# Coginio'n ddiogel yn eich busnes

Sut i goginio bwyd yn eich busnes i ladd bacteria niweidiol ac atal gwenwyn bwyd.

Mae coginio trylwyr yn lladd bacteria niweidiol mewn bwyd. Gallai bwyd heb ei goginio ddigon achosi gwenwyn bwyd.

## Coginio cig

Dylai'r rhan fwyaf o gig gael ei goginio'n drylwyr oherwydd gallai bacteria niweidiol fod yn y canol. Dylech goginio'r mathau canlynol o gig yn drylwyr:

- dofednod (poultry), er enghraifft cyw iâr neu dwrci
- hwyaden neu gig adar arall
- porc
- darnau o gig wedi'u rholio
- cynhyrchion wedi'u gwneud o gig wedi'i friwio (minced), megis byrgyrs, cebabs a selsig
- arennau, iau a mathau eraill o gig offal

Cyn eu gweini, gwiriwch y canlynol:

- eu bod yn stemio'n boeth drwyddynt draw
- bod unrhyw suddion yn rhedeg yn glir
- nid oes unrhyw gig pinc neu waedlyd y tu mewn

O ran darnau cyfan o gig eidion a chig oen, megis stêcs, cytledi a darnau rhostio (nid rhai wedi'u rholio), fel arfer dim ond yr arwyneb sy'n gallu cael ei halogi â bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd. Gwnewch yn si?r bod arwyneb y cig wedi'i goginio a'i selio'n iawn i ladd unrhyw facteria, hyd yn oed os yw canol y cig dal yn binc.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am goginio'n ddiogel yn eich busnes yn ein pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr.

## Tymereddau coginio

Y cyngor safonol yw coginio bwyd nes ei fod wedi cyrraedd tymheredd craidd o 70°C am 2 funud.

Dyma'r cyfuniadau amser a thymheredd eraill:

- 60°C am 45 munud
- 65°C am 10 munud
- 70°C am 2 funud
- 75°C am 30 eiliad
- 80°C am 6 eiliad

Wrth goginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir bydd yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael ei ladd.

Gallwch wirio tymheredd bwyd gan ddefnyddio prob glân. Sicrhewch fod pen y prob yng nghanol y bwyd neu yn y rhan fwyaf trwchus.

# Coginio pâté afu/iau

Dylech:

- gynhesu canol yr afu/iau i 70°C am 2 funud i wneud yn si?r nad oes campylobacter yn bresennol
- rhewi'r afu/iau ymlaen llaw i leihau'r risg o campylobacter

Mae'r rysáit ganlynol yn cynnig dull ar gyfer creu pâté afu/iau cyw iâr nad yw'n cynnwys campylobacter:

PDF
Gweld Rysáit ar gyfer Pâté Afu as PDF(Open in a new window) (883.52 KB)

### Fideo hyfforddi diogelwch bwyd – Coginio'n ddiogel

Gwirio bod bwyd wedi'i goginio'n drylwyr i ladd bacteria niweidiol.

# Cadw bwyd yn boeth

Rhaid i fwyd poeth aros ar 63°C neu uwch pan fyddwch yn ei gadw. Gallwch ei gadw ar dymheredd is na 63°C  am hyd at ddwy awr. Os nad yw wedi'i ddefnyddio o fewn dwy awr, dylech naill ai:

- oeri'r bwyd cyn gynted ag sy'n bosibl i dymheredd o 8°C  neu is
- ei daflu

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth am gadw bwyd yn boeth yn ein pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr.

# Ailgynhesu bwyd

Mae'n bwysig ailgynhesu bwyd yn iawn i ladd bacteria niweidiol a allai fod wedi tyfu ers coginio'r bwyd gyntaf.

Mae ailgynhesu yn golygu coginio eto, nid dim ond cynhesu'r bwyd. Cofiwch ailgynhesu bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo draw bob amser. Dim ond unwaith y gallwch chi ailgynhesu eich bwyd.

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth am ailgynhesu bwyd yn ein pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr.

### Fideo hyfforddi diogelwch bwyd – Ailgynhesu

Dylech chi ailgynhesu bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth.

**Cofiwch:** Pan fyddwch chi'n dechrau busnes bwyd newydd neu'n cymryd yr awenau mewn busnes sy'n bodoli eisoes, mae'n rhaid i chi gofrestru gyda'ch awdurdod lleol.