Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Arolwg defnyddwyr yr ASB yn tynnu sylw at ymddygiadau peryglus yn y gegin

Mae adroddiad Cylch 9, a gynhaliwyd rhwng mis Ebrill a mis Gorffennaf y llynedd, yn dangos y byddai mwy na thri chwarter yr ymatebwyr (76%) yn dibynnu ar y 'prawf arogli' i asesu a yw cig amrwd yn ddiogel i'w fwyta neu ei goginio. Dywedodd 73% o'r ymatebwyr y byddent yn dibynnu ar y prawf arogli am laeth ac iogwrt, a dywedodd 65% o'r ymatebwyr y byddent yn gwneud hynny gyda physgod.

Canfu'r adroddiad hefyd y byddai llawer o'r ymatebwyr yn bwyta salad mewn bagiau (72%) neu gaws (70%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', a byddai tua chwech o bob deg o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (63%), llaeth (60%), neu gigoedd wedi'u coginio (58%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Cyngor yr ASB, ar gyfer bwydydd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn', yw nad yw'r 'prawf arogli' yn ddull priodol o brofi a yw'r bwyd yn ddiogel i'w fwyta neu ei goginio. Mae hyn oherwydd y gall bwyd edrych ac arogli'n iawn hyd yn oed ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', ond ni fydd y cynnyrch yn ddiogel i'w fwyta a gallai achosi gwenwyn bwyd oherwydd bacteria niweidiol nad oes modd eu gweld na'u harogli.

Canfu'r arolwg hefyd fod tua 4 o bob 10 o'r ymatebwyr wedi dweud eu bod yn golchi pysgod amrwd neu fwyd môr (40%) neu gyw iâr amrwd (38%), yn achlysurol o leiaf, wrth ei baratoi. Mae'r ASB yn argymell na ddylech olchi cig, pysgod neu ddofednod amrwd, oherwydd gall gwneud hyn dasgu bacteria niweidiol ar eich dwylo, arwynebau gwaith, bwydydd parod i'w bwyta, ac offer coginio.

Mae rhai o'r canfyddiadau mwy cadarnhaol yn yr adroddiad yn dangos na fyddai 94% o'r ymatebwyr byth yn bwyta selsig pan fyddant yn binc neu â suddion pinc, a dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (62%) eu bod bob amser yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd. Dywedodd y rhan fwyaf o bobl (83%) hefyd mai dim ond unwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd dros ben, yn unol â chanllawiau'r ASB.

> "Caiff tua 2.4 miliwn o achosion o salwch a gludir gan fwyd eu cofnodi yn y DU bob blwyddyn, ond trwy ddilyn cyngor hylendid bwyd yr ASB ar goginio, glanhau, oeri a chroeshalogi, gallwch leihau'r risg y byddwch chi neu'ch anwyliaid yn mynd yn sâl.
>
> "Mae Bwyd a Chi 2 yn rhoi dealltwriaeth bwysig i ni, a'r llywodraeth ehangach, o'r hyn y mae pobl yn ei feddwl ac yn ei wneud o ran bwyd. Byddwn yn parhau i ddefnyddio'r data hwn yn ein gwaith i ddiogelu iechyd y cyhoedd a buddiannau ehangach defnyddwyr mewn perthynas â bwyd."
>
> **Prif Weithredwr yr ASB, Katie Pettifer.**

Dyma rai o ganfyddiadau pwysig eraill yr adroddiad:

- Ledled Cymru, Lloegr, a Gogledd Iwerddon, roedd 21% o'r ymatebwyr wedi'u dosbarthu fel rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd, sy'n golygu mynediad cyfyngedig neu ansicr at fwyd digonol. Mae hyn yn welliant bach ar y ffigurau blaenorol (Cylch 8, Hydref 2023 i Ionawr 2024) a ddangosodd fod 24% o'r ymatebwyr wedi'u dosbarthu fel rhai sydd â diffyg diogeledd bwyd.
- Nododd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr fod ganddyn nhw hyder mewn diogelwch a dilysrwydd bwyd, gyda 89% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod yn hyderus bod y bwyd y maent yn ei brynu yn ddiogel i'w fwyta.
- Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddweud a oedd ganddyn nhw unrhyw bryderon am y bwyd maen nhw'n ei fwyta. Nid oedd gan y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (79%) unrhyw bryderon. Ymhlith y 21% arall o'r ymatebwyr, roedd y pryderon mwyaf cyffredin yn ymwneud â dulliau cynhyrchu bwyd (35%) a maeth ac iechyd (26%). Gofynnwyd i'r holl ymatebwyr ar-lein a oedd ganddyn nhw bryderon am nifer o faterion sy'n gysylltiedig â bwyd, gan ddewis o blith rhestr o ddewisiadau, a'r pryder mwyaf cyffredin oedd prisiau bwyd (69%).
- Dywedodd 75% o'r ymatebwyr eu bod wedi newid eu harferion bwyta am resymau ariannol yn ystod y 12 mis blaenorol. Y newidiadau mwyaf cyffredin oedd bwyta allan yn llai aml (43%), bwyta gartref yn amlach (42%), bwyta llai o fwyd tecawê (38%), a phrynu eitemau ar gynnig arbennig yn amlach (39%).

Yngl?n â'r adroddiad:

Cynhaliwyd y gwaith maes ar gyfer Bwyd a Chi 2: Cynhaliwyd Cylch 9 rhwng 24 Ebrill 2024 a 1 Gorffennaf 2024, a chwblhawyd yr arolwg gan 5,526 o oedolion o 3,908 o gartrefi ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Mae arolwg Bwyd a Chi 2 yn ystadegyn swyddogol ac mae'n mesur yr wybodaeth, yr agweddau a'r ymddygiadau o ran diogelwch bwyd a materion bwyd eraill, fel y'u cofnodir gan y defnyddwyr eu hunain.

Mae gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref yr ASB yn cynnwys ambell air o gyngor i ddefnyddwyr ar sut i helpu i wneud y mwyaf o'ch bwyd a chadw'n ddiogel.

Darllenwch y gwaith ymchwil:

Mae adroddiad llawn Cylch 9 ar gael yn adran ymchwil ein gwefan.