

# CADW BWYDYDD AR WAHÂN



Mae cadw bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta ar wahân yn hanfodol i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu. Mae bwydydd amrwd yn cynnwys cigoedd amrwd a saladau, llysiau a ffrwythau heb eu golchi. Mae bwydydd parod i'w bwyta yn cynnwys bwydydd wedi'u coginio, saladau wedi'u golchi, garneisiau, pwddinau a bwydydd eraill na fyddant yn cael eu coginio cyn bwyta.

I gael rhagor o wybodaeth am wahanu bwydydd ewch i [wefan yr ASB](#).

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p><b>Dosbarthu a chasglu</b></p> <p>Cynlluniwch amseroedd dosbarthu, os yw'n bosibl, fel bod bwydydd amrwd yn cyrraedd ar adegau gwahanol i fwydydd eraill. Os ydynt yn cael eu dosbarthu a'i gilydd, rhaid cadw bwydydd amrwd a bwydydd sy'n barod i'w bwyta ar wahân.</p>	<p>Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o fwydydd amrwd i fwydydd sy'n barod i'w bwyta.</p>	<p>Pryd mae'r nwyddau yn cyrraedd?</p> <p>Gwnewch nodyn yn eich dyddiadur.</p>
<p><b>Storio</b></p> <p>Yn ddelfrydol, storiwch fwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta ar wahân mewn oergelloedd, rhewgelloedd ac unedau arddangos. Os ydynt yn yr un uned, storiwch gig amrwd, dofednod, pysgod ac wyau o dan fwydydd parod i'w bwyta. Dylid cadw ffrwythau a llysiau heb eu golchi ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta ac uwchben cig amrwd.</p> <p>Defnyddiwch naill ai gynwysyddion ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta neu eu glanhau a'u diheintio â gwres rhwng eu defnyddio.</p> <p>Gorchuddiwch fwydydd wedi'u coginio a bwydydd amrwd a parod i'w bwyta gan ddefnyddio caedau, ffoil neu gling ffilim. Dylid cadw gorchuddion ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta ar wahân.</p>	<p>Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o fwydydd amrwd i fwydydd parod i'w bwyta.</p>	<p>Sut ydych chi'n gwneud yn siŵr bod bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta yn cael eu storio ar wahân?</p> <p>A ydych chi'n defnyddio cynhwysyddion ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta?</p> <p>Ydw      Nac ydw</p> <p>Os ddim, ydych chi'n glanhau ac yn diheintio'r cynhwysyddion rhwng eu defnyddio?</p> <p>Ydw      Nac ydw</p>
<p><b>Dadmer</b></p> <p>Cadwch fwydydd amrwd sy'n dadmer yn yr oergell mewn cynhwysydd â gorchudd, o dan fwydydd parod i'w bwyta, neu mewn ardal ar wahân yn y gegin i ffwrdd oddi wrth fwydydd eraill. (Darllenwch y dull 'Dadmer' yn yr adran Oeri.)</p>	<p>Pan fydd bwydydd amrwd yn dadmer, gall yr hylif sy'n diferu ohonynt gynnwys bacteria niweidiol, a allai ledaenu i fwydydd eraill.</p>	<p>Ble ydych chi'n dadmer bwydydd?</p>
<p><b>Paratoi</b></p> <p>Ewch ati i baratoi bwydydd amrwd mewn ardaloedd gwahanol. Os nad yw hyn yn bosibl, bydd gofyn eu paratoi ar wahân ar adegau gwahanol i fwydydd parod i'w bwyta a glanhau a diheintio rhwng tasgau gan ddefnyddio'r dull 'glanhau dau gam.'</p> <p>Lle bo'n bosibl, dylech chi fynd ati i baratoi bwydydd parod i'w bwyta cyn paratoi bwydydd amrwd.</p> <p>Dylech chi ddefnyddio byrddau torri ac offer pwrpasol â lliwiau gwahanol.</p>	<p>Gall bacteria niweidiol o gig/dofednod amrwd ledaenu o fyrdau torri a chyllyll i fwydydd eraill.</p> 	<p><b>Ydych chi'n defnyddio un o'r mesurau rheoli canlynol?</b></p> <p>Gwahanol ardaloedd ar gyfer paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w bwyta</p> <p>Ydw      Nac ydw</p> <p>Yr un ardaloedd ar gyfer paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w bwyta, wedi'u gwahanu yn ôl amser a glanhau/diheintio</p> <p>Ydw      Nac ydw</p> <p>Gwahanol offer, yn ôl lliwiau ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w bwyta</p> <p>Ydw      Nac ydw</p>



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'NGWNEUD HYN?
Peidiwch â golchi cig na dofednod amrwd.	Nid yw golchi cig yn lladd bacteria ac alergenau, ond gall dasgu bacteria niweidiol o amgylch y gegin, gan halogi sinciau, tapiâu, arwynebau a bwyd sy'n barod i'w fwyta.	Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy <b>wefan yr ASB</b> .
Golchwch lysiau, saladau a ffrwythau heb eu golchi o dan ddŵr mewn sinc penodol ar wahân. Lle nad yw hyn yn bosibl, ac mae'r sinc yn cael ei defnyddio ar gyfer tasgau eraill, bydd angen i chi lanhau a diheintio'r sinc a defnyddio powlen benodol i ddiogelu'r bwyd wrth ei olchi. Yna, rhowch y bwyd mewn colandr a'i rinsio o dan ddŵr tap am y tro olaf. Mae rhagor o wybodaeth am lanhau dau gam yn yr adran 'Glanhau'n effeithiol'	Er mwyn cael gwared ar weddillion pridd (a all gynnwys bacteria) a phlaldwyr ar y ffrwythau, salad neu lysiau a allai olygu nad yw'r bwyd yn ddiogel i'w fwyta.	Oes gennych chi sinc ar wahân ar gyfer golchi ffrwythau, saladau a llysiau? Oes      Nac oes  Os ddim, ydych chi'n glanhau a diheintio eich sinc gan ddefnyddio'r dull glanhau dau gam rhwng bob defnydd ac yn rhoi'r ffrwythau, saladau a llysiau mewn cynhwysydd addas o dan ddŵr sy'n rhedeg? Ydw      Nac ydw
Defnyddiwch offer ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta – er enghraifft peiriannau pecynnu dan wactod (vac pac), peiriannau sleisio, melinau cig ac ati.	Nid yw'n bosibl cael gwared ar facteria niweidiol oddi ar beiriannau cymhleth, a gall y bacteria gael ei ledaenu i fwyd.	Ydych chi'n defnyddio offer cymhleth gwahanol ar gyfer gweithrediadau paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta (e.e melinau cig ac ati)? Ydw      Nac ydw
<b>Coginio e.e. gril, barbeciw</b> Pan fyddwch yn ychwanegu cig amrwd, gwnewch yn siŵr nad yw'n cyffwrdd na'n diferu ar fwyd sydd eisoes yn coginio neu ar fwydydd parod i'w bwyta. Cofiwch olchi eich dwylo ar ôl trin cig amrwd neu ddeunydd pecynnu'r cig.	Gallai bacteria ledaenu o gig amrwd i fwyd arall a golygu nad yw'n ddiogel i'w fwyta.	Sut ydych chi'n cadw cig amrwd ar wahân i fwyd sydd eisoes yn coginio?  Oes gennych chi brobau ar wahân ar gyfer gwiriadau tymheredd bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta? Oes      Nac oes

## MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

### Offer gyda rhannau symudol

Ni ddylech ddefnyddio'r un offer, megis peiriannau pecynnu dan wactod, peiriannau sleisio neu felinau cig, ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta. Mae'r rhain yn beiriannau cymhleth gyda llawer o rannau symudol. Mae'n anodd iawn eu glanhau yn ddigonol, felly gallant drosglwyddo bacteria'n hawdd o fwyd amrwd i fwyd parod i'w fwyta. Er mwyn gallu glanhau'r offer hwn yn effeithiol, mae'n rhaid ei dynnu'n ddarnau (mae'n rhaid cael arbenigwr i wneud hyn gyda pheirannau pecynnu dan wactod). Os nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, holwch Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol.

## BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os ydych yn credu nad yw bwyd parod i'w fwyta wedi'i gadw ar wahân i fwyd amrwd, taflwch y bwyd.
- Os yw offer/arwynebau/cyfarpar wedi dod i gysylltiad â bwyd amrwd, ewch ati i'w golchi, eu diheintio a'u sychu er mwyn atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.

## SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.
- Aildrefnwch amseroedd dosbarthu, storio a pharatoi bwyd i'w gwneud yn haws i gadw bwyd ar wahân.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o le storio a bod popeth yn drefnus.

**Nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa yn eich dyddiadur.**

