

# BWRW GOLWG DROS EICH BWYDLEN



Mae'n bwysig dangos sut ydych chi'n sicrhau bod y prydau ar eich bwydlen yn cael eu coginio'n gywir.

## SUT I DDEFNYDDIO'R DAFLEN HON

Mae'r daflen hon yn rhoi cyfle i chi ddangos sut ydych chi'n profi prydau ar ôl eu coginio. Mae'n canolbwyntio ar y mathau o brydau lle mae coginio yn gywir yn hanfodol er mwyn lladd bacteria niweidiol. Cyn dechrau arni, gwnewch yn siŵr eich bod wedi darllen y dulliau diogel 'Coginio'n ddiogel' a 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol'.

Mae gwahanol wiriadau yn addas ar gyfer gwahanol fathau o brydau.

Ar gyfer pob pryd perthnasol ar eich bwydlen, dewiswch dull gwirio o'r rhestr isod.

Nid oes angen i chi nodi wyau a chodlysiau. Mae'r rhain yn cael eu trafod o dan ddull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol'.

Hefyd, mae ffrwythau a llysiau a bwydydd parod i'w bwyta yn cael eu cynnwys o dan y dull diogel 'Bwydydd parod i'w bwyta'.

## GWNEUD YN SIŴR

Os ydych yn gweini cig oen neu gig eidion yn waedlyd (darnau cyfan fel stêcs a darnau mawr o gig yn unig), gwnewch yn siŵr bod y cig wedi'i goginio'n llawn ar y tu allan.



Gwnewch yn siŵr bod adar cyfan wedi'u coginio i dymheredd diogel yn rhan fwyaf trwchus y goes (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Ni ddylai'r cig fod yn binc nac yn goch. Dylai'r suddion hefyd rhedeg yn glir, nid yn binc nac yn goch.



Sicrhewch fod darnau o gig wedi'u rholio, darnau cyfan o borc a chynhyrchion cig wedi'u prosesu, fel selsig a byrgyrs, wedi'u coginio i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw rannau pinc na choch (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel').



Mae'n rhaid coginio iau/afu ac offal i dymheredd diogel yng nghanol y cig (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Wrth baratoi prydau fel pâté iau/afu neu parfait, dylid coginio'r iau/afu drwyddo heb fod unrhyw gig pinc ar ôl.



Gwiriwch bod bwydydd hylif yn cael eu cynhesu i dymheredd diogel mewn sawl rhan rhag ofn bod unrhyw fannau oer (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel').



## MATH O BRYD

e.e. stêc, coes cig oen

e.e. cyw iâr, twrci rhost

e.e. selsig, byrgyrs, darnau o gig wedi'u rholio

e.e. iau/afu wedi'i ffrio, pâté, parfait

e.e. grefi, cawl, saws, stiŵ



GWNEUD YN SIŴR	MATH O BRYD
<p>Gwiriwch bod y pysgodyn wedi'i goginio i dymheredd diogel yn y canol a bod y lliw a'r ansawdd wedi newid (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel').</p> <p>Gallwch weini rhai pysgod (e.e tiwna) yn 'amrwd' ar yr amod eu bod wedi'u rhewi'n gywir cyn hynny - darllenwch 'Coginio'n Ddiogel'.</p>	<p>e.e. eog, penfras</p>
<p>Dylai'r darn mwyaf o gig mewn stiwiâu, cyris ac ati gael eu coginio i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw gig pinc na choch (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel').</p>	<p>e.e. cyris, caserol</p>
<p>Sicrhewch fod prydau sy'n cynnwys mwy nag un math o fwyd (e.e. cig a llysiau) wedi'u coginio i dymheredd diogel (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Os ydych yn coginio pryd neu swp mawr, gwiriwch y bwyd mewn sawl man.</p>	<p>e.e. lasagne, pastaï pysgod</p>
<p>Sicrhewch fod pysgod cregyn, fel corgimychiaid, wedi newid o ran lliw ac ansawdd.</p>	<p>e.e. corgimychiaid mewn menyn garleg</p>
<p>Er mwyn sicrhau bod cregyn gleision neu gregyn 'Berffro wedi'u coginio, gwnewch yn siŵr bod y gragen ar agor a bod y cig wedi crebachu y tu mewn i'r gragen.</p>	<p>e.e. moules marinière</p>

## PROFI

Dylech chi ddefnyddio prôb tymheredd wedi'i ddiheintio i wirio bod prydau wedi'u coginio neu eu hailgynhesu yn gywir. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli.

Gallwch hefyd gofnodi rhai o'ch gwiriadau tymheredd ar dudalennau'r dyddiadur.

**Os yw eich bwydlen yn newid, efallai y bydd angen i chi lenwi'r daflen hon eto.**