

Bwyd a Chi 2, Cylch 9: Pennod 6 – Bwyta gartref

Cyflwyniad

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelu'r cyhoedd rhag clefydau a gludir gan fwyd. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda ffermwyr, cynhyrchwyr a phroseswyr bwyd, a'r sectorau manwerthu a lletygarwch, i sicrhau bod y bwyd y mae pobl yn ei brynu yn ddiogel. Mae'r ASB yn rhoi canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar [ddiogelwch a hylendid bwyd](#) yn y cartref.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn gofyn i'r ymatebwyr am eu hymddygiadau mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a ydynt yn bwyta bwydydd penodol, ac am eu gwybodaeth a'u hymddygiadau mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd, sef: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Mae Bwyd a Chi 2 hefyd yn gofyn i ymatebwyr pa mor aml y maent yn paratoi neu'n bwyta rhai mathau o fwyd.

Mae yna ddwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref'; y modiwl craidd sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o'r prif gwestiynau sy'n cael eu trafod yn flynyddol, a'r modiwl 'archwiliad dwfn' sy'n cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei anfon bob 2 flynedd. Mae'r bennod hon yn rhoi golwg manwl ar y modiwl craidd 'Bwyta gartref'. [\(footnote\)](#)

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth ac ymddygiadau'r ymatebwyr mewn perthynas â diogelwch bwyd ac ymddygiadau eraill sy'n ymwneud â bwyd.

Glanhau

Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylai pawb olchi eu dwylo cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd, ar ôl trin bwyd amrwd, a chyn paratoi bwyd parod i'w fwyta.

Er bod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (70%) yn dweud eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu fwyta bwyd, nododd 29% o'r ymatebwyr eu bod y gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 1% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn. [\(footnote\)](#)

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, a dywedodd 8% eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml. [\(footnote\)](#)

Dywedodd ychydig llai na hanner yrr ymatebwyr (47%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta; dywedodd 50% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 2% nad ydyn nhw byth yn golchi eu dwylo cyn bwyta. [\(footnote\)](#)

Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo (sanitising gel) neu weips cyn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr (31%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, yn defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Roedd 59% yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, ac nid oedd 9% byth yn gwneud hyn. [\(footnote\)](#)

Oeri

Mae'r [ASB yn darparu canllawiau](#) ar oeri bwyd yn gywir i helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os ydynt, sut?

Pan ofynnwyd iddynt beth yw'r tymheredd cywir y tu mewn i oergell, dywedodd 59% o'r ymatebwyr sydd ag oergell y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, [fel yr argymhellir gan yr ASB](#). Dywedodd un rhan o bump o'r ymatebwyr (20%) y dylai'r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd; dywedodd 3% y dylai'r tymheredd fod yn is na 0 gradd, ac nid oedd 17% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell. [\(footnote\)](#)

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (57%) sydd ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd neu'n dibynnu ar larwm i'w rhybuddio am dymheredd sy'n rhy gynnes neu'n rhy oer. [\(footnote\)](#) O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd tua hanner (48%) eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith yr wythnos neu'n amlach, [yn unol â'r argymhelliad](#), a dywedodd 2% nad ydyn nhw byth yn gwirio neu'n gwirio yn llai aml nag unwaith y flwyddyn. [\(footnote\)](#) Ymhlith y rhai sy'n gwirio, roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd eu hoergell gan ddefnyddio thermometr, y gosodiadau/mesurydd neu'r tymheredd ar yr oergell (86%). Fodd bynnag, roedd 12% yn chwilio am rew/anwedd neu'n teimlo'r bwyd yn yr oergell i wirio a yw'n oer. [\(footnote\)](#)

Dadmer

Mae'r [ASB yn argymhell](#) bod bwyd yn cael ei ddadmer yn yr oergell, neu, os nad yw hyn yn bosib, mewn microdon gan ddefnyddio'r gosodiad dadmer. Mae'r ASB yn cynghori defnyddwyr i beidio â dadmer bwyd ar dymheredd ystafell.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ddulliau maen nhw'n eu defnyddio fel arfer i ddadmer cig neu bysgod. Dywedodd tua phedwar o bob deg (43%) o'r ymatebwyr eu bod yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn defnyddio microdon. Dywedodd tua phedwar o bob deg (42%) o'r ymatebwyr eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell, a dywedodd 4% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod mewn d?r. [\(footnote\)](#)

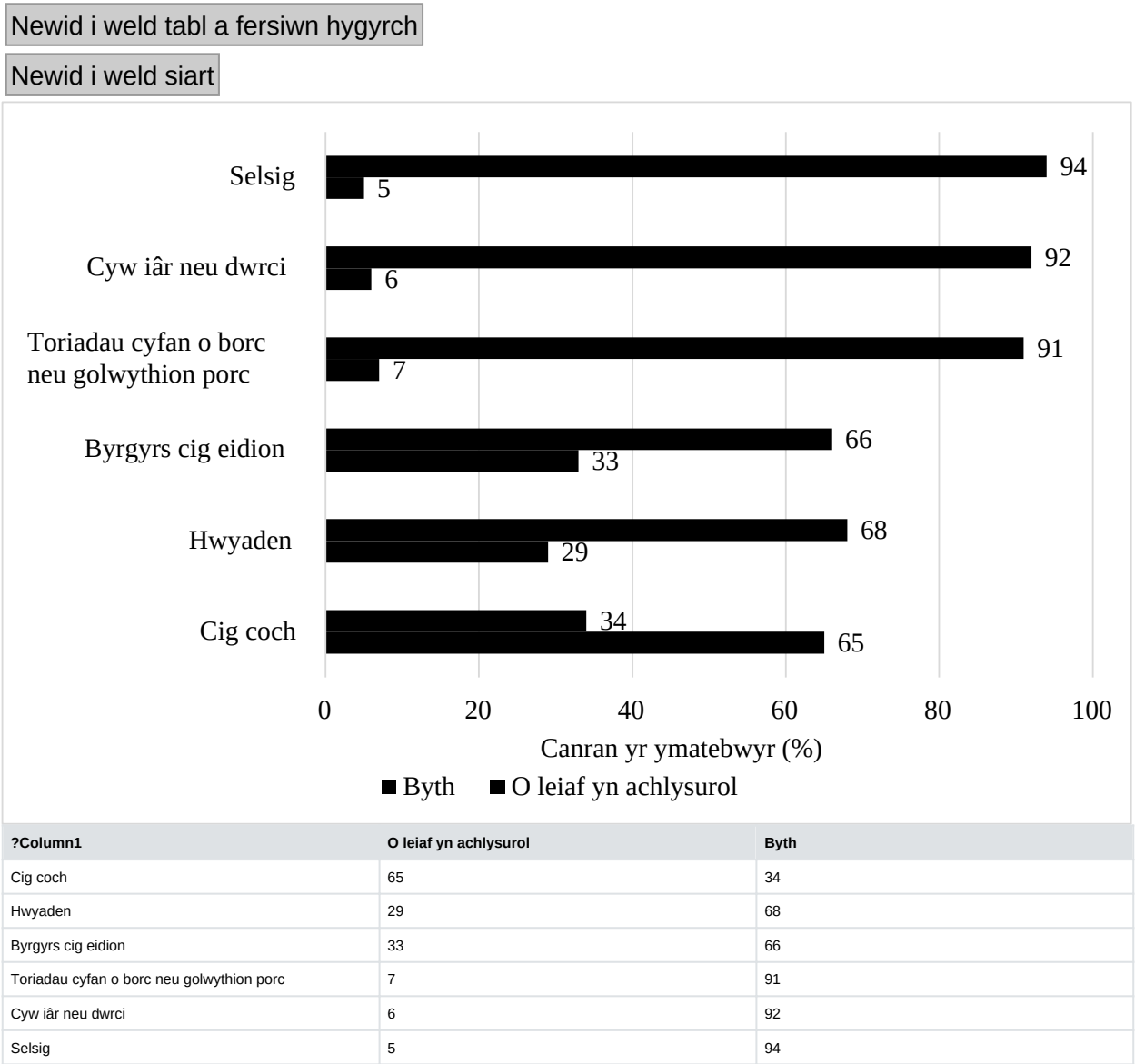
Coginio

Mae'r [ASB yn argymhell](#) y bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Wrth goginio porc, dofednod, a chynhyrchion briwrig, mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylai'r cig fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ac nad yw unrhyw ran o'r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (80%) eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd. Fodd bynnag, dywedodd 20% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn. [\(footnote\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd y cig yn binc neu â suddion pinc. Dywedodd tua naw o bob deg o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta selsig (94%), cyw iâr neu dwrci (92%), neu ddarnau cyfan o borc neu olwythion (chops) porc (91%) pan fydd yn binc neu â suddion pinc. Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta hwyaden (68%) neu fyrgyrs cig eidion (66%) pan fyddan nhw'n binc neu â suddion pinc; ond dywedodd tua thraean eu bod yn bwyta'r rhain yn achlysurol o leiaf (29% o'r rheiny sy'n bwyta hwyaden, a 33% o'r rheiny sy'n bwyta cig eidion neu fyrgyrs cig eidion). Dywedodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr (65%) eu bod yn bwyta cig coch pan fydd yn binc neu â suddion pinc yn achlysurol o leiaf (Ffigur 18).[\(footnote\)](#)

Ffigur 18. Pa mor aml mae'r ymatebwyr yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd yn binc neu â sudd pinc



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

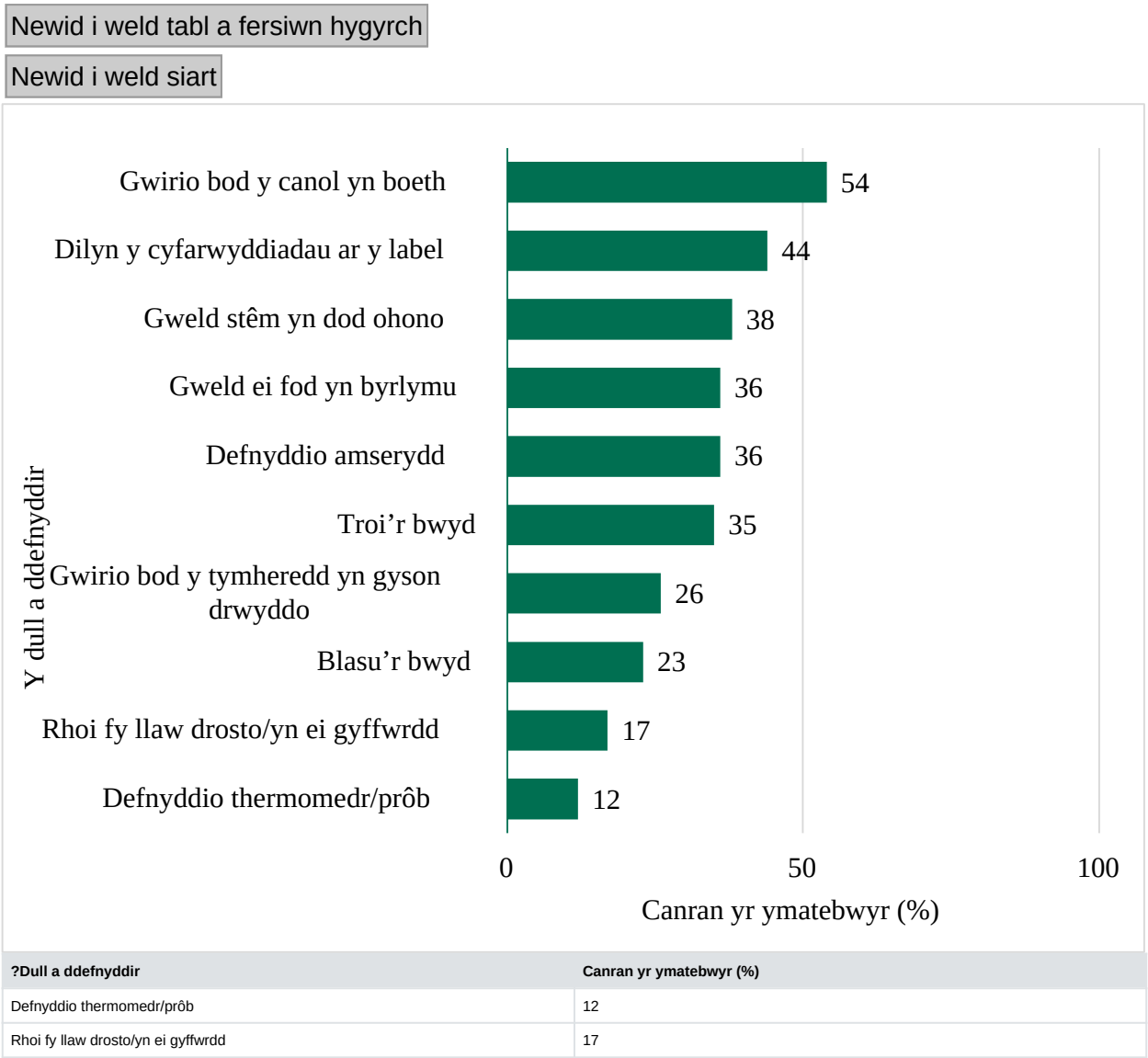
Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, y maent yn bwyta wystrys amrwd neu laeth amrwd (heb ei basteureiddio). Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta wystrys amrwd (85%) na llaeth heb ei basteureiddio/amrwd (89%).[\(footnote\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml y maen nhw'n dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu wrth baratoi ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi. Dywedodd tua thraean (35%) eu bod bob amser yn dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu; dywedodd 24% eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser, a dywedodd 15% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[\(footnote\)](#)

Ailgynhesu

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maent yn gwirio bod bwyd yn barod i'w fwyta pan fyddant yn ei ailgynhesu. Y dull mwyaf cyffredin oedd gwirio bod y canol yn boeth (54%), a'r dulliau lleiaf cyffredin oedd rhoi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (17%), neu ddefnyddio thermomedr neu brôb (12%) (Ffigur 19).[\(footnote\)](#)

Ffigur 19. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta.



?Dull a ddefnyddir	Canran yr ymatebwyr (%)
Blasu'r bwyd	23
Gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo	26
Troi'r bwyd	35
Defnyddio amserydd	36
Gweld ei fod yn byrlymu	36
Gweld stêm yn dod ohono	38
Dilyn y cyfarwyddiadau ar y label	44
Gwirio bod y canol yn boeth	54

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Mae'r [ASB yn argymhell](#) ailgynhesu bwyd unwaith yn unig. Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (83%). Byddai 10% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a byddai 3% yn ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith.[\(footnote\)](#)

Bwyd dros ben

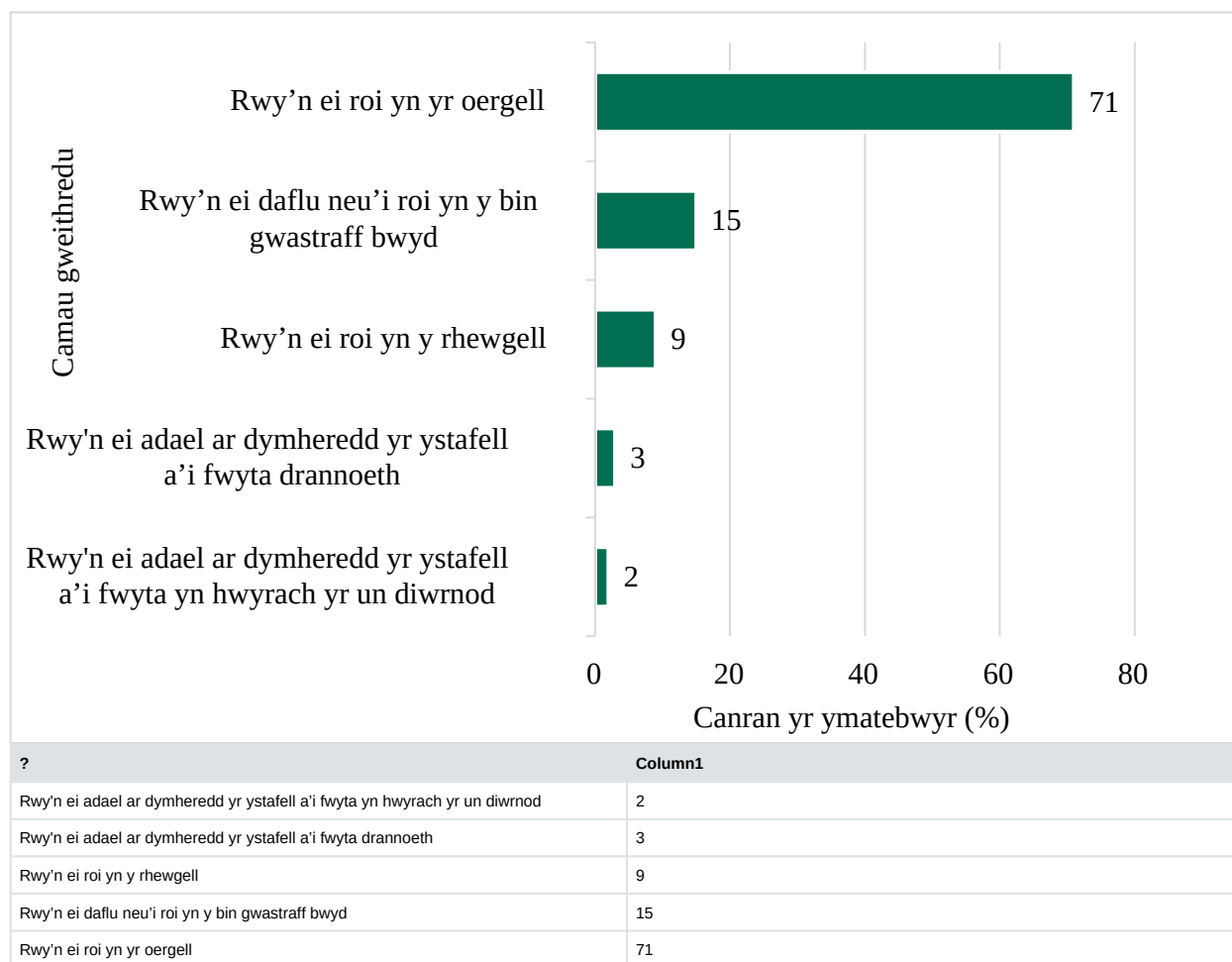
Mae'r ASB yn cynghori oeri a storio [bwyd dros ben](#) yn yr oergell o fewn 2 awr ar ôl ei goginio. Dylech fwyta bwyd dros ben o fewn 48 awr, neu ei rewi.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth maen nhw'n ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd. Dywedodd y mwyafrif o'r rheiny a ddywedodd fod ganddyn nhw fwyd dros ben (71%) y bydden nhw'n ei roi yn yr oergell, a dywedodd 9% y bydden nhw'n ei storio yn y rhewgell. Dywedodd lleiafrif eu bod yn gadael bwyd dros ben ar dymheredd yr ystafell i fwyta ar yr un diwrnod (2%), neu'r diwrnod wedyn (3%) (Ffigur 20).[\(footnote\)](#)

Ffigur 20. Beth mae'r ymatebwyr yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2, Cylch 9

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell nodi pa mor fuan ar ôl ei goginio y byddent fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn un awr (34%) neu un i ddwy awr ar ôl ei goginio (45%). Roedd tua un rhan o bump o'r ymatebwyr (18%) yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar ôl mwy na dwy awr, a byddai 5% yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell ar unwaith. [\(footnote 1\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pryd yw'r hwyrach y byddent yn bwyta bwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell. Dywedodd dwy ran o dair o'r ymatebwyr (66%) y bydden nhw'n bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd; dywedodd 25% o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn tridiau i 5 diwrnod, a dywedodd 3-5% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy. [\(footnote 2\)](#)

Atal croeshalogi

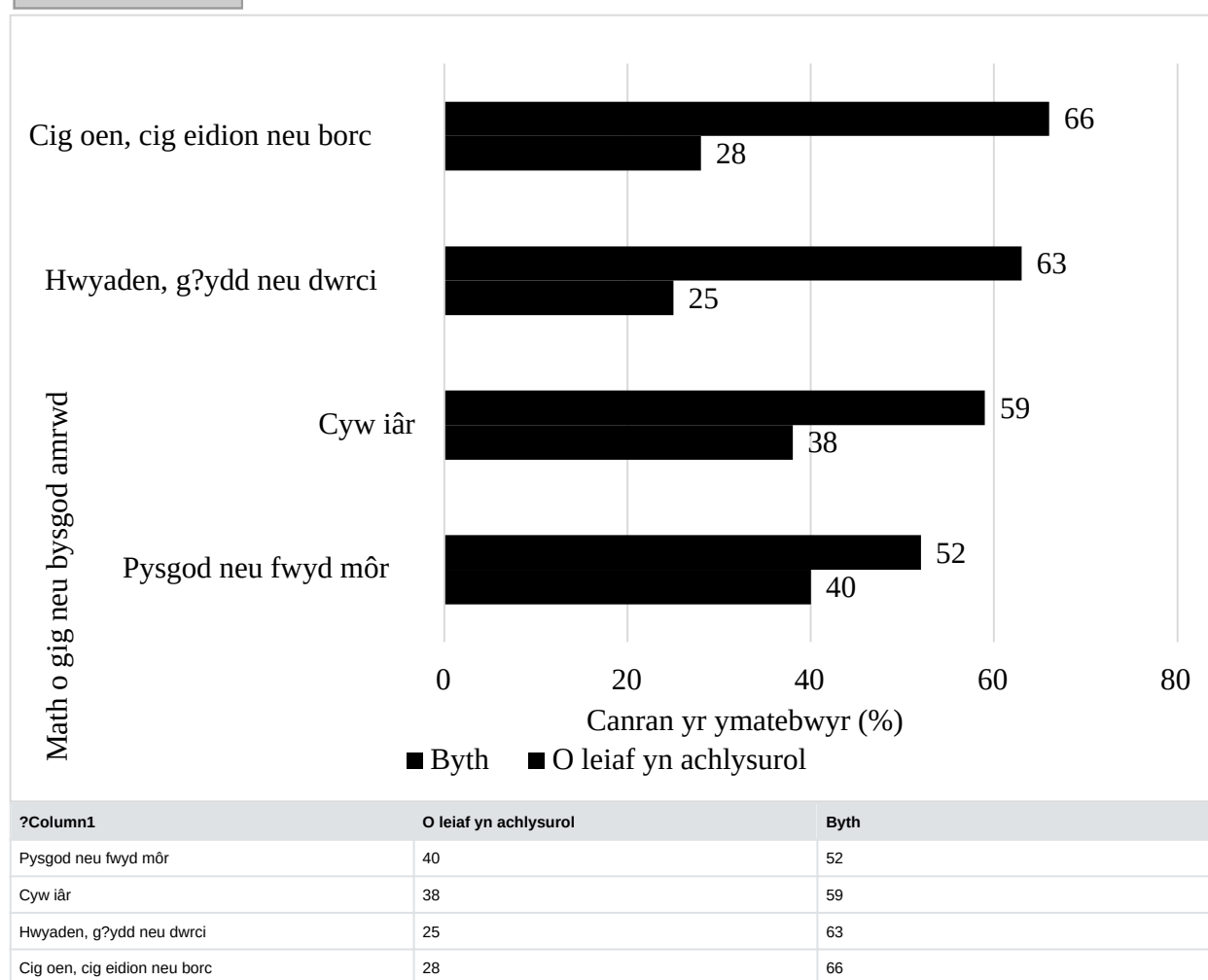
Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [atal croeshalogi](#). Mae'r ASB yn argymhell na ddylai pobl olchi cig, dofednod na physgod amrwd. Gall golchi cig, dofednod a physgod amrwd dasgu bacteria niweidiol ar ddwylo, arwynebau gwaith, bwyd parod i'w fwyta ac offer coginio.

Dywedodd tua phedwar o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn golchi pysgod neu fwyd môr amrwd (40%) neu gyw iâr amrwd (38%) yn achlysurol o leiaf. Dywedodd tua thri o bob deg (28%) eu bod yn golchi cig oen, cig eidion neu borc amrwd o leiaf yn achlysurol, a dywedodd chwarter yr ymatebwyr (25%) eu bod yn golchi hwyaden, g?ydd neu dwrci amrwd o leiaf yn achlysurol (Ffigur 21). [\(footnote 3\)](#)

Ffigur 21. Pa mor aml y mae'r ymatebwyr yn golchi gwahanol fathau o gig neu bysgod amrwd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Defnyddio byrddau torri

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sut maen nhw'n defnyddio byrddau torri pan fyddan nhw'n paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (54%) eu bod yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, a dywedodd 35% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn defnyddio'r un bwrdd torri (heb ei olchi) (8%) neu eu bod yn troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill (3%). [\(footnote 4\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill ym mha drefn y maent yn paratoi'r bwydydd. Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr (55%) eu bod yn paratoi bwydydd eraill cyn cig amrwd. Dywedodd tua chwarter yr ymatebwyr (23%) eu bod yn paratoi cig amrwd cyn bwydydd eraill, a dywedodd 21% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw'n meddwl am y drefn y maen nhw'n paratoi bwydydd. [\(footnote 5\)](#)

Sut a ble mae'r ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell

Mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylid gorchuddio cig a dofednod amrwd yn yr oergell, eu cadw ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta, a'u storio ar waelod yr oergell i atal croeshalogi.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maent yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (63%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (43%). Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio (33%) a'u bod yn gorchuddio cig a dofednod amrwd â ffilm/ffoil (29%), gydag 13% o'r ymatebwyr yn cadw'r cynnyrch ar blât. [\(footnote 6\)](#)

Dywedodd y rhan fwyaf (60%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, [fel y mae'r ASB yn ei argymhell](#). Fodd bynnag, dywedodd 24% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ble bynnag y mae lle yn yr oergell, dywedodd 11% eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell. [\(footnote 7\)](#)

Defnyddio bagiau siopa ar wahân

Dywedodd tua un rhan o bump o'r ymatebwyr (22%) eu bod bob amser yn defnyddio bag siopa ar wahân ar gyfer cig, pysgod neu bysgod cregyn amrwd (i ffwrdd o eitemau bwyd eraill) fel yr [argymhellir gan yr ASB](#). Fodd bynnag, dywedodd cyfran uwch (27%) nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn. [\(footnote 8\)](#)

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am yr hyn maent yn ei ddeall am wahanol fathau o [labeli dyddiadau](#) a chyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd os caiff bwyd ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi gwenwyn bwyd. Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn ymwneud â diogelwch bwyd. Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd bwyd.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Nododd oddeutu dwy ran o dair o'r ymatebwyr (67%) yn gywir mai'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd 9% o'r ymatebwyr mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. [\(footnote 9\)](#)

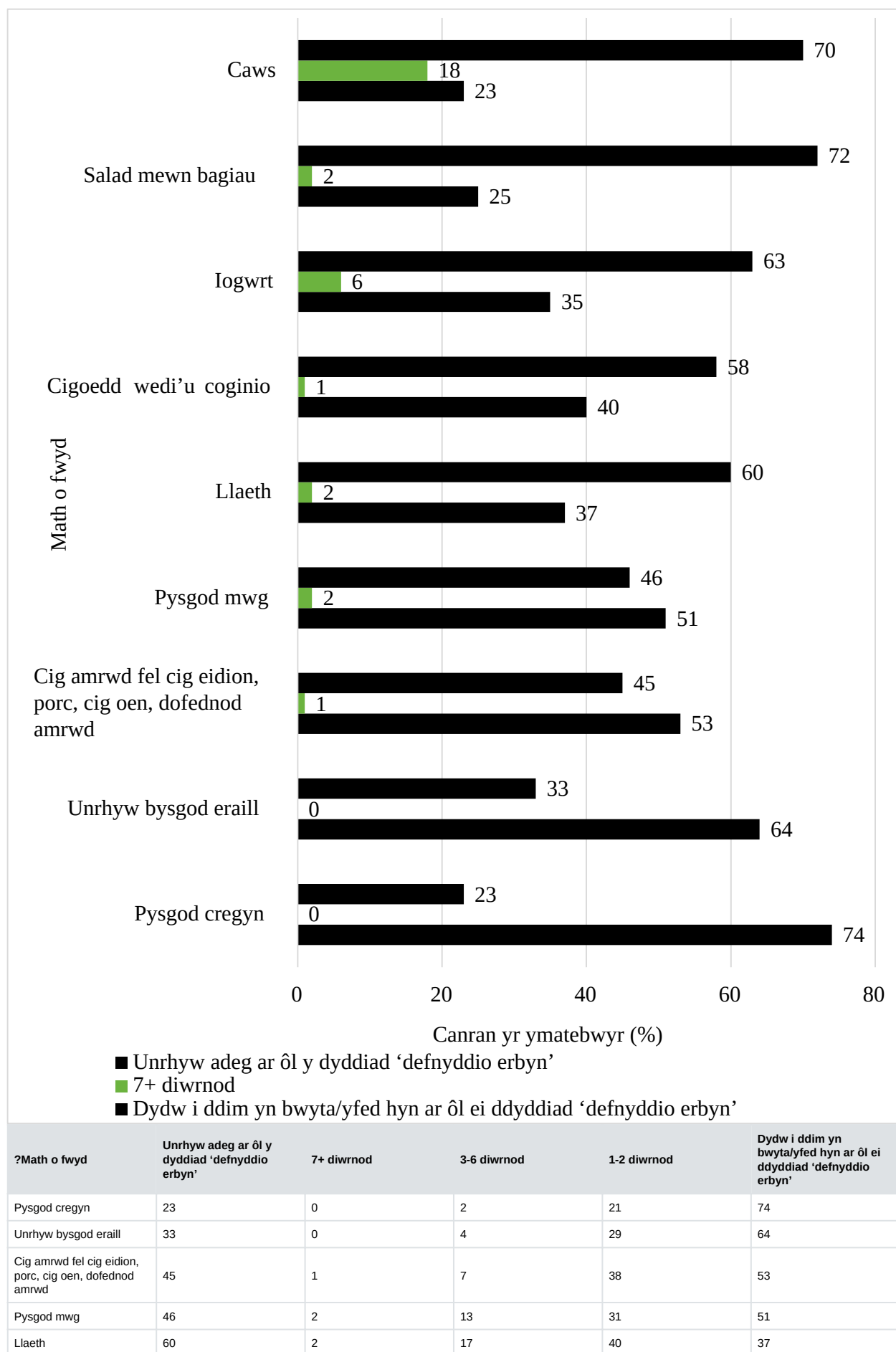
Dywedodd tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr (62%) eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd. Nododd 34% o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 2% o'r ymatebwyr nad oeddent byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'. [\(footnote 10\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n bwyta bwydydd penodol pryd, os o gwbl, yw'r dyddiad hwyraf y byddent yn bwyta'r math o fwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (74%), na physgod eraill (64%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai tua hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (53%) na physgod mwg (51%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Salad mewn bagiau (72%) a chaws (70%) oedd y bwydydd yr oedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud y byddent yn eu bwyta ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (63%), llaeth (60%) a chigoedd wedi'u coginio (58%) ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 22). [\(footnote 11\)](#)

Ffigur 22. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Math o fwyd	Unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'	7+ diwrnod	3-6 diwrnod	1-2 diwrnod	Dydw i ddim yn bwyta/lyfed hyn ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'
Cigoedd wedi'u coginio	58	1	15	42	40
Iogwrt	63	6	22	35	35
Salad mewn bagiau	72	2	24	46	25
Caws	70	18	27	25	23

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

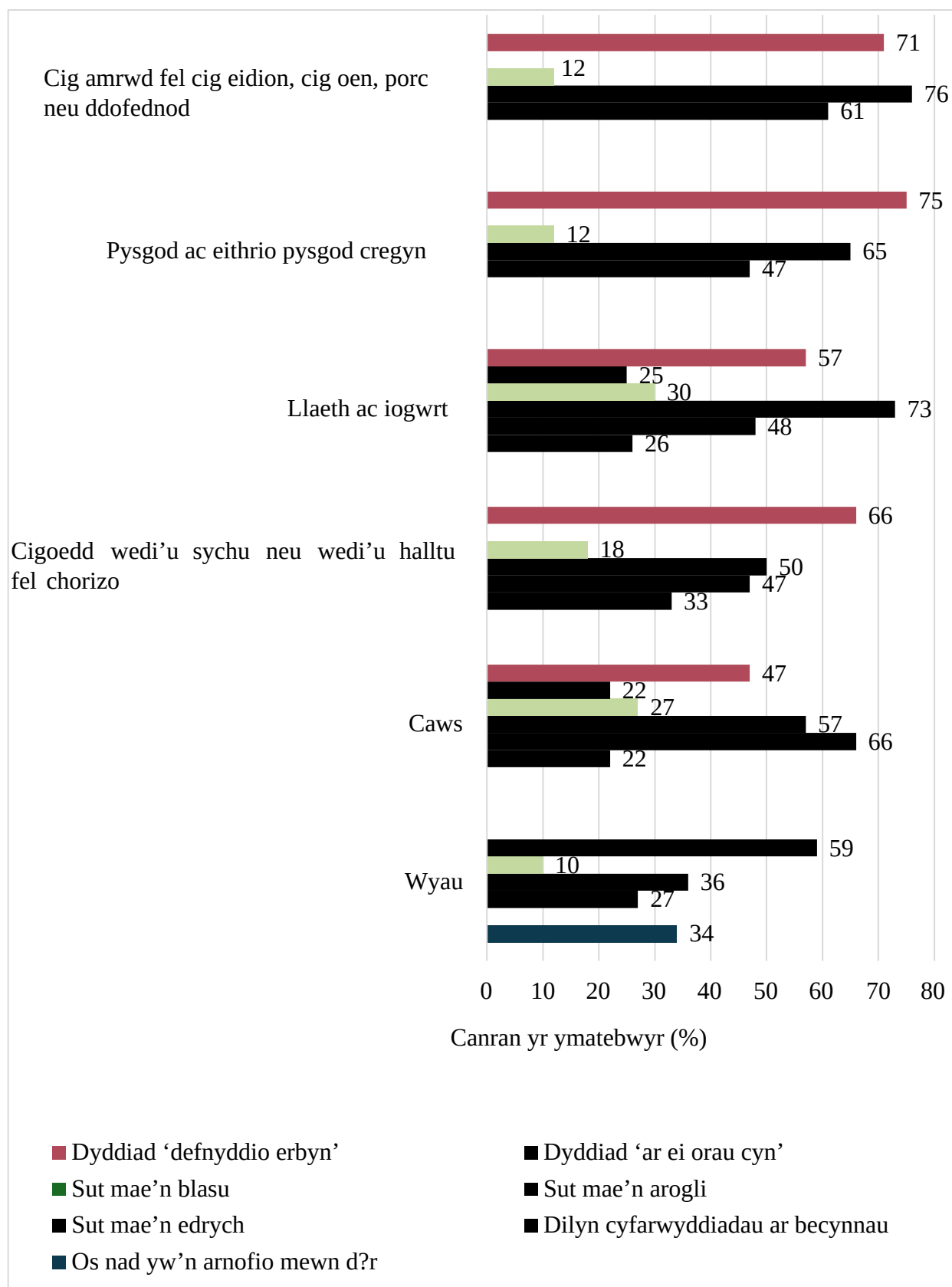
Gofynnwyd i'r ymatebwyr beth y maent fel arfer yn ei wneud â bwyd y maent wedi'i brynu sydd ar fin mynd heibio'r dyddiad ar ei orau cyn/defnyddio erbyn. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr y byddent fel arfer naill ai'n bwyta'r bwyd (35%) neu'n ei rewi erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' (29%). Byddai llai o'r ymatebwyr yn taflu'r bwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (12%) neu'n ei gadw a'i fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (7%), ond dywedodd 15% o'r ymatebwyr ei fod yn amrywio gormod i ddweud. [\(footnote 12\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maen nhw'n gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu'u coginio. Roedd y dull a ddefnyddir gan yr ymatebwyr i asesu a yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu'i goginio yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Arogl oedd y dull a ddefnyddir amlaf i asesu cig amrwd (76%) a llaeth ac iogwrt (73%). Gan amlaf, roedd yr ymatebwyr yn dibynnu ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' i asesu a oedd pysgod (75%) a chigoedd wedi'u sychu neu wedi'u halltu (66%) yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio. Defnyddiwyd sut mae'r bwyd yn arogl (65% ar gyfer pysgod a 50% ar gyfer cigoedd wedi'u sychu a'u halltu) a sut mae'n edrych (47% ar gyfer pysgod a 47% ar gyfer cigoedd wedi'u sychu a'u halltu) hefyd yn aml i asesu'r eitemau hyn. Fel arfer, roedd yr ymatebwyr yn asesu'r wyau gan ddefnyddio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (59%) a chaws oedd yn cael ei asesu amlaf yn ôl sut mae'n edrych (66%) (Ffigur 23). [\(footnote 13\)](#)

Ffigur 23. Sut mae'r ymatebwyr yn gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio.

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Column1	Sut mae'n edrych	Sut mae'n arogli	Sut mae'n blasu	Dyddiad 'defnyddio erbyn'	Dyddiad 'ar ei orau cyn'	Dilyn cyfarwyddiadau ar becynnau	Os nad yw'n arnofio mewn d?r
Wyau	27	36	10		59		34
Caws	66	57	27	47	22	22	
Cigoedd wedi'u sychu neu wedi'u halltu fel chorizo	47	50	18	66		33	

?Column1	Sut mae'n edrych	Sut mae'n aroglï	Sut mae'n blasu	Dyddiad 'defnyddio erbyn'	Dyddiad 'ar ei orau cyn'	Dilyn cyfarwyddiadau becynnau	Os nad yw'n arnofio mewn d?r
Llaeth ac iogwrt	48	73	30	57	25	26	
Pysgod ac eithrio pysgod cregyn	47	65	12	75			
Cig amrwd fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod	61	76	12	71			

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 9

Gwybodaeth 'bwyta o fewn' (eat within)

Ar labeli rhai bwydydd, ceir cyfarwyddiadau sy'n cynghori y dylid bwyta'r bwyd cyn pen ychydig ddyddiau ar ôl ei agor. Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n dilyn yr argymhelliad hwn. Dywedodd tua chwarter yr ymatebwyr (26%) eu bod bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Fodd bynnag, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (68%) nad ydynt bob amser (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser neu'n achlysurol) yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn a dywedodd 6% nad ydynt byth yn gwneud hyn. [\(footnote 14\)](#)

1. Cwestiwn: Pa mor fuan ar ôl coginio ydych chi fel arfer yn rhoi unrhyw fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell? Ymatebion: yn syth ar ôl coginio, o fewn awr ar ôl coginio, 1 - 2 awr ar ôl coginio, mwy na 2 awr ar ôl coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen= 3239, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B o'r holiadur post sy'n gadael bwyd dros ben mewn oergell neu rhewgell.
2. Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta unrhyw fwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell? Ymatebion: yr un diwrnod, o fewn 1-2 ddiwrnod, o fewn 3-5 diwrnod, mwy na 5 diwrnod yn ddiweddarach, mae'n amrywio gormod, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd ar-lein a thrwy'r post.
3. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? a = golchi cyw iâr amrwd, b = golchi hwyaden, g?ydd neu dwrci amrwd, c = golchi cig oen, cig eidion neu borc amrwd, d = golchi pysgod neu fwyd môr amrwd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5109, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.
4. Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn defnyddio byrddau torri pan fyddwch chi'n paratoi pryd gyda chig amrwd? Ymatebion: Rwy'n defnyddio bwrdd torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill (heb olchi'r bwrdd). Sylfaen = 3615, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a atebodd fersiwn B yr holiadur post, sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn defnyddio byrddau torri neu'r rheiny nad ydynt yn coginio gyda chig amrwd.

5. Cwestiwn: Pan fyddwch yn defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill, ym mha drefn ydych chi'n paratoi bwyd? Ymatebion: Rwy'n paratoi cig amrwd cyn bwydydd eraill, rwy'n paratoi bwydydd eraill cyn cig amrwd, nid wyf yn meddwl am y drefn yr wyf yn paratoi bwydydd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 210, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a lenwodd fersiwn B yr holiadur post sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio, ac yn defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig a bwydydd eraill heb olchi'r bwrdd.
6. Cwestiwn: Sut rydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: oddi wrth fwydydd wedi'u coginio, wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil, mewn cynhwysydd wedi'i selio, yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol, ar blât. Sylfaen = 3984, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd y fersiwn B yr holiadur post, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad ydynt yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddynt oergell neu'r rheiny a atebodd 'Ddim yn gwybod'.
7. Cwestiwn: Ble yn yr oergell rydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion: ble bynnag y mae lle, ar silff uchaf yr oergell, yng nghanol yr oergell, ar waelod yr oergell. Sylfaen = 3905, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd, fersiwn B yr holiadur post, sy'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad oes ganddynt oergell neu a atebodd 'Ddim yn gwybod'.
8. Cwestiwn: Wrth siopa am gig, pysgod neu bysgod cregyn amrwd (sef heb eu coginio), ydych chi'n eu rhoi nhw mewn bag siopa ar wahân i'w cadw oddi wrth fwydydd eraill? Ymatebion: ydw, bob amser; ydw, y rhan fwyaf o'r amser; ydw, tua hanner yr amser; yn achlysurol; nac ydw, byth; dwi byth yn prynu cig amrwd, pysgod neu bysgod cregyn. Sylfaen = 3304, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n siopa am fwyd
9. Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach? Ymatebion: y dyddiad 'defnyddio erbyn', y dyddiad 'ar ei orau cyn', y dyddiad 'gwerthu erbyn', y dyddiad 'arddangos tan', pob un o'r rhain, mae'n dibynnu, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd (trwy'r post ac ar-lein).
10. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, mae'n amrywio gormod i ddweud, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5109, pawb a ymatebodd (trwy'r post ac ar-lein) sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.
11. Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta neu'n yfed yr eitemau canlynol ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'? a = cigoedd wedi'u coginio; b = pysgod mwg; c = salad mewn bagiau; d = caws; e = llaeth; f = cig amrwd fel cig eidion/porc/cig oen/dofednod; g = pysgod cregyn; h = unrhyw bysgod eraill; i = iogwrt. Ymatebion: 1-2 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 3-4 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 5-6 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 1-2 wythnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', mwy na phythefnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', dydw i ddim yn bwyta/yfed hyn ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', ddim yn gwybod/dydw i byth yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' ar gyfer y bwyd hwn. Sylfaen A=3964, B=3013, C=4010, D=4184, E=4117, F=3911, G=2504, H=3422, I=4033, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B o'r holiadur post, sy'n bwyta A/B/C/D/F/F/G. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.

12. Cwestiwn: Pan fydd bwyd rydych chi wedi'i brynu ar fin mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn', pa un o'r canlynol ydych chi'n ei wneud fel arfer? Ymatebion: Rwy'n ei fwyta erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', rwy'n ei rewi erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', rwy'n ei daflu (ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'), rwy'n ei gadw a'i fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', mae'n amrywio gormod i ddweud (14%), dydw i ddim yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Sylfaen = 5526, pawb a ymatebodd.
13. Cwestiwn: Sut ydych chi'n gwybod a yw'n ddiogel bwyta neu goginio...? a) cig amrwd fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod, b) llaeth ac iogwrt, c) caws, d) wyau, e) pysgod (ac eithrio pysgod cregyn), f) cigoedd wedi'u sychu neu wedi'u halltu (er enghraifft, chorizo). Ymatebion: sut mae'n edrych; sut mae'n arogl; sut mae'n blasu; dyddiad 'defnyddio erbyn'; dyddiad 'ar ei orau cyn'; b/c/f) dilyn cyfarwyddiadau ar becynnau er enghraifft, bwyta o fewn 3 diwrnod ar ôl agor; d) nid yw'n arnofio mewn d?r. Sylfaen A=4066, B=4193, C= 4198, D=4160, E=3347, F=3442, pawb a ymatebodd ar-lein a lenwodd fersiwn B yr holiadur post, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn bwyta/coginio...A/B/C/D/E/F.
14. Cwestiwn: Mae gan rai bwydydd gyfarwyddiadau i fwyta'r bwyd cyn pen ychydig ddyddiau ar ôl ei agor ar y label (er enghraifft, "bwyta o fewn 3 diwrnod ar ôl ei agor"). Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd sy'n dweud wrthyhych am ba hyd y dylid storio bwyd ar ôl ei agor? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5109, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.