

# Osgoi gwenwyn bwyd annymunol y Nadolig hwn

I ddiogelu pawb rhag erchylltra gwenwyn bwyd dros y gwyliau, cofiwch ddilyn ein cyngor:

1. Wrth siopa bwyd ar gyfer y Nadolig, cofiwch fynd â digon o fagiau fel y gallwch chi gadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân er mwyn osgoi croeshalogi.
2. Darllenwch y cyngor ar label eich twrci er mwyn sicrhau bod gennych chi ddigon o amser i'w ddadmer yn llawn, fe allai gymryd hyd at 4 diwrnod i ddadmer.
3. Peidiwch â golchi twrci amrwd – y cyfan mae hyn yn ei wneud yw lledaenu germau ymhellach drwy eu tasgu ar eich dwylo, eich dillad, offer ac arwynebau.
4. Darllenwch y cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu'r twrci er mwyn canfod pa mor hir y bydd yn cymryd i'w goginio. Dylech wirio: bod y cig yn stemio'n boeth drwyddo draw, nad ydych chi'n gweld unrhyw gig pinc wrth dorri i'r darn mwyaf trwchus, a bod suddion y cig yn rhedeg yn glir.
5. P'un a'ch bod yn defnyddio twrci ffres neu dwrci wedi'i rewi, gallwch ddefnyddio'ch twrci dros ben i greu pryd o'r newydd (fel cyri twrci). Gallwch chi rewi'r pryd newydd hwn, ond dylech chi sicrhau mai unwaith yn unig yr ydych chi'n ei ailgynhesu.

Meddai Adam Hardgrave, Pennaeth Rheoli Clefydau a Gludir gan Fwyd yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB):

'Mae'r pedwar hanfod hylendid bwyd: oeri, glanhau, coginio ac osgoi croeshalogi yn bwysig trwy gydol y flwyddyn, ond yn enwedig dros y Nadolig.

'Yn ystod paratodau'r Nadolig, mae'n bwysig cofio cynllunio ymlaen llaw a chaniatáu digon o amser. Cofiwch y gall twrci arferol gymryd hyd at bedwar diwrnod i ddadmer yn llawn yn yr oergell. Mae'n hanfodol eich bod yn coginio'ch twrci yn drylwyr fel bod y cig yn stemio'n boeth, nid ydych chi'n gweld unrhyw gig pinc, a bod y suddion yn rhedeg yn glir.

'Gall coginio cinio Nadolig i griw mawr o bobl fod yn dipyn o her. Dylech storio, dadmer a choginio'r twrci, neu gig arall, yn gywir. Yn yr un modd, mae angen ailgynhesu a bwyta unrhyw fwyd dros ben o fewn amser penodol er mwyn osgoi gwenwyn bwyd.'

Ewch i [Bwyd yr W?!](#) i gael rhagor o wybodaeth.