






DULL DIOGEL:

# OERI BWYD POETH



Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os nad yw'n cael ei oeri cyn gynted â phosibl.

| PWYNT DIOGELWCH   | PAM?  |
|---|---|
| Os ydych wedi coginio bwyd na fyddwch yn ei weini'n syth, oerwch y bwyd cyn gynted â phosibl ac yna ei roi yn yr oergell. | Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sy'n cael ei adael i oeri'n araf.      |
| Ceisiwch osgoi coginio llawer iawn o fwyd ymlaen llaw, oni bai bod angen i chi wneud hyn.                                 | Mae dognau mawr o fwyd yn anoddach i'w hoeri'n gyflym, yn enwedig bwyd solet. |

| DULLIAU OERI BWYD (GALLWCH DDEFNYDDIO UN NEU FWY O'R RHAIN)  | PAM?   | TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN |
|--|--|-----------------------------------|
| Rhannwch fwyd yn ddogneau llai.  | Bydd dognau llai o fwyd yn oeri'n gynt.<br>                               |                                   |
| Torrwch ddarnau mawr o gig yn eu hanner.   | Bydd darnau llai o gig yn oeri'n gynt.<br>                               |                                   |
| Gorchuddiwch sosbenni o fwyd poeth a'u symud i ardal oerach, e.e. ystafell storio, neu gallwch eu rhoi mewn dŵr oer.<br>Gallwch hefyd ddefnyddio iâ i gyflymu'r broses oeri. | Bydd hyn yn oeri'r bwyd yn gynt.<br>                                     |                                   |
| Ewch ati i droi'r bwyd yn rheolaidd wrth iddo oeri.  | Mae troi'r bwyd yn helpu i sicrhau bod pob rhan ohono'n oeri'n iawn.<br> |                                   |
| Lledaenwch fwyd ar hambwrdd e.e. reis.   | Bydd hyn yn ei helpu i oeri'n gynt.<br>                                  |                                   |



| DULLIAU OERI BWYD<br>(GALLWCH DDEFNYDDIO<br>UN NEU FWY O'R RHAIN)                                  | PAM?  | TICIWCH OS<br>YDYCH CHI'N<br>GWNEUD HYN |
|--|---|---|
| Os oes gennych opsiwn 'oer' ar eich popty, gallwch ei ddefnyddio i oeri eich bwyd.                 | Mae gan rai poptai opsiwn 'oer', sy'n gallu helpu i oeri bwyd drwy gynyddu llif yr aer o'i gwmpas. (Dylai'r popty fod yn oer gyntaf.) |   |
| Defnyddiwch beiriant chwyth-oeri i oeri bwyd.  | Mae peiriant chwyth-oeri wedi'i gynllunio'n arbennig i oeri bwydydd poeth yn gyflym ac yn ddiogel.                                    |   |
| Os oes gennych dull arall o oeri bwyd poeth e.e. rhoi pasta o dan ddŵr oer, nodwch y manylion yma: |   |   |

## PROFI

Os hoffech gymharu gwahanol ddulliau oeri, rhowch gynnig ar ddefnyddio bob un o'r dulliau gyda'r un bwyd. Dim ond unwaith y bydd angen i chi wneud hyn.

Ar ôl coginio'r bwyd, defnyddiwch brôb i brofi ei dymheredd. (Darllenwch y dull 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel). Yna, profwch y tymheredd eto yn rheolaidd i weld pa mor gyflym y mae'r bwyd yn oeri. Cofiwch ddefnyddio prôb glân bob tro y byddwch yn profi'r bwyd.

Ailadroddwch y broses gyda gwahanol ddulliau oeri i weld pa un sydd fwyaf effeithiol.

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

## SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

Os nad yw bwyd wedi'i oeri'n iawn, ewch ati i'w ail-goginio os yw hynny'n briodol. Fel arall, taflwch y bwyd.

Cofiwch fod angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd e.e. reis. Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol' yn yr adran Coginio.

- Ewch ati i adolygu eich dulliau oeri i sicrhau eu bod yn gweithio'n iawn. Os yw'n briodol, rhowch gynnig ar wahanol ddulliau, a dewiswch yr un sy'n diwallu eich anghenion orau.
- Sicrhewch eich bod bob amser yn caniatáu digon o amser, a bod y dognau yn ddigon bach.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff
- Os ydych yn gorfod oeri llawer o fwyd poeth yn eich busnes, efallai y dylech ystyried defnyddio peiriant chwyth-oeri.

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

