

# Canllawiau i fyfyrwyr ar ddiogelwch bwyd

Canllawiau i helpu myfyrwyr i ddeall sut i gadw eu cegin yn lân ac osgoi gwenwyn bwyd.

Wrth fynd i'r brifysgol neu fyw oddi cartref am y tro cyntaf, mae'n bosibl y byddwch chi nawr yn gyfrifol am benderfynu pa fath o fwyd byddwch chi'n ei fwyta a sut byddwch chi'n ei baratoi.

Gan eich bod chi'n coginio'n amlach, mae'n bwysig deall [hanfodion hylendid bwyd](#) er mwyn i chi allu cadw'n ddiogel a phheidio â gadael i wenwyn bwyd effeithio ar eich profiad.

Ewch ati i ddefnyddio'r canllawiau hyn i fyfyrwyr er mwyn archwilio hanfodion hylendid a diogelwch bwyd i'ch diogelu eich hun a'r rheiny o'ch cwmpas.

## Osgoi gwenwyn bwyd yn y cartref

Gall bwyd yn eich oergell gynnwys bacteria niweidiol, ac os caiff ei storio am gyfnod rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, neu os yw e heb ei goginio'n iawn, gall achosi gwenwyn bwyd. Gall bacteria niweidiol hefyd ledaenu ar arwynebau aflan yn eich cegin.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n osgoi gwenwyn bwyd yn y cartref trwy ddeall diogelwch bwyd ac ymgorffori arferion hylendid bwyd da yn eich cartref.

## Deall dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'

Rydym ni'n gwybod bod hylendid bwyd yn gallu llithro pan fydd arian yn dynn. Er bod temtasiwn i fwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn', mae gwneud hynny'n cynyddu'r perygl o gael gwenwyn bwyd.

Mae'n bwysig gwybod y gwahaniaeth rhwng [dyddiad 'defnyddio erbyn' a dyddiad 'ar ei orau cyn'](#) a gwneud dewisiadau bwyd diogel. Darllenwch y label bob amser i wirio'r dyddiad a sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Mae dyddiad '**defnyddio erbyn**' neu 'use by' ar fwyd yn ymwneud â diogelwch. Dyma'r dyddiad pwysicaf i'w gofio. Gallwch chi fwyta bwyd hyd at, ac ar, y dyddiad 'defnyddio erbyn', ond nid ar ôl hynny. Byddwch chi'n gweld dyddiadau 'defnyddio erbyn' ar fwyd sy'n sbwyllo'n gyflym, fel cynhyrchion cig neu salad parod i'w fwyta.

Mae'r dyddiad '**ar ei orau cyn**' neu 'best before' 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.

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. Gallai eich gwneud yn sâl o hyd.

Ni allwch chi weld, arogl na blasu'r bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd, felly ni ddylech chi byth ddibynnu ar eich trwyn.

Os yw eich bwyd yn agos at y dyddiad 'defnyddio erbyn', gallwch chi helpu i gadw'r bwyd yn hirach trwy ei rewi. Mae rhewgell yn gweithredu fel botwm oedi – ni fydd bwyd mewn rhewgell yn

dirywio ac ni all y rhan fwyaf o facteria dyfu ynddi. Gallwch chi rewi bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw hyd at y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Gweler isod am ragor o wybodaeth am rewi a dadmer.

## Hylendid bwyd wrth rannu oergell

Byddwn ni'n sylweddoli, yn y brifysgol ac wrth fyw oddi cartref am y tro cyntaf, efallai fod gennych chi un silff yn unig wrth rannu oergell.

Rydym ni fel arfer yn argymhell eich bod chi'n storio cig amrwd, pysgod a physgod cregyn ar silff waelod eich oergell. Mae hyn er mwyn [lleihau'r risg o groeshalugi](#) â bwydydd eraill sy'n barod i'w bwyta. Fodd bynnag, efallai na fydd hyn yn bosib wrth rannu oergell.

Wrth rannu oergell, ceisiwch osgoi croeshalugi bwyd sy'n barod i'w bwyta â chig amrwd a physgod ar yr un silff trwy gadw pecynnau cig, pysgod a physgod cregyn agored mewn cynwysyddion ar wahân. Defnyddiwch gynwysyddion sydd wedi'u selio neu gynwysyddion sy'n gwrthsefyll d?r i osgoi gollyngiadau a lledaenu bacteria niweidiol.

Dylech chi hefyd osgoi rhoi tuniau sydd wedi'u hagor yn yr oergell. Mae hyn oherwydd bod bacteria yn gallu tyfu ar y bwyd ac arwain at flas metelaidd. Cofiwch ddilyn gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr neu roi'r cynnwys mewn cynhwysydd priodol cyn ei oeri.

Gwiriwch y cynnwys yn yr oergell yn rheolaidd i sicrhau eich bod chi'n cael gwared ar unrhyw fwydydd sydd wedi mynd heibio eu [dyddiadau 'defnyddio erbyn'](#) yn gyflym.

## Coginio eich bwyd yn iawn

Trwy [goginio bwyd](#) ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir, byddwch yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd.

Mae'n bwysig eich bod chi bob amser yn gwirio'r cyngor ar ddeunydd pecynnu bwyd ac yn dilyn y cyfarwyddiadau coginio nes bod y bwyd yn stemio'n boeth.

Tybir yn aml fod rhai cynhyrchion fel cyw iâr mewn briwsion bara, goujons cyw iâr a chynhyrchion cig eraill yn barod i'w bwyta. Ond mewn gwirionedd, maent yn cynnwys cyw iâr amrwd. Nid yw cynhyrchion o'r fath yn barod i'w bwyta, oni nodir felly ar y deunydd pecynnu. Cofiwch bob amser ddarllen y cyfarwyddiadau coginio, cynhesu bwyd yn briodol, a sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo ar ôl trin cynhyrchion cig amrwd.

Ceir bacteria niweidiol fel [Salmonela](#) a [Champylobacter](#) mewn cig amrwd a dofednod (poultry) heb eu coginio'n ddigonol. Mae hyn yn golygu y gall coginio annigonol arwain at wenwyn bwyd.

Ceisiwch beidio â choginio gwahanol fwydydd ar yr un pryd yn y ffwrn os oes angen tymereddau gwahanol arnynt. Gallai hyn arwain at beidio â choginio rhai o'r bwydydd yn iawn. Os ydych chi'n coginio gwahanol eitemau ar yr un pryd, cofiwch bob amser ddilyn yr amser coginio hiraf ar y cyfarwyddiadau bwyd.

Gair i gall

Peidiwch â golchi cyw iâr amrwd. Gall golchi cyw iâr amrwd a chig arall ledaenu campylobacter trwy ei dasgu ar ddwylo, arwynebau gwaith, dillad ac offer coginio.

Defnyddiwch ein gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref i gael rhagor o gyngor ar gwestiynau a chamdybiaethau cyffredin o ran diogelwch bwyd.

## Golchi dwylo

Er mwyn lleihau'r risg o ledaenu bacteria niweidiol, dylech chi olchi'ch dwylo'n rheolaidd.

Dylech chi olchi eich dwylo:

- cyn paratoi bwyd
- cyn trin bwyd wedi'i goginio neu fwyd sy'n barod i'w fwyta
- cyn bwyta ac ar ôl paratoi bwyd amrwd neu drin ei ddeunydd pecynnu
- ar ôl trin gwastraff
- ar ôl glanhau arwynebau
- ar ôl bwyta ac yfed
- ar ôl tisian, cyffwrdd ag anifeiliaid anwes neu fynd i'r toiled

Lle bo modd, dylech chi olchi'ch dwylo gan ddefnyddio d?r cynnes a sebon am o leiaf 20 eiliad.

## Gwneud y gorau o'ch bwyd

Pan fydd arian yn dynn, gall osgoi gwastraffu bwyd yn ddiangen fod yn ffordd ddefnyddiol iawn o wneud i'ch arian fynd ymhellach. Nid yw hyn yn golygu bod rhaid perylgu diogelwch bwyd.

Mae gan [Love Food Hate Waste](#) awgrymiadau a chyngor defnyddiol ar sut i wneud i'ch bwyd fynd ymhellach a lleihau gwastraff.

## Bwyd dros ben

Mae aildefnyddio eich bwyd dros ben yn ffordd wych o wneud y gorau o'ch bwyd. Nid yn unig y byddwch yn arbed arian, mae cael prydau bwyd parod hefyd yn gyfleus ar gyfer y dyddiau hynny pan nad oes gennych chi amser i goginio, neu nad ydych yn teimlo fel coginio. Cofiwch oeri a gorchuddio eich bwyd dros ben, a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn awr neu ddwy. Rhaid bwyta bwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell o fewn 48 awr.

Gallwch chi rannu bwyd dros ben yn ddogneau llai fel ei fod yn oeri yn gyflymach. Gall hyn hefyd helpu i reoli dognau a chynllunio prydau yn y dyfodol.

Os ydych chi'n storio'ch bwyd dros ben mewn oergell, yn hytrach na'i rewi, dylech chi fwyta'r bwyd o fewn dau ddiwrnod.

Gair i gall

Dylid oeri bwyd dros ben, fel reis, cyn gynted â phosibl (o fewn awr yn ddelfrydol). Dylid ei gadw yn yr oergell am 1 diwrnod yn unig. Ni ddylid ailgynhesu reis wedi'i goginio fwy nag unwaith.

Gallwch chi ddefnyddio cig sydd wedi'i goginio o flaen llaw a'i rewi er mwyn creu pryd newydd, unwaith y bydd y bwyd wedi'i ddadmer yn llawn. Dylech chi fwyta'r pryd newydd o fewn 24 awr.

Er diogelwch ac er mwyn lleihau gwastraff, dylech chi ond cymryd allan o'r rhewgell yr hyn rydych chi'n bwriadu ei ddefnyddio cyn pen 24 awr ar ôl ei ddadmer.

## Rhewi a dadmer eich bwyd

Mae rhewgell yn gweithredu fel botwm oedi – ni fydd bwyd mewn rhewgell yn dirywio ac ni all y rhan fwyaf o facteria dyfu ynddi. Gallwch chi rewi bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw hyd at y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Dylech chi rewi bwyd dros ben a bwydydd cartref cyn gynted â phosibl (a pheidio â'u gadael mewn pot ar yr hob dros nos!). Cofiwch sicrhau bod unrhyw brydau cynnes yn oer cyn eu rhoi yn y rhewgell. Bydd rhewi bwyd yn ddogneau unigol yn eu gwneud yn haws i'w dadmer a byddwch chi ond yn defnyddio'r hyn sydd ei angen arnoch.

Pan fyddwch chi'n cymryd eich bwyd allan o'r rhewgell, mae'n bwysig ei ddadmer yn ddiogel cyn ei goginio neu ei fwyta.

Peidiwch â dadmer bwyd ar dymheredd ystafell. Yn ddelfrydol, dylech chi ddadmer bwyd yn llawn yn yr oergell mewn cynhwysydd sy'n gallu gwrthsefyll d?r. Os nad yw hyn yn bosibl, dylech chi ei ddadmer yn y micro-don, ar yr opsiwn 'dadmer'.

Gwnewch yn si?r bod eich bwyd wedi'i ddadmer yn llwyr cyn ei goginio. Efallai na fydd bwyd sydd wedi'i ddadmer yn rhannol yn coginio'n gyson drwyddo, sy'n golygu y gallai bacteria niweidiol oroesi'r broses goginio. Unwaith y bydd bwyd wedi ei ddadmer, dylech chi ei goginio a'i fwyta o fewn 24 awr.

## **Coginio sympiau**

Ffordd gost-effeithiol o reoli eich bwyd a'ch arian yw coginio swmp o'r un pryd bwyd a'i wahanu'n wahanol gynwysyddion i'w fwyta trwy gydol yr wythnos.

Wrth goginio sympiau, cofiwch oeri a gorchuddio'ch bwyd, a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn awr neu ddwy. Peidiwch â gadael bwyd yn y badell am gyfnodau hir gan fod bacteria yn gallu tyfu.

Dylech chi storio bwyd sydd wedi'i oeri yn ddigonol o fewn 1-2 awr yn yr oergell a'i fwyta o fewn 2 ddiwrnod. Os ydych chi'n coginio mwy o ddogneau nag y gallwch chi eu bwyta mewn 2 ddiwrnod, cofiwch rewi unrhyw ddogneau ychwanegol.

Gall coginio swmp fod yn ffordd wych o wneud i'ch arian fynd ymhellach, ond ceisiwch osgoi paratoi rhai bwydydd fel reis ymlaen llaw, oni bai eich bod yn bwriadu eu rhoi yn y rhewgell. Gall bwyta reis sydd wedi'i ailgynhesu achosi gwenwyn bwyd.

Dylech chi fwyta reis wedi'i goginio o fewn 24 awr ar ôl ei goginio. Pan fyddwch chi'n ailgynhesu unrhyw reis, gwnewch yn si?r ei fod yn stemio'n boeth yr holl ffordd drwyddo.

## **Bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'ar ei orau cyn'**

Mae'r [dyddiad 'ar ei orau cyn'](#) ar label bwyd yn ymwneud ag ansawdd, nid diogelwch.

Wrth siopa, ceisiwch brynu bwydydd rydych yn gwybod y byddwch yn eu bwyta (neu eu rhewi i'w bwyta rywbryd arall) erbyn y dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'.

Gallwch chi barhau i fwyta bwyd yn ddiogel am gyfnod ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', ond ni allwch chi byth ei fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

## **Cadw eich cegin yn lân**

Mae glanhau a glanweithdra effeithiol yn helpu i gael gwared ar facteria ac yn atal bacteria a firysau niweidiol rhag lledaenu ar fwyd.

Gall creu rota lanhau ar eich cyfer chi a'r bobl sy'n byw gyda chi, a sicrhau bod digon o nwyddau glanhau effeithiol ar gael (a fydd yn lladd bacteria a feirysau), helpu i annog arferion glanhau da wrth rannu cegin.

## **Osgoi croeshalogi ar arwynebau a byrddau torri**

Mae'n bwysig cadw'r holl arwynebau, byrddau torri, offer cegin a llestri yn lân cyn paratoi bwyd. Mae hyn er mwyn osgoi [croeshalogi](#). Mae hyn yn arbennig o bwysig rhwng tasgau ac wrth baratoi cig amrwd.

Rydych chi'n cael gwared ar facteria niweidiol trwy ddefnyddio sebon a d?r cynnes neu drwy ddefnyddio nwyddau glanhau sy'n diheintio a dilyn y cyfarwyddiadau ar y label.

Nid yw glanhau gyda hylif golchi llestri'n lladd y bacteria. Yn hytrach, mae'r bacteria yn mynd i mewn i'r d?r gwastraff. Oherwydd hyn, dylech chi newid y d?r rydych chi'n golchi offer cegin ynddo yn rheolaidd.

Er ei bod yn bosibl glanhau â d?r oer, bydd defnyddio d?r cynnes yn sicrhau bod yr hylif golchi llestri yn creu digon o swigod. Mae'n bwysig bod y sebon yn 'seboni' fel y gall fod yn fwy effeithiol wrth gael gwared ar facteria.

## **Glanhau eitemau rydych chi'n eu defnyddio'n aml**

Ymhob cegin mae yna eitemau yr ydych chi'n eu defnyddio'n aml sy'n dod i gysylltiad ag arwynebau budr yn rheolaidd, ond efallai y byddwch chi'n eu hanwybyddu wrth lanhau. Oherwydd hyn, gallant beri risg uwch o groeshalogi.

Mae'n bwysig golchi neu newid cadachau llestri, tywelion te, sbyngau a menig popty yn rheolaidd. Os ydych chi'n eu golchi, gadewch iddyn nhw sychu cyn i chi eu defnyddio eto gan fod cadachau budr, llaith yn caniatáu i facteria fridio. Dylid golchi cadachau llestri a thywelion te mewn peiriant golchi ar gylchred poeth. Hefyd, cofiwch bob amser ddihentio ardaloedd rydych yn eu cyffwrdd â nhw'n aml yn y gegin, fel drws yr oergell, y tap a dolennau drws cwpwrdd.

## **Mynd â'r biniau mas**

Dylech chi gael gwared ar wastraff bwyd yn y biniau priodol yn y gegin. Dylech chi gael gwared ar hwn yn rheolaidd pan fydd y bin yn llawn a'i roi yn y bin mawr yn yr ardal ddynodedig y tu allan i atal pryfed, plâu ac arogl gwael.

Os ydych chi'n mynd â'r biniau mas neu'n gwagio cynwysyddion ailgylchu, mae'n bwysig golchi'ch dwylo ar ôl gwneud hynny. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar ôl trin sbwriel sych gan nad yw bob amser yn amlwg y gallai fod wedi'i halogi â bacteria.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi greu rota gyda'r bobl sy'n byw gyda chi er mwyn annog arferion hylendid da.

## **Bwyta allan a bod yn ddiogel wrth archebu bwyd**

Pan fyddwch chi'n bwyta allan neu'n archebu bwyd ar ôl symud i dref neu ddinas newydd, mae'n bwysig ystyried hylendid bwyd y bwyty cyn archebu. Os oes gan fwyty arferion hylendid bwyd da

ar waith, gallwch chi fwyta'n hyderus ac mae llai o risg o wenwyn bwyd.

Gallwch chi ddarganfod beth yw lefel hylendid bwyd bwyty ymlaen llaw trwy wirio ei [sgôr hylendid bwyd](#).

## Y Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd

Pan fyddwch chi'n mynd i fwyty neu'n archebu bwyd tecawê, mae'n bwysig gwirio [sgôr hylendid bwyd](#) y busnes, yn enwedig os ydych chi'n anghyfarwydd â'r lle.

Mae'r sgoriau yn rhoi cipolwg o'r safonau hylendid bwyd fel yr oeddent adeg yr arolygiad.

Mae hyn yn cynnwys trin bwyd, sut mae bwyd yn cael ei storio, sut mae bwyd yn cael ei baratoi, pa mor lân yw'r cyfleusterau a sut mae diogelwch bwyd yn cael ei reoli.

Yna, caiff y safonau hylendid fel yr oeddent adeg yr arolygiad eu sgorio'n unol â graddfa benodol:

- Mae **5 ar frig y raddfa** ac mae hyn yn golygu bod y safonau hylendid yn dda iawn ac yn cydymffurfio'n llawn â'r gyfraith
- Mae **0 ar waelod y raddfa**, mae hyn yn golygu bod angen gwella ar frys



## Rheoli alergedd bwyd

Gall byw gydag alergedd bwyd effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Gall alergedd bwyd achosi heriau ychwanegol i dasgau dyddiol a chael effeithiau annisgwyl ar brofiadau newydd yn y brifysgol neu wrth fyw gydag eraill am y tro cyntaf.

Mae gennym ni [gyngor i bobl ifanc ag alergeddau bwyd](#) ar ddelio â'r profiadau newydd a ddaw fel rhan o fywyd myfyrwr ac a all arwain at risgiau ychwanegol.

## Byw gydag alergedd bwyd

I lawer o bobl, gall byw oddi cartref olygu mai dyma'r tro cyntaf i chi orfod cymryd cyfrifoldeb llawn am reoli eich alergedd bwyd.

Bydd angen i chi ddod i arfer â gwirio'r holl labeli bwyd a deall sut caiff cynhwysion eu labelu.

Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i bob un o'r [14 prif alergen](#) gael eu hamlygu ar label bwyd.

Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta heb wirio. Gall rhywfaint o fwyd a diod, gan gynnwys gwirodydd, sawsiau a phrydau parod gynnwys alergenau. Gall cynhwysion newid ers y tro diwethaf i chi ei gael.

## **Rhannu t? pan fo alergedd bwyd gennych chi**

Mae byw ag alergedd bwyd yn gallu golygu eich bod chi'n cael nifer o gwestiynau a'ch bod chi'n gorfod holi am gynhwysion gwahanol. Nid oes angen i chi deimlo'n anghyfforddus wrth ofyn y cwestiynau hyn gan eu bod yn bwysig i'ch diogelwch. Mae'n bwysig gofyn cwestiynau uniongyrchol i sicrhau bod pobl yn deall difrifoldeb y sefyllfa a'ch bod chi'n cael yr wybodaeth gywir.

Mae cyfathrebu â phartneriaid a ffrindiau hefyd yn bwysig, fel eu bod nhw'n ymwybodol a oes angen osgoi rhai mathau o fwyd. Bydd hyn yn eu helpu i ddeall yn well sut y gallant eich helpu i reoli eich alergedd bwyd.

## **Bwyta allan ac archebu bwyd tecawê gydag alergeddau bwyd**

Mae'n bwysig siarad â'r bwyty bob tro pan fyddwch chi'n bwyta allan, archebu bwyd tecawê neu gael bwyd wedi'i ddsbarthu.

Peidiwch â chymryd yn ganiataol fod pryd o fwyd yn ddiogel oherwydd eich bod chi wedi'i gael o'r blaen.

Mae hyn oherwydd y gallai'r rysáit, y cynhwysion, y cogydd neu'r staff cegin fod wedi newid. Yn aml nid yw'n glir, oni bai eich bod chi'n holi, ba alergenau sydd mewn prydau bwyd a faint ohonyn nhw sydd.

Byddwch yn glir am eich alergedd neu anoddefiad bwyd i'r staff sy'n gweini. Gall rhoi enghreifftiau o'r bwydydd a all achosi adwaith helpu.

Os nad ydych chi'n teimlo bod y person sy'n gweini yn deall eich anghenion yn llawn, gofynnwch i gael siarad â rhywun arall. Os nad ydych chi'n hyderus eu bod yn deall eich alergedd, ystyriwch archebu o rywle arall.