

# Glanhau

Cyngor ar sut i lanhau'n effeithiol yn y gegin ac atal bacteria niweidiol rhag lledaenu ar fwyd.

Mae glanhau'n effeithiol yn cael gwared ar facteria oddi ar ddwylo, offer ac arwynebau. Mae hyn yn helpu i atal bacteria a feirysau niweidiol rhag lledaenu i fwyd.

## Golchi Dwylo

Dylech chi olchi eich dwylo cyn i chi baratoi, coginio neu fwyta bwyd. Lle bo'n bosibl, dylech chi olchi eich dwylo gyda d?r cynnes a sebon. Os ydych chi mewn sefyllfa lle nad yw'n bosibl golchi eich dwylo (e.e. mewn picnic), gallwch chi ddefnyddio 'wipes' neu geliau i'w sterileiddio cyn trin bwyd.

## Bacteria a feirysau

Rydych chi'n cael gwared ar facteria niweidiol trwy lanhau â d?r cynnes a sebon neu trwy ddefnyddio cynhyrchion glanhau diheintiol. Dylech chi olchi'r rhain yn gyson:

- eich dwylo
- arwynebau gwaith
- byrddau torri
- cyllyll

Nid ydych chi'n lladd y bacteria pan fyddwch chi'n golchi fel hyn. I ladd y bacteria, mae angen i chi olchi'r arwynebau ar dymheredd uwch na 70°C a chynnal y tymheredd hwnnw am beth amser. Mae'r tymheredd hwn yn rhy boeth i'ch dwylo heb y risg o losgi'n ddifrifol.

Fodd bynnag, trwy olchi gyda d?r cynnes a sebon, bydd y sebon a'r symudiad yn datgysylltu'r bacteria o'r arwyneb. Bydd y bacteria yn cael eu golchi i lawr y draen a bydd y system trin d?r yn cael gwared ar y bacteria o dd?r gwastraff.

Er ei bod yn bosibl glanhau gyda d?r oer, bydd d?r cynnes yn sicrhau bod y sebon neu'r glanedydd yn seboni (lather) yn iawn. Mae'n bwysig bod y sebon yn 'seboni' fel y gall fod yn fwy effeithiol wrth gael gwared ar facteria.

## Glanhau eitemau'r gegin

### Cadachau llestri

Cofiwch olchi neu newid cadachau llestri, tywelion te, sbwnjys a menig popty yn rheolaidd. Mae'n bwysig gadael iddynt sychu cyn i chi eu defnyddio eto. Mae hyn oherwydd bod cadachau budr neu laith yn galluogi bacteria i fridio

### Offer a llestri gweini

Cofiwch gadw'r holl offer a'r llestri yn lân cyn paratoi bwyd. Mae hyn er mwyn osgoi croeshalogi. Dylech chi ddefnyddio gwahanol offer, platiau a byrddau torri wrth baratoi bwyd parod i'w fwyta a bwyd amrwd y mae angen ei goginio. Cofiwch eu golchi'n drylwyr rhwng tasgau er mwyn osgoi lledaenu bacteria niweidiol.

## Glanhau bwyd

### Cig amrwd

Peidiwch â golchi cig amrwd. Mae golchi cig o dan tap yn gallu tasgu bacteria ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a'ch arwynebau gwaith.

Gall golchi cig amrwd, fel cyw-iâr amrwd, ledaenu bacteria niweidiol fel [campylobacter](#). Bydd [coginio'n drylwyr](#) yn lladd unrhyw facteria sy'n bresennol.

### Ffrwythau a llysiau

Cofiwch olchi ffrwythau a llysiau gyda d?r cyn i chi eu bwyta. Mae hyn er mwyn gwneud yn si?r eu bod yn lân ac y gellir tynnu bacteria niweidiol o'r tu allan. Dylech eu golchi o dan dd?r tap, neu mewn powlen o dd?r croyw, gan rwbio croen y ffrwythau a'r llysiau o dan y d?r. Gallwch chi ddechrau gyda'r bwyd lleiaf budr yn gyntaf a rhoi rinsiad i bob un ohonyn nhw ar y diwedd.

Gall plicio llysiau hefyd gael gwared ar ragor o facteria, felly dyma ragofal ychwanegol y gallwch ei gymryd pan fyddwch chi'n bwriadu bwyta gwreiddlysiau yn amrwd.

## Cynhyrchion glanhau

Mae ystod eang o gynhyrchion ar gael i lanhau a diheintio. Dylech chi ddarllen cyfarwyddiadau'r cynhyrchwyr yn ofalus er mwyn sicrhau bod y cynnyrch yn addas ar gyfer arwynebau bwyd a'ch bod chi'n ei ddefnyddio'n gywir.

I ladd unrhyw facteria niweidiol yn effeithiol, gwnewch yn si?r eich bod chi'n:

- gadael y cynnyrch glanhau ar yr arwyneb am yr amser a bennir yn y cyfarwyddiadau
- darllen canllawiau'r cynhyrchwr i wirio a oes angen ei wanhau cyn ei ddefnyddio

Cynhyrchion glanhau yw glanedyddion, diheintyddion neu lanweithyddion.

### Glanedyddion (detergents)

Mae glanedyddion yn glanhau'r arwyneb ac yn cael gwared ar sailm, ond nid ydynt yn lladd bacteria.

### Diheintyddion

Mae diheintyddion yn lladd bacteria. Dylid eu defnyddio ar arwyneb sy'n weledol lân. Nid ydynt yn gweithio'n effeithiol os yw'r arwyneb wedi'i orchuddio mewn sailm neu faw gweladwy. Mae'n bwysig eich bod yn glynu at yr amseroedd cyswllt penodedig er mwyn i'r cynhyrchion fod yn effeithiol.

### Glanweithwyr (sanitisers)

Gellir defnyddio glanweithwyr i lanhau a diheintio fel rhan o ddull dau gam. Defnyddiwch y glanweithiwr i ddechrau i lanhau'r arwyneb. Bydd hyn yn cael gwared ar unrhyw:

- faw
- bwyd
- sailm

Yna, dylech chi ail-ddefnyddio'r glanweithydd ar arwyneb sy'n weledol lân a'i adael am yr amser a nodir. Bydd hyn yn diheintio'r arwyneb.