

## Diogelwch bwyd yn ystod tywydd poeth – cyngor i ddefnyddwyr

Sut i osgoi gwenwyn bwyd a gwastraff bwyd yn ystod tywydd poeth.

Gall bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd luosi'n gyflymach pan fydd y tymheredd yn uwch. Yn ystod cyfnod cynhesaf y flwyddyn, mae'n cymryd llai o amser i fwyd gyrraedd yr ystod tymheredd sy'n annog bacteria i dyfu. Gall hyn olygu bod bwydydd yn fwy peryglus i'w bwyta os na chânt eu paratoi neu eu storio'n gywir.

Mewn tywydd poeth iawn, mae'n bwysig cymryd gofal ychwanegol er mwyn cadw'ch bwyd yn ddiogel.

### Sut i storio bwyd yn ddiogel yn ystod tymhereddau uwch

Gallwch wirio bod eich oergell yn ddigon oer gan ddefnyddio thermometr oergell.

**Dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C.** Gallwch ddefnyddio deial/mesurydd mewnol yr oergell i newid y gosodiad p?er (fel arfer, po uchaf yw'r gwerth, y mwyaf o b?er y bydd yr oergell yn ei ddefnyddio i leihau'r tymheredd. Os ydych yn ansicr, darllenwch gyfarwyddiadau gwneuthurwr eich oergell). Sylwch: Nid yw'r deial/mesurydd hwn yn nodi'r tymheredd mewn °C. Os yw'n bosib, prynwch thermometr i fonitro'r tymheredd.

Gall fod yn anodd cynnal y tymheredd hwn mewn tywydd poeth iawn, felly mae'n syniad da cyfyngu ar faint o weithiau rydych chi'n agor yr oergell a sicrhau nad yw drws yr oergell yn cael ei adael ar agor, gan y bydd hyn yn helpu i gynnal y tymheredd a osodwyd.

Osgowch orlenwi'ch oergell. Wrth adael lle yn yr oergell, bydd awyr yn gallu cylchredeg a bydd y tymheredd sydd wedi'i osod yn cael ei gynnal. Yn ystod tywydd poeth iawn, gall fod yn ddefnyddiol prynu rhai bwydydd fel y bo angen i'w bwyta ar unwaith. Bydd hyn sicrhau bod lle yn yr oergell, ac yn osgoi gwastraff bwyd.

### Cadw bwyd yn oer cyhyd ag y bo modd

Cofiwch ddadmer bwydydd wedi'u rhewi yn araf yn yr oergell. Wrth baratoi bwyd, rhowch y bwyd yn yr oergell yn gyflym ar ôl ei ddefnyddio, a chofiwch ei fwyta cyn gynted â phosib ar ôl coginio. Ar ôl coginio, rhowch fwyd dros ben yn yr oergell yn gyflym ar ôl iddo oeri. Dylech geisio peidio â gadael bwyd allan am fwy na dwy awr pan fydd y tymheredd yn uwch nag arfer.

### Cadw bwyd yn oer wrth siopa

Wrth siopa, dewiswch eitemau oer ac wedi'u rhewi yn olaf. Os yw'n bosib, rhowch nhw mewn bagiau oeri yn syth, gyda phecynnau rhew neu gel wedi'i rewi, pan fyddwch yn cyrraedd y ddesg dalu neu wrth i chi siopa a sganio. Cadwch eich siopa yng nghist y car ar eich ffordd adref, gan fod hwn yn fan mwy cysgodol. Gwnewch bob ymdrech i ddychwelyd adref cyn gynted â phosib ar

ôl siopa, a rhoi eitemau ar gyfer yr oergell a'r rhewgell i gadw yn gyntaf wrth ddadbacio.

## Cadw bwyd yn oer yn yr awyr agored

Pan fydd y tywydd yn boeth iawn, gwnewch yn si?r eich bod yn dilyn cyngor ar sut i aros yn ddiogel mewn tywydd crasboeth. Os ydych chi'r tu allan, yna gall rhai o'r awgrymiadau hyn eich helpu gyda diogelwch bwyd:

- defnyddiwch fag oeri ar wahân ar gyfer bwyd picnic, a pheidiwch â'i agor nes eich bod yn bwriadu bwyta'r bwyd
- ceisiwch gadw bagiau bwyd a bagiau picnic allan o'r haul trwy ddod o hyd i ychydig o gysgod
- mae angen cadw unrhyw fwydydd y byddech chi fel arfer yn eu cadw yn yr oergell yn oer yn ystod eich picnic, mae hyn yn cynnwys:
  - unrhyw fwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn'
  - prydau wedi'u coginio
  - saladau a brechdanau parod
  - ffrwythau a llysiau wedi'u torri
  - cynnyrch llaeth
  - unrhyw fwydydd parod i'w bwyta fel dipiau
- defnyddiwch becynnau iâ a bagiau neu focsys oeri i gadw bwyd yn oer am gyfnod hirach

Ar ôl mwynhau [barbeciw](#) neu [bicnic](#), rhowch unrhyw fwydydd darfodus sydd wedi bod allan o'r oergell am **fwy na dwy awr** yn ystod tywydd poethach na'r arfer yn y bin. Gallai fod yn syniad da meddwl am ddefnyddio bagiau oeri a phecynnau iâ wrth deithio gyda bwyd mewn tywydd poeth hefyd.

## Diogelu pobl sy'n agored i salwch

Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o fynd yn sâl oherwydd [gwenwyn bwyd](#). Gall y rhain gynnwys plant ifanc, menywod beichiog, pobl h?n a phobl â chyflwr iechyd isorwedddol. Mae'n bwysig nodi bod rhai bwydydd, fel cawsiau meddal wedi'u haeddfedu â llwydni, cigoedd deli, a physgod mwg, yn peri [risg uwch o listeria](#). Dylech gymryd gofal ychwanegol i sicrhau diogelwch bwyd:

- os ydych yn ansicr am ba mor hir y mae rhywbeth wedi bod allan o'r oergell, byddwch yn ofalus a pheidiwch â'i roi i'r person sy'n agored i salwch
- gwiriwch fod tymheredd eich oergell yn 5°C neu'n is – defnyddiwch thermomedr oergell ar wahân i wirio, os yw hynny'n bosib
- byddwch yn arbennig o ofalus i wirio'r [dyddiadau 'defnyddio erbyn'](#) ar fwyd – peidiwch â bwyta dim byd ar ôl y dyddiad hwn
- ar gyfer bwyd sydd i fod i gael ei goginio, gwnewch yn si?r ei fod wedi'i [goginio'n drylwyr](#) cyn ei weini
- gwnewch yn si?r bod [bwyd dros ben yn cael ei oeri a'i storio'n gywir](#)
- golchwch ffrwythau a llysiau yn drylwyr cyn eu bwyta

Efallai y bydd yr wybodaeth ganlynol yn ddefnyddiol i chi hefyd

- [Iechyd Cyhoeddus Cymru – Tywydd poeth](#)
- [GIG – Sut i ymdopi mewn tywydd poeth](#)
- [NIDirect – Cyngor ar dywydd poeth](#)