

Dyddiadau 'Ar ei Orau Cyn' a 'Defnyddio Erbyn'

Deall dyddiadau 'Ar ei Orau Cyn' a 'Defnyddio Erbyn' ar labeli bwyd, a pham bod angen i chi eu trin yn wahanol.

Gall bwyd gynnwys bacteria ac, os caiff ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi [gwenwyn bwyd](#). Felly mae'n bwysig deall y gwahanol fathau o ddyddiadau a chyngor ar becynnau bwyd.

Mae dyddiadau 'Defnyddio Erbyn' yn ymwneud â diogelwch

Mae dyddiad 'defnyddio erbyn' ar fwyd yn ymwneud â diogelwch – dyma'r dyddiad pwysicaf i'w gofio! Gellir bwyta bwyd hyd at y dyddiad 'defnyddio erbyn', ond nid ar ôl hynny. Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' i'w gweld ar fwyd sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym, fel cynhyrchion cig neu salad parod i'w fwyta.

Er mwyn i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' fod yn ganllaw dilys, mae'n rhaid i chi ddilyn cyfarwyddiadau storio yn ofalus. Er enghraifft, os yw'r cyfarwyddiadau ar y pecyn yn dweud wrthy ch chi i storio'r bwyd yn yr oergell ar ôl ei agor, dylech ei gadw mewn oergell ar 5 ° C neu is. Darllenwch ragor am [oeri'ch bwyd yn gywir](#).

Ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', peidiwch â'i fwyta, ei goginio na'i rewi. Gallai'r bwyd fod yn anniogel i'w fwyta neu'i yfed, hyd yn oed os yw wedi'i storio'n gywir ac yn edrych ac yn arogl'n iawn. Mae modd rhewi [llawer o fwydydd](#), gan gynnwys cig a llaeth cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', felly mae werth cynllunio ymlaen llaw.

Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd

Mae'r dyddiad 'ar ei orau cyn', a ddangosir weithiau fel BBE, yn ymwneud ag ansawdd ac nid diogelwch. Bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd ar ei orau. Efallai na fydd y blas na'r gwead cystal. Mae'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymddangos ar ystod eang o fwydydd gan gynnwys

- bwydydd wedi'u rhewi
- bwydydd sych
- bwydydd tun

Dim ond os yw'r bwyd yn cael ei storio yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn y bydd y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn gywir.

Mae rhagor o ganllawiau ar [ddyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'](#) ar gael ar wefan WRAP. Fe gydweithion ni â WRAP ac Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) i gynhyrchu'r canllawiau hyn.

Cynlluniwch eich prydau ymlaen llaw

Ceisiwch ddod i'r arfer â gwirio beth sydd eisoes gennych yn yr oergell a'r rhewgell cyn i chi fynd i siopa. Edrychwch am fwydydd sy'n agosáu at eu dyddiad 'defnyddio erbyn' a bwydydd ffres

eraill a all fynd yn ddrwg a cheisio eu defnyddio yn gyntaf. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys:

- ffrwythau a llysiau
- cig a physgod
- caws, llaeth neu gynhyrchion llaeth eraill

Peidiwch â dibynnu ar eich trwyn!

Gall bwyd edrych ac arogl'n iawn hyd yn oed ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn', ond nid yw hynny'n golygu ei fod yn ddiogel i'w fwyta. Mae dal yn bosibl ei fod wedi'i halogi.

Ni allwch weld, arogl na blasu'r bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd.

Rhewi a dadmer eich bwyd yn gywir

Ni fydd bwyd sydd wedi'i rewi'n gywir yn dirywio ac ni all bacteria dyfu ynddo, felly pan fydd wedi'i rewi, ni all fynd yn fwy anniogel. Fodd bynnag, unwaith iddo ddadmer, nid yw'r botwm oedi'n gweithio bellach. Felly, dylech ddadmer eich bwyd yn ôl yr angen a'i fwyta o fewn 24 awr. Darllenwch ragor am rewi a dadmer bwyd.

Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei ddefnyddio o fewn 24 awr a'i goginio hyd nes ei fod yn [stemio'n boeth](#) cyn ei weini.

Cymerwch gip ar wefan [Hoffi Bwyd, Casau Gwastraff](#) i gael rhagor o wybodaeth, gan gynnwys syniadau ar gyfer ryseitiau dros ben.