwy o gamau fel:*

*– Arwain trwy esiampl a chynnig un (neu fwy) o brydau figan bob dydd yn ffreutur y cyngor ac unrhyw safleoedd eraill y mae [enw'r cyngor] yn gyfrifol amdanynt.*

*– Defnyddio dylanwad [enw’r cyngor] ar sefydliadau’r sector cyhoeddus yn yr ardal leol i annog gwell darpariaeth figan, megis drwy’r broses caffael gyhoeddus mewn ysgolion lleol a chanolfannau hamdden, neu drwy gydweithio â’r bwrdd iechyd.*

*– Ystyried cyflwyno cynnig i wneud [enw’r cyngor] yn gefnogwr bwyd figan ar draws ein gwasanaethau cyhoeddus.*

*– Pennu targedau lleihau cig a chynnyrch llaeth uchelgeisiol er mwyn helpu i drosglwyddo i systemau bwyd mwy cynaliadwy.*

*– Llofnodi cytundeb Plant Based Treaty:* [*www.plantbasedtreaty.org*](http://www.plantbasedtreaty.org)

*A fyddech cystal ag ymrwymo i ddarllen adroddiad ‘Arlwyo i Bawb’ y Gymdeithas Figan:* [*www.vegansociety.com/catering-for-everyone-report*](http://www.vegansociety.com/catering-for-everyone-report) *[ac i gyfarfod â mi i drafod pa gamau gweithredu y gallwn eu cymryd i wella].*

*[Diolchwch i'ch cynghorydd am ddarllen eich e-bost]*

*[Eich enw]*

*Cyfeiriadau:*

*Scarborough P, Clark M, Cobiac L, Papier K, Knuppel A, Lynch J, Harrington R, Key T a Springmann M. Mae figaniaid, llysieuwyr, bwytawyr pysgod a bwytawyr cig yn y DU yn cael effeithiau amgylcheddol anghyson. Nature Food 2023; 3: 565–574,*[*https://doi.org/10.1038/s43016-023-00795-w*](https://doi.org/10.1038/s43016-023-00795-w) *(cyrchwyd 18/08/2023)*