

Deuddeg o drafferthion y 'Dolig – ydych chi'n euog, tybed?

Daeth g?yl y Baban â gwên 'nôl i'r byd – oni bai eich bod chi'n un o'r miloedd ohonom a fydd yn treulio'r Nadolig â'ch pen yn y t? bach yn lle wrth y bwrdd yn bwyta twrci.

Mae [ymchwil newydd](#) yn datgelu ein bod ni'n genedl o gamblwyr gyda bwyd y Nadolig, gyda niferoedd mawr yn debygol o gymryd camau cyflym peryglus yn y gegin a allai arwain at salwch difrifol i'w hunain, eu teulu neu eu ffrindiau dros y gwyliau. Ac i rai pobl, fel unigolion sydd â systemau imiwnedd gwan, menywod beichiog a phobl h?n – mae'r risgiau hyd yn oed yn fwy.

Mae ymgyrch Nadolig yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn datgelu'r camgymeriadau dychrynlyd sy'n digwydd mewn ceginau ledled y wlad – ac mae'r canlyniadau'n awgrymu bod llawer ohonom yn cymryd risgiau lu wrth goginio dros gyfnod y Nadolig.

Mae arolwg diweddar yr ASB o dros 2,100 o oedolion wedi datgelu bod pobl yn gwneud y camgymeriadau canlynol yn y gegin:

Twrci trafferthus: Dywedodd 62% y byddent yn dadmer cig neu ddofednod fel twrci ar dymheredd yr ystafell (er enghraifft, ar blât ar arwyneb gwaith) yn lle yn yr oergell – mae hyn yn annog bacteria i dyfu, a all arwain at wenwyn bwyd.

Diystyru'r dyddiad 'defnyddio erbyn': Byddai mwy na hanner (51%) yn bwyta cynhyrchion llaeth (er enghraifft hufen, caws meddal, neu bwdinau) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' oherwydd eu bod yn 'edrych, yn blasu ac yn arogl'i'n iawn' – ond does dim modd gweld, blasu nac arogl bacteria peryglus fel listeria.

Peryglon y pedair awr: Dywedodd mwy na thraean (36%) y bydden nhw'n dal i fwyta bwyd sydd wedi bod allan am dros bedair awr heb ei oeri, gan adael i facteria niweidiol dyfu.

Ar gyfeiliorn gyda'r gweddillion: Dywedodd un o bob chwech (16%) na fyddent yn oeri bwyd dros ben ar dymheredd yr ystafell a'i roi yn yr oergell neu ei rewi o fewn awr i ddwy.

Anwybyddu alergeddau: Yn bryderus, dywedodd (30%) na fyddent yn gofyn i'w gwesteion am alergeddau neu ofynion deietegol cyn gweini bwyd – camgymeriad a allai beryglu bywyd, ac sydd wedi codi o 22% y llynedd.

Helynt yr hanner coginio: Byddai un o bob saith (14%) yn coginio bwyd yn rhannol (er enghraifft, twrci neu stwffin) ymlaen llaw a'i adael ar dymheredd yr ystafell i'w 'orffen yn ddiweddarach' – dyna ffordd sicr o roi gwenwyn bwyd ar y fwydlen.

“Peidiwch â gadael i arferion gwael yn y gegin ddifetha'r Nadolig. Gall y camgymeriadau cyffredin hyn arwain at wenwyn bwyd, a all fod yn ddifrifol i blant, menywod beichiog, pobl h?n ac unrhyw un sydd â system imiwnedd wan. Y newyddion da? Bydd dilyn arferion diogelwch bwyd da yn sicrhau bod pawb yn cael Nadolig diogel a llon.”

Deuddeg o drafferthion y 'Dolig – sawl un ydych chi'n euog ohonynt?

1. **Dadmer ar y cownter** – Gadael dofednod, fel twrci, neu gig i ddadmer ar dymheredd yr ystafell (er enghraifft ar blât ar yr arwyneb gwaith) yn lle yn yr oergell (62%).
2. **Diystyru'r dyddiad 'defnyddio erbyn'** – Bwyta cynhyrchion llaeth (er enghraifft hufen, caws, neu bwdinau) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' oherwydd eu bod yn dal i edrych, blasu ac arogl'n iawn (51%).
3. **Cymryd siawns gyda chig oer** – Bwyta cig oer neu bysgod mwg sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' oherwydd eu bod nhw'n dal i edrych, blasu ac arogl'n iawn (37%).
4. **Ffradach y bwffe** – Gadael bwyd allan ar dymheredd yr ystafell (er enghraifft ar gyfer bwffe) am 4+ awr (36%).
5. **Anwybyddu alergeddau** – Peidio â gofyn i westeion am alergeddau a gofynion deietegol (30%).
6. **Ar gyfeiliorn gyda'r gweddillion** – Peidio ag oeri bwyd dros ben ar dymheredd yr ystafell a'i roi yn yr oergell neu ei rewi o fewn 1-2 awr (16%).
7. **Helynt yr hanner coginio** – Coginio bwyd yn rhannol ymlaen llaw, yna ei adael allan ar dymheredd yr ystafell cyn gorffen ei goginio'n ddiweddarach (14%).
8. **Peryglon pinc** – Peidio â dilyn cyfarwyddiadau coginio'n iawn a gwirio i wneud yn siŵr bod eich twrci wedi'i goginio'n drylwyr.
9. **Offer cegin ofnadwy** – Ailddefnyddio cyllyll neu offer cegin ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill heb eu glanhau'n drylwyr yn gyntaf.
10. **Oergell oer?** – Ddim yn gwybod a yw eich oergell ar dymheredd o 5°C neu is.
11. **Gor-gadw gweddillion** – adw'r cinio Nadolig am fwy na deuddydd.
12. **Storio cynnes** – Rhoi bwyd dros ben sy'n boeth yn syth yn yr oergell heb ei oeri yn gyntaf.

Ambell air o gyngor ar goginio diogel dros gyfnod yr w?l

- **Dadmer yn ddiogel** – Dylech ddadmer twrci neu gig yn yr oergell – byth ar gownter y gegin. Peidiwch â choginio nes ei fod wedi dadmer yn llwyr.
- **Dilyn y dyddiadau 'defnyddio erbyn'** – Maen nhw'n ymwneud â diogelwch, nid ansawdd. Peidiwch â bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad defnyddio erbyn.
- **Oeri'r bwyd yn gyflym** – Rhewch unrhyw fwyd dros ben yn yr oergell o fewn dwy awr.
- **Holi am alergeddau** – Gofynnwch i westeion bob amser cyn i chi ddechrau coginio a gwiriwch y rhestr gynhwysion.
- **Cadw'r bwyd yn oer** – Buffet food shouldn't sit out for more than four hours.
- **Coginio'n drylwyr** – Dylech ddilyn yr amserau coginio a'r tymheredd cywir i ladd bacteria niweidiol. Gwnewch yn siŵr bod y bwyd yn stemio'n boeth drwy'r canol, nid yr arwyneb yn unig.

Mae mwy o gyngor ar goginio'n ddiogel dros y Nadolig ar gael yn

<https://www.food.gov.uk/cy/canllawiau-defnyddiwr/hylendid-bwyd-dros-y-nadolig>

Gair am yr Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr

Arolwg tracio misol yr ASB yw'r [Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr](#), sy'n monitro newidiadau yn ymddygiad ac agweddau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd.

Bob mis, cynhelir yr arolwg gyda thua 2,100 o oedolion (16 oed neu hŷn) yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr sydd wedi cofrestru ar gyfer panel arolwg ar-lein YouGov. Mae'r sampl wedi'i

strwythuro i gynrychioli poblogaeth Cymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr yn ôl y brif ddemograffeg, sef oedran, rhywedd, rhanbarth, gradd gymdeithasol a lefel addysg.

Ym mis Tachwedd 2025, gofynnwyd i ymatebwyr pa mor debygol y byddent o ymddwyn mewn ffordd benodol wrth baratoi bwyd i eraill (er enghraifft, yn ystod achlysuron arbennig neu'r Nadolig). Mae'r ffigurau'n dangos cyfran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn debygol (tebygol iawn/tebygol) neu'n annhebygol (annhebygol/annhebygol iawn) o wneud pob ymddygiad.

Caiff adroddiad yr Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr ei gyhoeddi'n chwarterol ac mae'n ategu arolwg ystadegyn swyddogol yr ASB, Bwyd a Chi 2, sy'n casglu data mwy cynhwysfawr bob blwyddyn, gan fonitro ymddygiad ac agweddau defnyddwyr dros gyfnod hirach.

Rhagor o wybodaeth

Bydd yr adroddiad chwarterol nesaf, sy'n ymdrin â chanfyddiadau rhwng mis Hydref a mis Rhagfyr 2025, yn cael ei gyhoeddi ym mis Ionawr 2026.