

# Cadw bwyd yn ddiogel mewn picnic

Sut i sicrhau bod y bwyd yr ydych chi'n rhoi mewn picnic yn parhau i fod yn ffres ac yn ddiogel i'w fwyta.

Yn ystod yr haf, does dim byd yn brafiach na bwyta picnic yn yr awyr iach. Ond pan fyddwn ni'n mwynhau bwyd yn yr awyr agored, gall fod yn hawdd anghofio am ein safonau hylendid bwyd arferol, gan greu risg [gwenwyn bwyd](#). Felly mae'n bwysig iawn cofio'r Hanfodion Diogelwch Bwyd:

- [oeri](#)
- [glanhau](#)
- [coginio](#)
- [atal croeshalugi](#)

## Cofiwch gadw popeth yn lân

Golchwch ffrwythau (gan gynnwys y rheiny sydd â chroen) a llyisiau ffres o dan dd?r tap sy'n rhedeg cyn eu pacio mewn blwch oeri.

Golchwch eich dwylo cyn paratoi eich picnic a, lle bo modd, cyn ei fwyta. Os nad yw'n bosibl golchi eich dwylo yn y man lle'r ydych chi'n cael eich picnic, defnyddiwch 'wet wipe' i lanhau eich dwylo. Yna defnyddiwch lanedydd (*sanitiser*) i'w sterileiddio.

## Cofiwch oeri eich bwyd

Mae'r amser rhwng paratoi prydau a'u bwyta yn dueddol o fod yn hirach na'r arfer pan fyddwch chi'n cael picnic. Felly, cynlluniwch ymlaen llaw i gadw eich bwyd yn oer nes eich bod chi'n barod i fwyta. Hefyd, mae angen cadw unrhyw fwyd y byddech chi fel arfer yn eu cadw yn yr oergell yn oer yn eich picnic. Mae hyn yn cynnwys:

- unrhyw fwyd gyda dyddiad defnyddio erbyn
- prydau wedi'u coginio
- salad
- cynnyrch llaeth

Rhowch y bwydydd hyn mewn blwch neu fag oeri a rhoi pecynnau iâ neu becynnau gel wedi'u rhewi ym mhob rhan o'r blwch, nid ar y gwaelod yn unig. Gallwch hefyd ddefnyddio diodydd wedi'u rhewi i gadw popeth yn oer. Dylid storio bwyd oer yn is na 5°C i atal bacteria rhag tyfu.

Ceisiwch gyfyngu ar faint ydych chi'n agor a chau eich blwch oeri. Mae hyn yn helpu i gadw'r cynnwys yn oer am yn hirach. Er enghraifft, os ydych chi'n defnyddio mwy nag un blwch oeri, rhowch fwyd sy'n mynd yn ddrwg mewn un a diodydd mewn un arall.

## Rhowch eich picnic i gadw ar ôl i chi fwyta

Ar ôl i chi fwynhau'ch picnic, rhowch unrhyw fwyd sy'n weddill yn y blwch oeri i'w gadw'n oer. Os ydych chi allan am lai na dwy awr a bod y bwyd yn dal i deimlo'n oer pan fyddwch chi'n cyrraedd

adref, gallwch ei roi yn ôl yn eich oergell. Ar ôl i'r bwyd fod allan o'r oergell am ddwy awr neu fwy, mae perygl bacteria yn cynyddu ac mae'r bwyd yn anniogel i fwyta. Felly, mae'n well ei daflu i ffwrdd pan fyddwch chi'n cyrraedd adref.

I leihau [gwastraff bwyd](#), cynlluniwch faint y dognau a maint eich parti, a dim ond pacio beth sydd ei angen arnoch.

## Deall gwenwyn bwyd

Mae llawer o bobl yn gwneud y camgymeriad o feddwl mai byg stumog sy'n pasio yw gwenwyn bwyd, ond fe all fod yn ddifrifol iawn.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael gwenwyn bwyd yn gwella gartref ac nid oes angen triniaeth benodol arnynt. Dysgwch fwy am [symptomau gwenwyn bwyd](#) a beth i'w wneud os oes gan rywun symptomau difrifol.

Gall amryw facteria achosi gwenwyn bwyd gan gynnwys:

- [campylobacter](#)
- [salmonela](#)
- [listeria](#)
- rhai mathau o E. Coli