

STORIO AC ARDDANGOS BWYDYDD WEDI’U HOERI



Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sydd heb ei oeri’n iawn.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI’N GWNEUD HYN?	
<p>Mae’n rhaid cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw’n ddiogel er enghraifft:</p> <ul style="list-style-type: none"> bwyd gyda dyddiad ‘defnyddio erbyn’ bwyd sy’n nodi ar y label bod angen ei gadw yn yr oergell bwyd yr ydych wedi’i goginio ac na fyddwch yn ei weini ar unwaith bwyd sy’n barod i’w fwyta fel salad, cig wedi’i goginio, brechdanau a phwdinau 	<p>Os na chaiff y mathau hyn o fwydydd eu cadw’n ddigon oer gallai bacteria niweidiol dyfu.</p>	<p>Ydych chi’n sicrhau’n rheolaidd bod y mathau hyn o fwyd yn cael eu cadw’n oer?</p> <p>Ydw</p>	<p>Os nad ydych chi’n gwneud hyn, beth ydych chi’n ei wneud?</p>
<p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio bwyd cyn ei ddyddiad ‘defnyddio erbyn’.</p> <p>Gyda phrydau yr ydych wedi’u paratoi neu eu coginio, mae’n syniad da defnyddio sticeri neu ddull arall o labelu, i gofnodi erbyn pa bryd y dylid bwyta’r bwyd, a pha bryd y dylid taflu’r bwyd.</p> <p>I gael canllawiau ar ba mor hir i gadw bwyd, dilynwch gyfarwyddiadau storio’r gwneuthurwr ar label y cynnyrch. Dylid cadw bwydydd risg uchel sy’n barod i’w bwyta am gyfanswm o 3 diwrnod (diwrnod coginio/agor +2) oni bai bod gennych chi dystiolaeth bod y bwyd yn ddiogel i’w gadw am hirach.</p>	<p>Mae gan fwydydd sydd â dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ arnynt, prydau wedi’u coginio a bwydydd eraill sy’n barod i’w bwyta oes silff penodol. Ni ellir cyflenwi na gweini bwyd ar ôl ei ddyddiad ‘defnyddio erbyn’.</p>		<p>Sut ydych chi’n cofnodi pa bryd y dylid defnyddio bwyd a pha bryd y dylid ei daflu?</p>
<p>Dilynwch gyfarwyddiadau’r gwneuthurwr ar sut i ddefnyddio oergelloedd ac offer arddangos bwyd wedi’i oeri.</p>	<p>Mae’n bwysig defnyddio’r offer yn gywir er mwyn gwneud yn siŵr bod y bwyd yn cael ei gadw’n ddigon oer.</p>	<p>Ydych chi’n dilyn cyfarwyddiadau’r gwneuthurwr wrth ddefnyddio eich:</p> <p>Oergell?</p> <p>Uned arddangos bwyd wedi’i oeri?</p>	<p>Os nad ydych chi’n dilyn y cyfarwyddiadau, beth ydych chi’n ei wneud?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Ewch ati i oeri’r uned arddangos cyn i chi roi bwyd wedi’i oeri ynddi. Dim ond y bwyd sydd ei angen arnoch y dylech ei arddangos. Dylech arddangos bwyd am gyn lleied o amser ag sy’n bosibl. <p>Gallech hefyd:</p> <ul style="list-style-type: none"> Arddangos pryd enghreifftiol (na fydd yn cael ei fwyta) Defnyddio lluniau i ddangos i gwsmeriaid sut mae’r bwyd yn edrych. 	<p>Mae’n bwysig eich bod yn cadw bwyd wedi’i oeri yn oer tra’i fod yn cael ei arddangos i atal bacteria niweidiol rhag tyfu yn y bwyd.</p>		<p>Beth ydych chi’n ei wneud i sicrhau bod bwyd wedi’i oeri yn cael ei arddangos yn ddiogel?</p>



GWNEUD YN SIŴR	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Argymhellir bod oergelloedd ac offer arddangos bwydydd wedi'u hoeri yn cael eu gosod ar dymheredd o 5°C neu is. Mae hyn yn sicrhau bod bwyd wedi'i oeri yn cael ei gadw ar dymheredd o 8°C neu is.</p> <p>Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.</p> <p>Dylech edrych ar dymheredd eich offer oeri o leiaf unwaith y dydd gan ddechrau pan fyddwch yn cynnal eich gwiriadau agor (darllenwch y dull diogel 'Gwiriadau agor a chau' yn yr adran Rheoli).</p> <p>Er mwyn gwneud yn siŵr bod yr offer yn gweithio'n iawn, ewch ati hefyd i wirio'r tymhereddau rhwng pecynnau o fwyd wedi'i oeri gan ddefnyddio thermometr prôb glân, wedi'i ddiheintio.</p>	<p>Bydd rhai offer yn cynnwys teclyn neu ddeial sy'n dangos ar ba dymheredd y mae wedi'i osod. Gallwch ddefnyddio hwn i wirio tymheredd eich offer.</p> <p>Os byddwch chi'n gwneud hyn, dylech fynd ati'n rheolaidd i sicrhau bod y tymheredd sy'n cael ei ddangos yn gywir drwy ddefnyddio thermometr oergell neu thermometr prôb.</p> <p>Sut ydych chi'n gwirio tymheredd eich offer oeri?</p> <p>Oergell:</p> <p>Digidol Thermometr deial Thermometr oergell</p> <p>Rhwng bwydydd wedi'u hoeri gan ddefnyddio thermometr prôb</p> <p>Uned arddangos bwyd wedi'i oeri:</p> <p>Digidol Thermometr deial Thermometr oergell</p> <p>Rhwng bwydydd wedi'u hoeri gan ddefnyddio thermometr prôb</p> <p>Os nad ydych chi'n gwneud hyn, beth ydych chi'n ei wneud?</p>

MEDDYLWCH DDWYWAITH!
<p>Pan fyddwch yn arddangos bwyd oer (e.e. mewn bwffe) defnyddiwch offer arddangos addas a fydd yn cadw'r bwyd ar dymheredd o 8°C neu is. Os nad yw hyn yn bosibl, mae yna eithriad 'rheol 4 awr'. Gallwch chi arddangos bwyd y tu allan i'r offer storio bwyd wedi'i oeri am hyd at bedair awr, ond dim ond unwaith y gallwch chi wneud hyn.</p>
<p>Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod pa mor hir mae bwyd wedi bod yn cael ei arddangos neu wedi'i gadw allan o'r offer storio bwyd wedi'i oeri. Mae'n syniad da labelu bwydydd gyda'r amser y cawsant eu tynnu o'r oergell neu ysgrifennu'r wybodaeth hon yn eich dyddiadur fel y gallwch chi wirio'r amser yn hawdd. Gellir rhoi bwyd na chaiff ei ddefnyddio o fewn pedair awr yn ôl yn yr oergell a'i gadw ar dymheredd o 8°C neu is tan iddo gael ei ddefnyddio. Os yw'r bwyd wedi bod allan am fwy na phedair awr, dylid ei daflu.</p>
<p>Os ydych yn cymryd bwyd o'r offer storio bwyd wedi'i oeri i'w arddangos, tynnwch ychydig bach ar y tro. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio'r bwyd sy'n cael ei arddangos cyn ychwanegu unrhyw fwyd newydd. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws sicrhau nad yw bwyd yn cael ei gadw allan am fwy na 4 awr.</p>
<p>Mae angen cadw rhai bwydydd ar dymhereddau is na 8°C er mwyn eu cadw'n ddiogel, felly cofiwch ddilyn canllawiau storio'r gweithgynhyrchwr.</p>
<p>Ceisiwch adael bwyd y mae gofyn ei gadw'n oer allan ar dymheredd ystafell cyn lleied â phosibl wrth ei baratoi. Gallwch helpu i wneud hyn drwy baratoi sypiau bychain un ar y tro yn unig.</p>

PROFI
<p>Er mwyn gwneud yn siŵr bod eich offer oeri yn gweithio'n effeithiol, gallwch ddefnyddio prôb tymheredd i wirio bod y bwyd yn cael ei gadw ar dymheredd diogel. (Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel.)</p>

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
<ul style="list-style-type: none"> Os bydd eich oergell neu'ch offer arddangos yn torri, defnyddiwch offer arall, neu symudwch y bwyd i ardal oer. Os na allwch chi wneud hyn, neu os nad ydych yn gwybod ers faint y mae'r offer wedi torri, cysylltwch ag Adran Lechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol i ofyn am gyngor. Os nad yw bwyd sy'n cael ei arddangos wedi'i gadw'n oer am fwy na phedair awr, taflwch y bwyd hwnnw. <p>Cofiwch fod angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd e.e. reis. Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol' yn yr adran Coginio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Adolygwch eich dull arddangos bwyd wedi'i oeri i weld a allwch ei wneud yn fwy diogel (gan ddefnyddio blaen y daflen hon). Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff. Os ydych yn cael problemau rheolaidd gyda'ch offer oeri, ystyriwch a yw'n addas ar gyfer eich busnes. Yn gyffredinol, bydd offer masnachol yn fwy addas ar gyfer arlwyyo.

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

