

# AILGYNHESU



Mae'n bwysig iawn ailgynhesu bwyd yn iawn er mwyn lladd bacteria niweidiol a allai fod wedi tyfu ers coginio'r bwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
<p>Sicrhewch eich bod yn defnyddio offer sy'n ailgynhesu/coginio bwyd yn effeithiol a dilynwch gyfarwyddiadau gwneuthurwr yr offer.</p>	<p>Os nad yw'r offer yn addas ar gyfer ailgynhesu, neu os nad yw'n cael ei ddefnyddio'n gywir, efallai na fydd y bwyd yn cyrraedd tymheredd digon uchel i ladd bacteria.</p>  
<p>Cynheswch offer fel poptai a grilliau ymlaen llaw cyn mynd ati i ailgynhesu.</p>	<p>Bydd bwyd yn cymryd mwy o amser i ailgynhesu os ydych yn defnyddio offer cyn iddo gael ei gynhesu ymlaen llaw. Gall hyn olygu na fydd amseroedd ailgynhesu a argymhellir mewn ryseitiau neu gyfarwyddiadau yn ddigon hir.</p>
<p>Os ydych yn ailgynhesu bwyd mewn microdon, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr, gan gynnwys cyngor ar droi'r bwyd a'i adael i sefyll.</p> <p>Os ydych yn defnyddio microdon i ailgynhesu bwyd yr ydych wedi'i goginio eich hun, mae'n syniad da ei droi ar adegau wrth ei ailgynhesu.</p>	<p>Mae'r gwneuthurwr wedi profi'r cyfarwyddiadau i wneud yn siŵr y bydd ei gynhyrchion yn cael eu hailgynhesu'n iawn. Mae troi bwyd a'i adael i sefyll yn rhan o'r broses goginio/ailgynhesu mewn microdon ac yn gallu helpu i sicrhau bod tymheredd y bwyd yn gyson drwyddo draw.</p> <p>Pan gaiff bwyd ei gynhesu mewn microdon, gall fod yn boeth iawn ar yr ochrau ac yn oer yn y canol. Mae troi yn helpu i atal hyn rhag digwydd.</p>
<p>Ar ôl ailgynhesu bwyd, dylech ei weini ar unwaith, oni bai ei fod yn cael ei roi'n syth mewn offer cadw bwyd yn boeth.</p>	<p>Os na chaiff bwyd ei weini ar unwaith, bydd y tymheredd yn gostwng a gallai bacteria niweidiol dyfu</p> 

## MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Cofiwch, mae ailgynhesu yn golygu coginio eto, nid cynhesu yn unig. Dylech ailgynhesu bwyd yn drylwyr bob tro nes ei fod yn cyrraedd tymheredd diogel yn y canol (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Dylech chi ond ailgynhesu bwyd unwaith. Peidiwch â rhoi bwyd mewn offer cadw bwyd yn boeth heb ei ailgynhesu yn iawn gyntaf.



## GWNEUD YN SIŴR

Sicrhewch fod y prydau yn cyrraedd tymheredd diogel yn y canol (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Wrth wirio bwydydd yn y meicrodon, gwiriwch y bwyd mewn sawl rhan er mwyn gwneud yn siŵr nad yw'n oer mewn unrhyw ran.



### EICH GWIRIAD CHI

Os ydych yn defnyddio gwiriad gwahanol, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli. Nodwch fanylion eich gwiriad yma:

### MATHAU O FWYD

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



- Os yw'n ymddangos bod yr offer yn gweithio, ail-gynheswch y pryd am fwy o amser a'i brofi eto.
- Cyflymwch y broses ailgynhesu drwy rannu'r bwyd yn ddogonau llai.

### SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Sicrhewch fod eich offer yn gweithio'n gywir.
- Adolygwch eich dull ailgynhesu – efallai y mae gofyn i chi gynyddu'r amser a/neu'r tymheredd, defnyddio offer gwahanol neu newid maint y dognau.
- 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.**

