



Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sydd heb ei ddadmer yn iawn.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI’N GWNEUD HYN?
Dylid dadmer bwyd yn drylwyr cyn ei goginio (oni bai bod cyfarwyddiadau’r gwneuthurwr yn dweud wrthych am goginio’r bwyd yn syth o’r rhewgell, neu fod gennych ddull diogel sydd wedi’i brofi).	Os yw bwyd yn dal i fod wedi’i rewi neu wedi’i rewi’n rhannol, bydd yn cymryd mwy o amser i’w goginio. Mae’n bosibl y bydd y bwyd wedi’i goginio ar y tu allan, ond efallai na fydd y canol wedi’i goginio, sy’n golygu y gallai gynnwys bacteria niweidiol.	Ydych chi’n sicrhau bod bwyd wedi’i ddadmer yn drylwyr cyn ei goginio? Ydw Os nad ydych chi, pa gamau ydych chi’n eu cymryd?
OPSIYNAU DADMER BWYD		
1. Yn ddefnyddiol, dylech gynllunio ymlaen llaw i ganiatáu digon o amser a lle i ddadmer dogneau bach o fwyd yn yr oergell.	Bydd rhoi bwyd yn yr oergell yn ei gadw ar dymheredd diogel wrth iddo ddadmer.	Ydych chi’n defnyddio’r dull hwn? Ydw Faint o amser ydych chi’n ei ganiatáu ar gyfer dadmer?
2. Os na allwch ddadmer bwyd yn yr oergell, gallech ei roi mewn cynhwysydd a’i roi o dan ddŵr tap oer.	Bydd dŵr oer yn helpu i gyflymu’r broses ddadmer heb adael i wyneb y bwyd fynd yn rhy gynnes.	Ydych chi’n defnyddio’r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi’n eu dadmer fel hyn?
3. Ni ddylid dadmer cig a dofednod amrwd (gan gynnwys darnau mawr o gig ac adar cyfan) o dan ddŵr tap oer oni bai eu bod mewn cynhwysydd sydd wedi’i selio. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan yr ASB .	Gall hyn ledaenu bacteria niweidiol, gan halogi sinciau, tapiau ac arwynebau.	Sut ydych chi’n dadmer cig a dofednod amrwd?
4. Os ydych yn defnyddio’r sinc i ddadmer rhai bwydydd, gwnewch yn siŵr bod y sinc yn lân ac yn wag. Dylid glanhau ac yna diheintio’r sinc ar ôl ei defnyddio i ddadmer bwyd.	Bydd dŵr tap oer yn cyflymu’r broses ddadmer.	Ydych chi’n defnyddio’r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi’n eu dadmer fel hyn?





PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
5. Neu gallech ddadmer bwyd yn y microdon drwy ddewis yr opsiwn 'dadmer'.	Mae hon yn ffordd gyflym o ddadmer bwyd.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
6. Os oes raid, gallech ddadmer bwyd ar dymheredd yr ystafell. Dilynwch gyfarwyddiadau dadmer y gwneuthurwr. Dylid gadael bwyd allan ar dymheredd yr ystafell am gyn lleied o amser â phosibl. Yn ddelfrydol, dylai'r bwydydd hyn gael eu dadmer yn yr oergell.	Bydd bwydydd yn dadmer yn eithaf cyflym ar dymheredd yr ystafell, ond gallai bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os bydd yn mynd yn rhy gynnes wrth ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
7. Os ydych chi'n defnyddio dull arall o ddadmer, nodwch y manylion yma		Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Cadwch gig/dofednod ar wahân i fwydydd eraill pan fyddant yn cael eu dadmer er mwyn atal croeshalogi. Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei ddefnyddio'n syth (o fewn diwrnod).

GWNEUD YN SIŴR	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Pan ydych chi'n credu bod bwyd wedi dadmer, mae'n bwysig gwirio i wneud yn siŵr.	Gall bwyd edrych fel petai wedi dadmer ar y tu allan ond efallai ei fod dal wedi rhewi y tu mewn.	Edrychwch am ddarnau o iâ yn y bwyd gan ddefnyddio eich llaw neu sgiwer. Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw
		Gydag adar, gwnewch yn siŵr bod y cymalau yn hyblyg Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw
		Os ydych chi'n defnyddio dull arall i sicrhau bod bwyd wedi dadmer, nodwch y manylion yma:



BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Os nad yw bwyd wedi dadmer yn iawn, dylech barhau i ddadmer y bwyd nes i unrhyw grisialau iâ ddiiflannu. Cofiwch ei brofi eto cyn ei goginio neu ei ailgynhesu.
- Gallwch gyflymu'r broses ddadmer e.e. gan ddefnyddio dŵr oer neu ficrodon (cymerwch gip ar flaen y daflen hon).
- Tynnwch yr eitem oddi ar y fwydlen. Os nad oes gennych ddigon o amser i'w ddadmer yn drylwyr, cynigiwch bryd tebyg sy'n barod i'w weini.

- Newidiwch eich dull dadmer a'i wneud yn fwy diogel, e.e. dadmer dognau llai.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn caniatáu digon o amser i ddadmer.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.
- Os ydych yn dadmer llawer o fwyd yn eich busnes, gallech ystyried creu lle ychwanegol yn yr oergell ar gyfer dadmer, neu ddefnyddio cabinet dadmer arbennig.

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

