



BWYD PAROD I'W FWYTA



Mae'n bwysig eich bod yn trin bwyd parod i'w fwyta yn ddiogel i'w ddiogelu rhag bacteria niweidiol ac alergenau.

Bwyd na fydd yn cael ei goginio na'i ailgynhesu cyn ei weini yw bwyd parod i'w fwyta. Mae'n cynnwys salad, cig wedi'i goginio, pysgod mwg, pwddinau, brechdanau, caws a bwydydd yr ydych wedi'u coginio ymlaen llaw i'w gweini'n oer.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Wrth baratoi a thrin bwyd:</p> <ul style="list-style-type: none"> cofiwch gadw bwyd parod i'w fwyta ar wahân yn llwyr i gig, dofednod, pysgod ac wyau amrwd a llysiau heb eu golchi gwnewch yn siŵr bod arwynebau gwaith, byrddau torri, cyllyll ac ati, yn lân (ac wedi'u diheintio os ydych wedi paratoi bwyd amrwd) yn ddelfrydol, defnyddiwch fyrddau torri ac offer â lliwiau gwahanol ar gyfer bwyd sy'n barod i'w fwyta gorchuddiwch fwyd parod i'w fwyta drwy'r amser wrth ei baratoi a'i storio 	<p>Mae hyn yn atal bacteria niweidiol ac alergenau rhag mynd i mewn i'r bwyd. Mae hyn yn arbennig o bwysig gyda bwyd parod i'w fwyta gan na fydd yn cael ei goginio na'i ailgynhesu cyn cael ei weini.</p> <p>Mae hefyd yn atal alergenau rhag lledaenu.</p> 	<p>Rhestrwch y mathau o fwydydd parod i'w fwyta a ddefnyddir gennych a sut ydych chi'n trin y bwydydd hyn:</p>
<p>Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i storio a pharatoi'r bwyd, os ydynt ar gael.</p>	<p>Cafodd y rhain eu llunio er mwyn cadw'r bwyd yn ddiogel.</p>	<p>Ydych chi'n hyderus eich bod yn gwneud hyn gyda phob bwyd parod i'w fwyta pan fydd cyfarwyddiadau ar gael?</p> <p>Ydw</p>
<p>Wrth baratoi ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ewch ati i blicio, torri neu dynnu'r y rhannau allanol, fel sy'n briodol sicrhewch eich bod yn eu golchi'n drylwyr drwy eu rhwbio'n egniol mewn dŵr glân o safon yfed golchwch y rhai glannaf yn gyntaf <p>Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl trin ffrwythau a llysiau.</p> <p>Os ydych wedi paratoi llysiau sydd â baw neu bridd ar y tu allan, cofiwch lanhau a diheintio'r byrddau torri a'r arwynebau gwaith cyn paratoi bwydydd eraill.</p>	<p>Gall y baw ar llysiau a chynhwysion salad gynnwys bacteria niweidiol. Mae plicio a golchi yn helpu i gael gwared ar y baw a'r bacteria.</p> 	<p>Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>
<p>Os ydych yn torri cig wedi'i goginio:</p> <ul style="list-style-type: none"> sicrhewch eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr wrth lanhau'r peiriant torri ceisiwch osgoi cyffwrdd â'r cig cymaint â phosibl – mae'n syniad da defnyddio gefeiliau (<i>tongs</i>) glân neu sleisio'r cig yn syth ar blât 	<p>Mae angen glanhau a diheintio peiriannau torri cig yn ofalus i atal baw rhag cronni ac atal bacteria niweidiol rhag tyfu, yn enwedig ar y gyllell dorri.</p> <p>Gall dwylo ledaenu bacteria niweidiol i fwyd yn hawdd.</p>	<p>A yw staff wedi'u hyfforddi i lanhau'r peiriant torri cig yn iawn, neu a ydynt yn cael eu goruchwyllo wrth wneud hyn?</p> <p>Ydynt Nac ydynt</p>



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw bwyd parod i'w fwyta yn ddigon oer. Darllenwch y cyngor ar 'Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri' yn yr adran Oeri.</p> <p>Peidiwch â defnyddio bwyd parod i'w fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', os oes un.</p> <p>Ar gyfer bwyd rydych chi wedi'i baratoi, neu ei dynnu o'i ddeunydd pecynnu gwreiddiol, defnyddiwch sticeri neu ddull arall i gadw golwg erbyn pryd y dylid defnyddio'r bwyd neu ei daflu.</p> <p>I gael canllawiau ar ba mor hir i gadw bwyd ar ôl ei baratoi neu ei agor, dilynwch gyfarwyddiadau storio'r gwneuthurwr ar label wreiddiol y cynnyrch. Dylai bwydydd parod i'w bwyta risg uchel cael eu cadw am uchafswm o 3 diwrnod (diwrnod coginio/agor + 2) oni bai bod gennych chi dystiolaeth ei bod yn ddiogel eu cadw am fwy o amser. Dim ond am 1 diwrnod ar ôl ei baratoi y dylid cadw reis wedi'i goginio.</p>	<p>Os na chaiff y bwydydd hyn eu cadw'n ddigon oer, gallai bacteria niweidiol dyfu.</p> <p>Ni ddylech fyth ddefnyddio bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' gan y gall fod yn annïogel i'w fwyta.</p>	<p>Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
<ul style="list-style-type: none"> • Os ydych yn credu bod bwyd sy'n eich cyrraedd heb gael ei drin yn ddiogel, dylech ei wrthod. • Os nad yw llysiau, ffrwythau neu gynhwysion salad parod i'w bwyta wedi eu golchi'n gywir, ewch ati i'w golchi gan ddilyn y cyngor ar flaen y daflen hon a glanhau unrhyw arwynebau gwaith ac ati sydd wedi dod i gysylltiad â nhw. • Os yw bwyd parod i'w fwyta wedi'i baratoi ar arwyneb gwaith neu gyda chyllell sydd wedi cael ei ddefnyddio ar gyfer cig amrwd, dofednod, pysgod, wyau neu ffrwythau a llysiau heb eu golchi, taflwch y bwyd. • Os nad yw bwyd parod i'w fwyta wedi'i oeri'n ddiogel, taflwch y bwyd. • Os yw bwyd parod i'w fwyta wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn', bydd angen i chi daflu'r bwyd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Os nad ydych chi'n credu bod cyflenwyr yn trin bwyd yn ddiogel, dylech ystyried defnyddio cyflenwr newydd. • Adolygwch y ffordd yr ydych yn derbyn nwyddau/ bwyd. • Adolygwch y ffordd yr ydych yn storio ac yn paratoi bwyd parod i'w fwyta. • Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. • Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!
<p>Ni ddylech ddefnyddio'r un peiriannau ac offer, megis peiriannau pecynnu dan wactod, peiriannau sleisio neu felinau cig, ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta. Mae'r rhain yn beiriannau cymhleth gyda llawer o ddarnau sy'n symud, ac mae'n anodd iawn eu glanhau yn ddigonol. O'r herwydd, gall bacteria o fwyd amrwd ledaenu i fwyd parod i'w fwyta yn hawdd.</p> <p>Os ydych yn paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, dylech sicrhau, lle bo'n bosibl, bod hyn yn cael ei wneud mewn ardaloedd glân ac wedi'u diheintio sydd ar wahân. Os nad yw hyn yn bosibl, mae'n rhaid i'r arwynebau gwaith a'r llestri gael eu glanhau a'u diheintio'n drylwyr rhwng tasgau.</p> <p>Gwnewch yn siŵr bod staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr rhwng tasgau, yn arbennig wrth weithio gyda bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta. Mae hyn yn atal bacteria ac alergenau rhag lledaenu i fwyd, arwynebau ac offer.</p>

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

