

Sut i oeri, rhewi a dadmer bwyd yn ddiogel

Mae oeri bwyd yn gywir yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

Dyma ein prif gynghorion ar oeri a rhewi eich bwyd yn ddiogel:

- **Dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C a dylai eich rhewgell fod tua -18°C**
- Cadwch fwyd oer y tu allan i'r oergell am yr amser byrraf posib wrth ei baratoi (pedair awr ar y mwyaf)
- Bwytewch fwyd dros ben o fewn deuddydd neu ei rewi os nad ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn bosib
- Dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau rhewi neu ddadmer ar y label (gallwch rewi bwyd hyd at ganol nos ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' sydd wedi'i argraffu ar y label)

Oeri bwyd

Dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C. Y ffordd orau o wneud hyn yw drwy ddefnyddio thermomedr oergell. Rydym yn argymhell gwirio'r tymheredd unwaith yr wythnos.

Er mwyn gwneud yn siŵr bod eich oergell yn rhedeg yn ddiogel, gallwch ddefnyddio'r deial/mesur y tu mewn i'r oergell i newid y gosodiad pŵer. Gwiriwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i wneud hyn yn gywir.

Storiwch unrhyw fwyd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn', yn ogystal â phrydau wedi'u coginio, saladau a chynhyrchion llaeth, yn eich oergell. Dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar y deunydd pecynnu, gan gynnwys y [dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn'](#).

Cadwch fwyd oer y tu allan i'r oergell am yr amser byrraf posib wrth ei baratoi (pedair awr ar y mwyaf). Peidiwch â gadael drws yr oergell ar agor am gyfnodau hir. Os gwnewch chi hynny, bydd yn rhai i'ch oergell weithio'n galetach i ostwng y tymheredd.

Peidiwch â rhoi bwyd cynnes na phoeth yn eich oergell. Yn lle hynny, ceisiwch oeri bwyd sydd wedi'i goginio ar dymheredd ystafell, a'i roi yn yr oergell o fewn awr neu ddwy. Er mwyn oeri bwyd yn gyflym, rhannwch y bwyd yn ddognau llai mewn cynwysyddion neu fagiau rhewgell cyn eu rhoi yn yr oergell neu'r rhewgell.

Bwytewch fwyd dros ben o fewn deuddydd neu ei rewi os nad ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn bosib.

Rhewi bwyd

Mae rhewgell yn gweithredu fel botwm oedi – ni fydd bwyd mewn rhewgell yn dirywio ac ni all y rhan fwyaf o facteria dyfu ynddi. Gallwch rewi'r rhan fwyaf o fwydydd, cyn belled â'ch bod yn gwirio'r cyfarwyddiadau ar y pecyn i wneud yn siŵr bod y bwyd dan sylw'n addas i'w rewi.

Dyma ein prif gynghorion ar rewi eich bwyd yn ddiogel:

- dylai eich rhewgell fod tua -18°C
- dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau rhewi neu ddadmer ar y label (gallwch rewi bwyd hyd at ganol nos ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' sydd wedi'i argraffu ar y label)

- dylech chi rewi bwyd dros ben a bwydydd cartref cyn gynted â phosib
- cofiwch sicrhau bod unrhyw brydau cynnes yn oer cyn eu rhoi yn y rhewgell
- er mwyn oeri bwyd yn gyflym, rhannwch y bwyd yn ddogneau llai mewn cynhwysyddion neu fagiau rhewgell cyn eu rhoi yn y rhewgell

Er mwyn atal yr aer oer yn eich rhewgell rhag sychu eich bwyd (fffenomen a elwir yn 'llosg rhewgell'), dylech chi:

- roi bwyd mewn cynhwysydd â chaead tynn arno
- lapio'r bwyd yn ofalus mewn bagiau rhewgell neu ddeunydd lapio ar gyfer y rhewgell

Cofiwch roi label ar fwyd rydych chi'n ei rewi er mwyn gwybod beth sydd yn y blwch ac osgoi chwarae bingo bwyd!

ASB yn Esbonio

Llosg rhewgell

Ystyr llosg rhewgell yw pan fydd bwydydd yn y rhewgell yn agored i aer oer, sych, sy'n achosi iddynt ddadhydradu a ffurfio crisialau iâ dros amser. Mae'r broses hon yn effeithio ar ansawdd y bwydydd, yn hytrach na'u diogelwch.

Gellir osgoi llosg rhewgell trwy becynnu bwydydd yn ofalus yn y rhewgell, a gwirio nad yw bwydydd yn cael eu cadw yno'n rhy hir.

Fel arfer, mae'n well bwyta cig o fewn 2-3 mis. Mae nwyddau wedi'u pobi, ffrwythau a llysiau ar eu gorau rhwng 3-4 mis.

Mae gan [Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff](#) wybodaeth am rewi bwyd dros ben, gan gynnwys syniadau ryseitiau.

Dadmer Bwyd

Rhowch eich bwyd i'w ddadmer yn yr oergell fel nad yw'n mynd yn rhy gynnes – gweler yr adran 'Y Parth Peryglus' isod i ddysgu pam mae hyn mor bwysig. Mae hefyd yn bwysig defnyddio bwyd o fewn 24 awr ar ôl iddo gael ei ddadmer yn llwyr – bydd yn mynd yn ddrwg yn yr un ffordd â phe bai'n ffres.

Wrth ddadmer eich bwyd, gwnewch yn siŵr ei fod wedi'i ddadmer yn llwyr. Sicrhewch fod y rhan ganol (a'r rhan fwyaf trwchus o'r bwyd) wedi'i dadmer yn llwyr, oherwydd efallai na fydd bwyd sydd wedi'i ddadmer yn rhannol yn coginio'n gyfartal. Mae hyn yn golygu y gallai bacteria niweidiol oroesi'r broses goginio.

Wrth ddadmer bwyd yn yr oergell, defnyddiwch gynhwysydd sy'n ddigon mawr i ddal unrhyw ddiferion. Os nad yw hyn yn bosib, defnyddiwch feicrodon ar yr opsiwn 'dadmer' yn uniongyrchol cyn coginio'r bwyd. Cymerwch gip ar ddeunydd pecynnu'r bwyd gan ganiatáu digon o amser i'ch bwyd ddadmer yn iawn.

Pethau eraill i'w cofio wrth ddadmer eich bwyd:

- glanhewch arwynebau, byrddau torri, offer, platiau a dwylo'n drylwyr bob amser â sebon a d?r cynnes ar ôl iddynt gyffwrdd â chig amrwd neu gig sy'n dadmer er mwyn atal bacteria rhag lledaenu o amgylch y gegin
- gallwch chi rewi bwyd eto ar ôl ei goginio, ond dim ond unwaith ar ôl hynny y byddwch chi'n gallu ei ailgynhesu

- bydd rhewi mewn dognau unigol yn eich helpu i ddadmer dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch
- mae gennym gyngor hefyd ar [ddadmer twrci](#) a darnau mawr eraill o gig

Sut i drefnu'ch oergell

Mae'n arbennig o bwysig storio cig, pysgod a dofednod yn ddiogel i atal bacteria rhag lledaenu ac i osgoi gwenwyn bwyd:

- storiwch gig, dofednod a physgod amrwd yn eu deunydd pecynnu neu mewn cynwysyddion glân wedi'u selio ar silff waelod yr oergell, a hynny er mwyn gwneud yn siŵr na allant gyffwrdd â bwydydd eraill na diferu arnynt
- dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau storio ar y label a pheidiwch â bwyta cig ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'
- os ydych wedi coginio cig ac nad ydych yn mynd i'w fwyta ar unwaith, oerwch ef ac yna'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn awr neu ddwy. Cofiwch gadw cig wedi'i goginio ar wahân i gig amrwd
- cadwch wyau i ffwrdd o fwydydd eraill. Mae'n syniad da defnyddio man storio wyau eich oergell, os oes gennych chi un, gan fod hyn yn helpu i gadw wyau ar wahân
- cofiwch ei bod yn bosib y bydd angen cadw rhai mathau o fwydydd yn yr oergell ar ôl i chi eu hagor – dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau storio ar y label

Hefyd, ni ddylech chi storio bwyd mewn tun sydd wedi'i agor. Pan fydd tun wedi'i agor a'r bwyd yn agored i'r aer, gallai'r metel yn y tun drosglwyddo'n gynt i'r bwyd sydd y tu mewn iddo. Ar ôl agor tun o fwyd, os nad ydych chi'n mynd i'w ddefnyddio i gyd ar unwaith, gwagiwch y cynnwys i mewn i gynhwysydd storio, ac yna'i orchuddio a'i roi yn yr oergell.

ASB yn Esbonio

Y Parth Peryglus

Mae tymheredd rhewgell ddomestig (-18°C) yn arafu adweithiau cemegol o fewn bwyd ac yn gweithio fel botwm oedi ar unrhyw facteria a allai fod yn bresennol.

Nid yw'r bacteria wedi'u lladd, ac efallai y byddant yn cael eu hadfywio wrth i'r bwyd ddadmer. Rhowch fwyd yn yr oergell i'w ddadmer. Bydd hyn yn ei atal rhag eistedd rhwng 8°C a 63°C, sef y Parth Peryglus. Rhwng y tymhereddau hyn, gall y bacteria dyfu a'ch gwneud chi'n sâl. Yn gyffredinol, po oeraf yw'r tymheredd, po arafaf y bydd y bacteria'n tyfu – ond nid yw tymheredd oer yn atal bacteria rhag tyfu'n gyfan gwbl (er enghraifft, [listeria monocytogenes](#)).

Dyna pam rydyn ni'n cynghori mai defnyddio'r oergell yw'r ffordd fwyaf diogel o ddadmer bwyd, a hynny dros nos. Wrth ddadmer bwyd yn yr oergell, ni ddylai'ch bwyd byth gyrraedd y 'Parth Peryglus'.