





Mae'n bwysig cymryd gofal wrth rewi bwyd a thrin bwyd wedi'i rewi yn ddiogel.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Rhowch fwyd sydd wedi'i rewi yn y rhewgell yn syth ar ôl iddo eich cyrraedd.	Os bydd bwyd wedi'i rewi yn dechrau dadmer, gallai bacteria niweidiol dyfu.	A yw bwyd wedi'i rewi yn cael ei roi yn y rhewgell yn syth ar ôl iddo eich cyrraedd? Ydy Nac ydy
Os ydych chi'n rhewi bwyd ffres, dylech rewi'r bwyd yn syth ar ôl iddo eich cyrraedd neu'n syth ar ôl iddo gael ei baratoi. Dylech rewi bwyd poeth yn syth ar ôl iddo oeri'n iawn.	Po hiraf yr arhoswch cyn rhewi bwyd, y mwyaf tebygol yw hi y bydd bacteria niweidiol yn tyfu. (Darllenwch y dull 'Oeri bwyd poeth'.) 	A yw bwyd ffres a bwyd wedi'i goginio yn cael ei roi yn yr oergell yn syth ar ôl iddo gael ei baratoi, ei oeri neu ar ôl iddo eich cyrraedd? Ydy Nac ydy
Rhannwch fwyd yn ddogneau llai a'u rhoi mewn cynhwysyddion neu fagiâu rhewi cyn eu rewi.	Bydd dognau llai yn rhewi (ac yn dadmer) yn gynt. Mae canol dognau mwy yn cymryd mwy o amser i rewi, gan roi amser i facteria niweidiol dyfu. Mae defnyddio cynhwysyddion a bagiau rhewi yn atal croeshalogi. 	A yw bwyd yn cael ei rannu yn ddogneau llai er mwyn iddo rewi yn well? Ydy Nac ydy A yw bwyd wedi'i rewi yn cael ei storio mewn cynhwysyddion neu fagiâu rhewi? Ydy Nac ydy

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Os mai 'Nac ydy' oedd eich ateb i unrhyw un o'r cwestiynau uchod, ysgrifennwch isod beth ydych chi'n ei wneud:



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Unwaith bydd y bwyd wedi dadmer, bydd oes silff y bwyd hwnnw'n dibynnu ar beth oedd dyddiad dod i ben y bwyd wrth ei rewi.

PROFI

Gallwch ddefnyddio'r deial digidol, thermometr deial neu thermometr prôb i wneud yn siŵr bod eich rhewgell yn cadw bwyd ar dymheredd diogel. (Darllenwch y dudalen 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel.)

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych chi'n gweld nad yw eich rhewgell yn gweithio'n iawn, dylech ddilyn y camau hyn:

- **Symudwch fwyd sy'n dal i fod wedi'i rewi** (h.y. caled a rhewllyd) i rewgell arall ar unwaith. Os nad oes rhewgell arall ar gael, dylech ddadmer y bwyd gan ddefnyddio'r dull diogel 'Dadmer'.
- **Symudwch fwyd sydd wedi dechrau dadmer** (h.y. dechrau mynd yn feddal a/neu hylif yn dod ohono) i le addas er mwyn parhau i ddadmer gan ddefnyddio'r dull diogel 'Dadmer'.
- **Coginiwch fwyd sydd wedi dadmer yn llwyr** (h.y. meddal a chynnes) os yw hynny'n briodol (e.e. cig a dofednod amrwd) nes ei fod yn chwilboeth drwyddo. Ar ôl coginio'r bwyd, dylech ei ddefnyddio ar unwaith, neu ei oeri neu rewi yn ddiogel ar unwaith. Os nad yw hyn yn bosibl, tafiwch y bwyd.
- **Ni ellir ail-rewi bwyd y mae gofyn ei gadw wedi'i rewi** (e.e. hufen iâ) unwaith y bydd wedi dechrau dadmer. Bydd rhaid i chi ei ddefnyddio ar unwaith neu ei daflu.

Cofiwch, mae angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol' yn yr adran Coginio.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETON

- Trefnwch i drwsio eich rhewgell, neu bydd rhaid prynu un newydd.
- Cofiwch sicrhau bod eich rhewgelloedd yn cael eu cynnal a'u cadw yn rheolaidd. Gwiriwch i weld a ydynt yn gweithio'n iawn fel rhan o'ch gwiriadau agor.
- Aildrefnwch eich rhewgelloedd fel bod mwy o le ynddynt a'u bod ar gau cymaint â phosibl.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

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

