Pennod 6: Bwyta gartref

Cyflwyniad

Gan fod pobl yn gyfrifol am baratoi a storio bwyd yn ddiogel yn eu cartref, mae Bwyd a Chi 2 yn gofyn i ymatebwyr am eu hymddygiad mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a yw bwydydd penodol yn cael eu bwyta, a gwybodaeth ac ymddygiad mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Mae'r ASB yn darparu canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar ddiogelwch a hylendid bwyd yn y cartref. Mae Bwyd a Chi 2 hefyd yn gofyn i ymatebwyr pa mor aml y maent yn paratoi neu'n bwyta rhai mathau o fwyd.

Cafodd dwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref' eu creu – fersiwn gryno sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o gwestiynau allweddol, a fersiwn lawn sy'n cynnwys yr holl gwestiynau perthnasol. Cafodd y modiwl cryno 'Bwyta gartref' ei gynnwys yn arolwg Cylch 4 ac adroddir arno yn y bennod hon (footnote 1).

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiadau ymatebwyr mewn perthynas â diogelwch bwyd, deiet, ac ymddygiadau eraill sy'n ymwneud â bwyd.

Glanhau

Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r ASB yn argymell y dylai pawb olchi eu dwylo cyn iddynt baratoi, coginio neu fwyta bwyd, ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, a chyn trin bwyd parod i'w fwyta.

Dywedodd y mwyafrif (73%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd. Fodd bynnag, dywedodd 26% o'r ymatebwyr nad ydynt bob amser (hynny yw, 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd (footnote 2).

Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (91%) eu bod nhw bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Fodd bynnag, dywedodd 8% o'r ymatebwyr nad ydynt bob amser (hynny yw, 'y rhan fwyaf o'r amser' neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd (footnote 3).

Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, yr oeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio (sanitising gel) dwylo neu weips cyn bwyta pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd tua hanner (46%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, yn defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Roedd 49% yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) ac nid oedd 4% byth yn gwneud hyn (footnote 4).

Oeri

Mae’r ASB yn darparu canllawiau ar sut i oeri bwyd yn iawn i helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

Yw’r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os felly, sut?

Pan ofynnwyd iddynt beth yw’r tymheredd cywir tu mewn i oergell, dywedodd 62% o’r ymatebwyr y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, fel yr argymhellir gan yr ASB. Dywedodd bron i un o bob pump (19%) o’r ymatebwyr y dylai’r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd; dywedodd 3% y dylai’r tymheredd fod yn is na 0 gradd; ac nid oedd 16% o’r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i’w hoergell (footnote 5).

Dywedodd bron i hanner yr ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro’r tymheredd, naill ai â llaw (47%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (10%) (footnote 6). O blith yr ymatebwyr sy’n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 84% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, yn unol ag argymhelliad yr ASB (footnote 7).

Coginio

Mae’r ASB yn argymell y bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Wrth goginio porc, dofednod, a chynhyrchion briwgig, mae’r ASB yn argymell y dylai’r cig fod yn stemio’n boeth ac wedi’i goginio’r holl ffordd drwodd, ac nid yw unrhyw ran o’r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

Dywedodd y mwyafrif (79%) o’r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio’n boeth ac wedi’i goginio’r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 21% nad ydynt bob amser yn gwneud hyn (footnote 8).

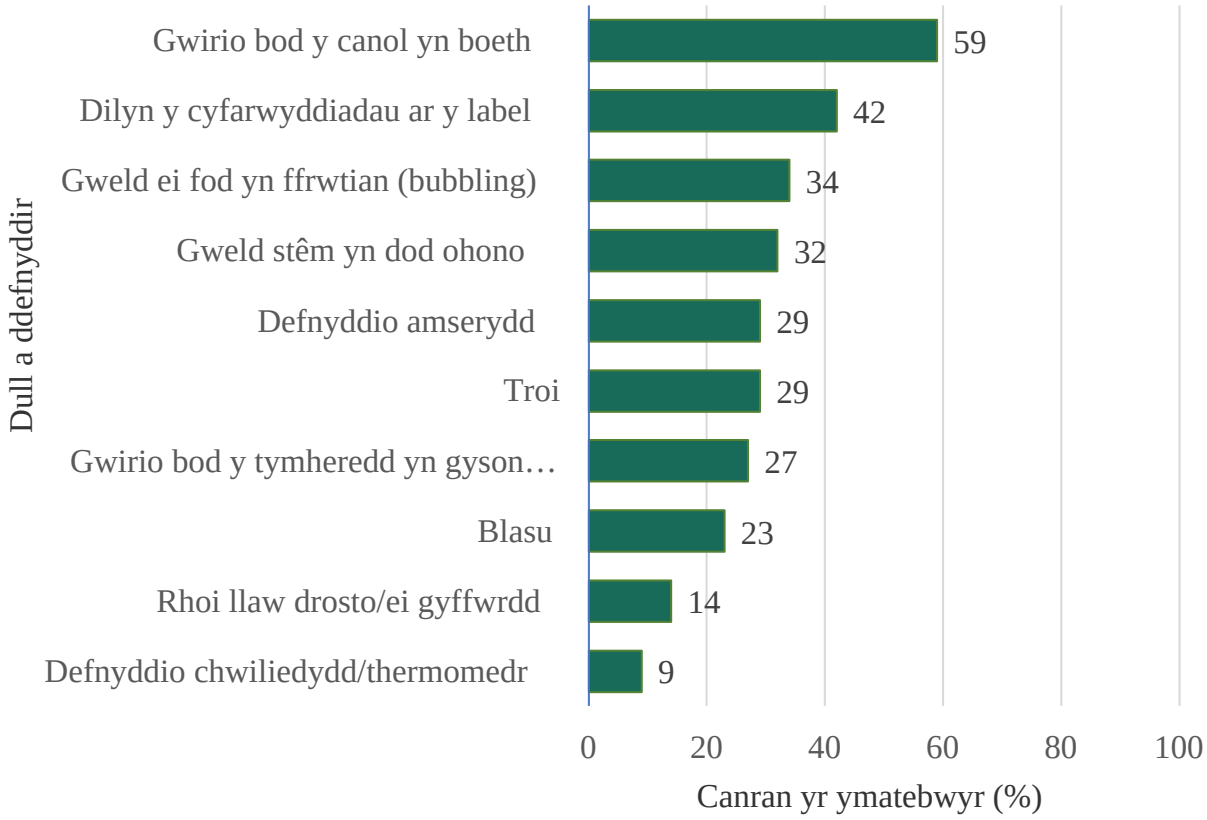
Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maent yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y suddion yn binc (footnote 9), dywedodd y mwyafrif nad ydynt byth yn bwyta cig cyw iâr neu dwrci pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y suddion yn binc. Fodd bynnag, nododd 7% o’r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc (footnote 10).

Ailgynhesu

Ffigur 20: Sut mae ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi’i ailgynhesu yn barod i’w fwyta

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Dull a ddefnyddir	Canran yr ymatebwyr (%)
Defnyddio chwiliedydd/thermomedr	9
Rhoi llaw drosto/ei gyffwrdd	14
Blasu	23
Gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo	27
Troi	29
Defnyddio amserydd	29
Gweld stêm yn dod ohono	32
Gweld ei fod yn ffrwtian (bubbling)	34

?Dull a ddefnyddir	Canran yr ymatebwyr (%)
Dilyn y cyfarwyddiadau ar y label	42
Gwirio bod y canol yn boeth	59

Lawrlwytho'r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maent yn gwirio bod bwyd yn barod i'w fwyta pan fyddant yn ei ailgynhesu. Y dull mwyaf cyffredin oedd gwirio bod y canol yn boeth (59%), a'r dull lleiaf cyffredin oedd defnyddio chwiliedydd neu thermomedr (9%), (Ffigur 20) (footnote 11).

Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (81%). Byddai 10% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dim ond 3% fyddai'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith (footnote 12).

Bwyd dros ben

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd bron i ddwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 2 ddiwrnod; dywedodd tua chwarter (26%) yr ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 3-5 diwrnod; a dim ond 2% a ddywedodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu hirach (footnote 13).

Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar sut i atal croeshalogi. Mae'r ASB yn argymell na ddylai ymatebwyr olchi cig amrwd. O olchi cig amrwd, gellir lledaenu bacteria niweidiol ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (56%) nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd, tra bo 40% o'r ymatebwyr yn nodi eu bod yn golchi cyw iâr amrwd o leiaf yn achlysurol (hynny yw, 63T 'yn achlysurol' neu'n amlach) (footnote 14).

Sut a ble mae ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell

Mae'r ASB yn argymell y dylid gorchuddio cig a dofednod amrwd yn yr oergell, eu cadw ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta, a'u storio ar waelod yr oergell i atal croeshalogi.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maent yn storio cig a dofednod yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (67%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (49%). Dywedodd traean o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil (33%) neu mewn cynhwysydd wedi'i selio (34%), gyda llai yn cadw'r cynnyrch ar blât (13%) (footnote 15).

Dywedodd bron i ddwy ran o dair (66%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, fel y mae'r ASB yn ei argymell. Fodd bynnag, dywedodd 2 o bob 10 (20%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd lle bynnag y bo lle yn yr oergell; dywedodd 11% eu bod yn eu storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell; a dywedodd 5% eu bod yn storio yn rhan uchaf yr oergell (footnote 16).

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am yr hyn maent yn ei ddeall am wahanol fathau o labeli dyddiadau a chyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd os caiff bwyd ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi gwenwyn bwyd. Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn ymwneud â diogelwch bwyd. Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd bwyd.

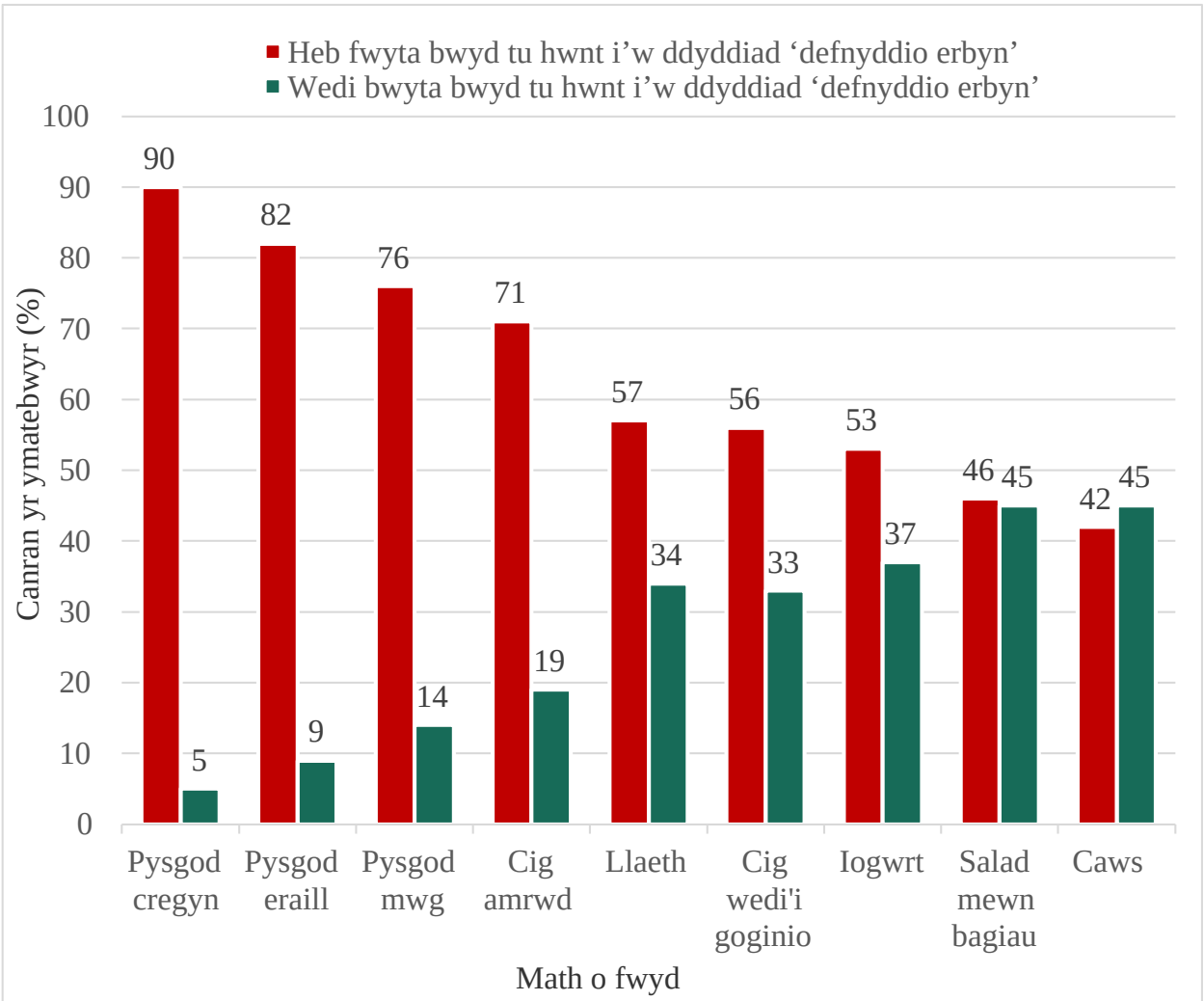
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Dywedodd dros ddwy ran o dair (69%) o'r ymatebwyr taw y dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd 9% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach (footnote 17).

Dywedodd tua dwy ran o dair (67%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddynt goginio neu baratoi bwyd, a dywedodd tua chwarter (23%) yr ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser. Dywedodd bron i 1 o bob 10 (8%) eu bod yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn llai aml (hynny yw, tua hanner yr amser neu'n achlysurol), a dim ond 1% a ddywedodd nad ydynt byth yn gwirio dyddiadau defnyddio erbyn (footnote 18).

Ffigur 21: Mathau o fwyd yr oedd ymatebwyr wedi'u bwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis blaenorol

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Canran yr ymatebwyr	Pysgod cregyn	Pysgod eraill	Pysgod mwg
Heb fwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'	90	82	76
Wedi bwyta bwyd tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'	5	9	14

Lawrlwytho'r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

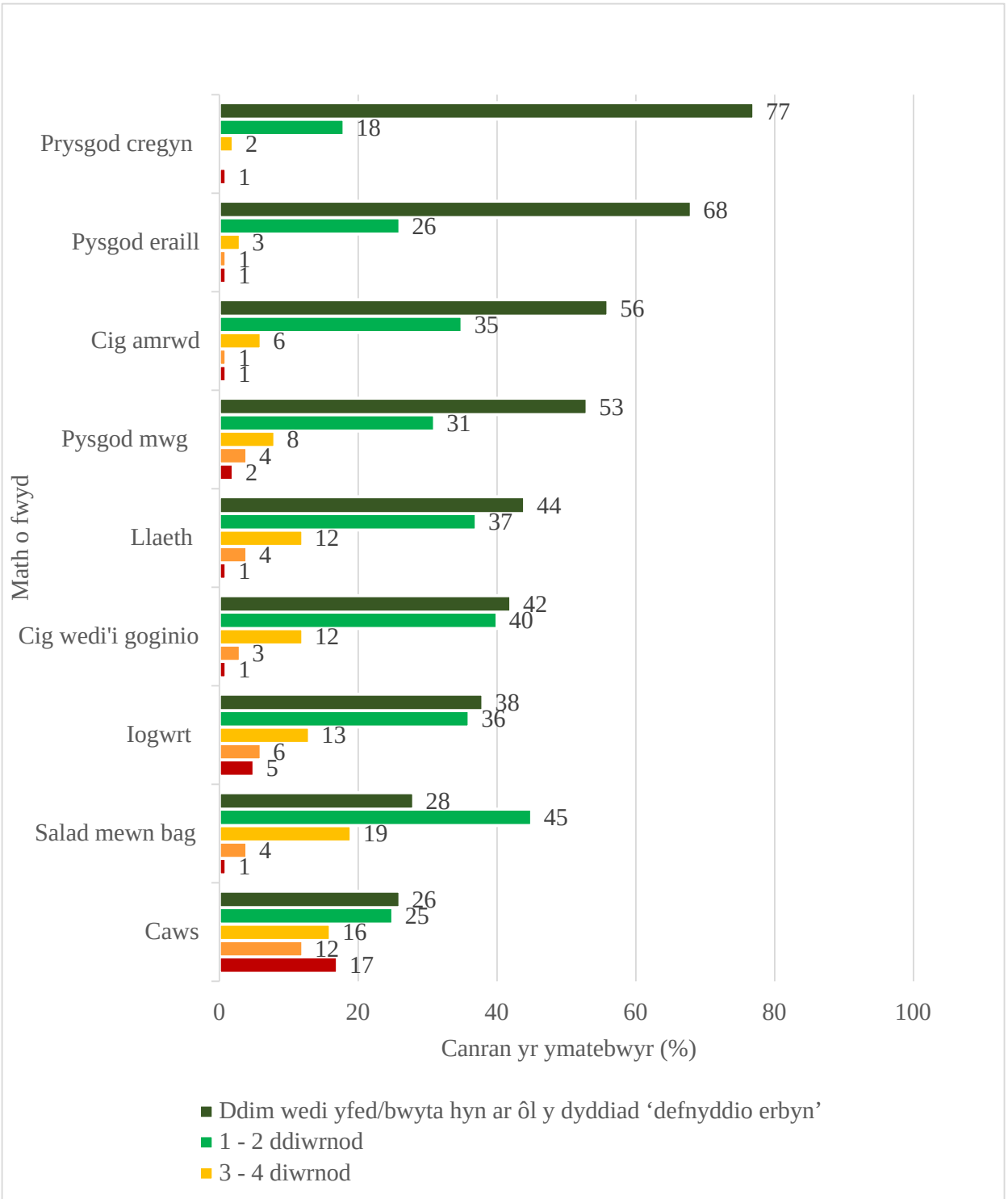
Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd wedi bwyta bwydydd penodol yn ystod y mis diwethaf nodi a oeddent wedi bwyta'r bwyd hwnnw tu hwnt i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn'. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd y rhan fwyaf nad oeddent wedi bwyta pysgod cregyn (90%), pysgod eraill (82%), pysgod mwg (76%) neu gig amrwd (fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod) (71%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis blaenorol. , tra nad oedd dros hanner yr ymatebwyr wedi yfed llaeth (57%), bwyta cig wedi'i goginio (56%) nac iogwrt (53%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' yn y mis blaenorol. Roedd llai na hanner yr ymatebwyr wedi bwyta salad mewn bagiau (46%) neu

gaws (42%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ yn y mis blaenorol (Ffigur 21) (footnote 19).

Ffigur 22: Pa mor hir ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Canran yr ymatebwyr	Caws	Salad mewn bag	Iogwrt	Cig wedi'i goginio	Llaeth	Pysgod mwg
Mwy nag 1 wythnos	17	1	5	1	1	2
5 - 6 diwrnod	12	4	6	3	4	4
3 - 4 diwrnod	16	19	13	12	12	8
1 - 2 ddiwrnod	25	45	36	40	37	31
Ddim wedi yfed/bwyta hyn ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’	26	28	38	42	44	53

Lawrlwytho’r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i ymatebwyr sy’n bwyta bwydydd penodol pryd, os o gwbl, yw’r dyddiad hwyraf y byddent yn bwyta’r math o fwyd ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. O’r ymatebwyr hyn, dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (77%), na physgod eraill (68%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Ni fyddai dros hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (56%) na physgod mwg (53%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Pan fydd bwydydd yn cael eu bwyta ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’, cânt eu bwyta fel arfer 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn (er enghraifft, byddai 45% o’r ymatebwyr yn bwyta salad mewn bagiau 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’). O’r bwydydd dan sylw, dywedodd ymatebwyr y byddent yn fwyaf tebygol o fwyta salad mewn bagiau a chaws ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Byddai tua 7 o bob 10 o’r ymatebwyr yn bwyta salad mewn bagiau (70%) a chaws (71%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Byddai bron i 2 o bob 10 (17%) o’r ymatebwyr yn bwyta caws fwy nag 1 wythnos ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ (Ffigur 22) (footnote 20).

1. Adroddwyd ar y modiwl ‘Bwyta gartref’ llawn yn yr adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1. Bydd y modiwl llawn yn cael ei adrodd eto fel rhan o Gylch 5.

2. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi’n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o’r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Dydw i ddim yn coginio, Ddim yn gwybod. Sylfaen=4430, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a gwblhaodd yr holiadur ‘Bwyta gartref’ sy’n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio’r rheiny a ddywedodd ‘Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd’.

3. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen=4239, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd'.

4. Cwestiwn: Wrth fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo, neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips cyn bwyta? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4755, yr holl ymatebwyr ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur Bwyta Allan trwy'r post.

5. Cwestiwn: Beth ydych chi'n credu yw'r tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'ch oergell? Ymatebion: Llai na 0 gradd C (llai na 32 gradd F), Rhwng 0 a 5 gradd C (32 i 41 gradd F), Mwy na 5 ond llai nag 8 gradd C (42 i 46 gradd F), 8 i 10 gradd C (47 i 50 gradd F) (2%), Mwy na 10 gradd C (dros 50 gradd F), Arall, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4778, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

6. Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Does dim angen i mi – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4778, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur papur 'Bwyta gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.

7. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi neu rywun arall yn eich cartref yn gwirio tymheredd yr oergell? Ymatebion: O leiaf bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, Unwaith yr wythnos, Llai nag unwaith yr wythnos ond mwy nag unwaith y mis, Unwaith y mis, Pedair gwaith y flwyddyn, 1-2 gwaith y flwyddyn, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 2302, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur papur 'Bwyta gartref' trwy'r post lle yr oedd rhywun yn eu cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

8. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4420, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio'.

9. Mae data ar fwyta cig coch, hwyaid, byrgyrs cig eidion, selsig a phorc pan fydd y cig yn binc neu pan fydd y suddion yn binc neu'n goch ar gael trwy'r ymchwil Bwyd a Chi 2: Cylch 1, a disgwylir iddo gael ei nodi yn yr ymchwil Bwyd a Chi 2: Cylch 5.

10. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta cyw iâr neu dwrci os yw'r cig yn binc neu os yw'r suddion yn binc neu'n goch? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4381, yr holl ymatebwyr nad ydynt yn bwyta deiet figan, pescataraidd neu lysieuol, ac sy'n bwyta cyw iâr/twrci.

11. Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut ydych chi'n gwybod pryd mae'n barod i'w fwyta? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Rwy'n gwirio bod y canol yn boeth, Rwy'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y label, Rwy'n gweld ei fod yn byrlymu, Rwy'n defnyddio amserydd i sicrhau ei fod wedi'i goginio am gyfnod penodol, Rwy'n gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo, Gallaf weld stêm yn dod ohono, Rwy'n ei flasu, Rwy'n ei droi, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio chwiliedydd/thermomedr, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio. Sylfaen = 4208, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd'.

12. Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech chi'n ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion: Ddim o gwbl, Unwaith, Dwywaith, Mwy na dwywaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4213, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol.

13. Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta unrhyw fwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell? Ymatebion: Yr un diwrnod, O fewn 1-2 ddiwrnod, O fewn 3-5 diwrnod, Mwy na 5 diwrnod yn ddiweddarach, Mae'n amrywio gormod, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4769, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

14. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? Golchi cyw iâr amrwd. Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4375, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd'.

15. Cwestiwn: Sut ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: Oddi wrth fwydydd wedi'u coginio, Wedi'i orchuddio â ffilm/ffoil, Mewn cynhwysydd wedi'i selio, Yn ei ddeunydd pecynnu gwreiddiol, Ar blât. Sylfaen = 4306, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad ydynt yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddynt oergell neu ddim yn gwybod.

16. Dywedodd bron i ddwy ran o dair (66%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, fel y mae'r ASB yn ei argymell. Fodd bynnag, dywedodd 2 o bob 10 (20%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd lle bynnag y bo lle yn yr oergell; dywedodd 11% eu bod yn eu storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell; a dywedodd 5% eu bod yn storio yn rhan uchaf yr oergell.

17. Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach? Ymatebion: Y dyddiad 'defnyddio erbyn', Y dyddiad 'ar ei orau cyn', Y dyddiad 'gwerthu erbyn', Y dyddiad 'arddangos tan', Pob un o'r rhain, Mae'n dibynnu, Dim un o'r rhain, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 4786, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.

18. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Mae'n amrywio gormod, Ddim yn gwybod.

Sylfaen = 4421, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn coginio/paratoi bwyd' a 'Heb ei nodi'.

19. Cwestiwn: Yn ystod y mis diwethaf, ydych chi wedi bwyta'r bwyd hwn ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'? A = Cigoedd wedi'u coginio, B = Pysgod mwg, C = Salad mewn bagiau, D = Caws, E = Llaeth, F = Cig amrwd, G = Pysgod Cregyn, H = Unrhyw bysgodyn arall, I = Iogwrt. Ymatebion: Do, digwyddodd hyn bob wythnos, Do, digwyddodd hyn rai wythnosau ond nid bob wythnos, Do, digwyddodd hyn dim ond un wythnos yn y mis diwethaf, Na, byth, Ddim yn gwybod/Ddim yn gallu cofio, Gwell gennyf beidio â dweud. Sylfaen A= 3192, B= 2458, C= 3172, D= 3384, E= 3416, F= 3228, G= 2421, H= 2869, I= 3176 , pawb a ymatebodd ar-lein a oedd wedi bwyta'r math o fwyd yn y mis blaenorol. Sylwch: Mae'r disgrifiad sylfaenol yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y tablau data.

20. Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyrach y byddech chi'n bwyta neu yfed yr eitemau canlynol ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'? A = Cigoedd wedi'u coginio, B = Pysgod mwg, C = Salad mewn bagiau, D = Caws, E = Llaeth, F = Cig amrwd fel cig eidion/porc/cig oen/dofednod, G = Pysgod Cregyn, H = Unrhyw bysgodyn arall, I = Iogwrt. Ymatebion: 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 3-4 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 5-6 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 1-2 wythnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', mwy na phythefnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', nid wyf yn bwyta/yfed hwn ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', Ddim yn gwybod/Dydw i byth yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' ar gyfer y bwyd hwn. Sylfaen A= 4324, B= 3485, C= 4398, D= 4563, E= 4481, F= 4288, G= 3151, H= 3963, I= 4379, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post , sy'n bwyta'r math o fwyd dan sylw. Sylwch: Mae'r disgrifiad sylfaenol yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y tablau data. Gallai canran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi bwyta gwahanol fwydydd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' amrywio rhwng y data a ddangosir yn Ffigur 21 a Ffigur 22 oherwydd y gwahaniaeth yn yr amserlen y mae'r cwestiynau'n cyfeirio ati.