

BWYDYDD SYDD ANGEN GOFAL YCHWANEGOL



Mae angen cymryd gofal ychwanegol gyda rhai bwydydd er mwyn sicrhau eu bod yn ddiogel i'w bwyta.

Yn aml iawn, bwyd amrwd yw prif ffynhonnell bacteria yn y gegin. Dilynwch y cyngor yn y dull diogel 'Coginio'n ddiogel' ar sut i goginio'r bwydydd hyn. Dylech hefyd gymryd gofal ychwanegol gyda'r bwydydd hyn.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Wyau</p> <p>Coginiwch wyau a bwydydd sy'n cynnwys wyau yn drylwyr, nes eu bod yn stemio'n boeth, neu os ydych chi'n gweini wyau neu brydau sy'n cynnwys wyau wedi'u coginio'n ysgafn (e.e wyau wedi'u berwi'n feddal neu mewn mayonnaise neu mousse ffres), defnyddiwch un o'r wyau canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wy wedi'i basteureiddio, neu Wyau cod 'British Lion' neu gynllun sicrwydd cyfatebol 	<p>Gall wyau gynnwys bacteria niweidiol. Bydd eu coginio yn drylwyr yn lladd unrhyw facteria</p> <p>Mae'r cod Lion neu gynlluniau sicrwydd cyfatebol yn dangos bod wyau wedi'u cynhyrchu mewn modd diogel ac felly gellir eu bwyta heb eu coginio'n drylwyr. Mae pasteureiddio hefyd yn lladd bacteria niweidiol.</p>	<p>Rhestrwch y prydau yr ydych yn eu coginio neu eu paratoi sy'n cynnwys wyau.</p> <p>Ydych chi'n coginio wyau a bwydydd sy'n cynnwys wyau yn drylwyr nes eu bod yn stemio'n boeth?</p> <p>Ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>
<p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn cylchdroi stoc ac yn defnyddio'r wyau hynaf gyntaf.</p> <p>Defnyddiwch wyau o fewn y dyddiad 'ar ei orau cyn'. Gallwch chi eu rhewi i'w defnyddio rhywbryd eto os oes angen.</p> <p>Prynwch wyau gan gyflenwr sydd ag enw da.</p> <p>Storiwch wyau mewn lle lled-oer a sych.</p>	<p>Os nad ydych yn trin a storio wyau yn gywir, gall bacteria niweidiol dyfu ynddynt.</p>	
<p>Reis</p> <p>Ar ôl i chi goginio reis, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei gadw'n boeth nes i chi ei weini. Fel arall, dylech ei oeri cyn gynted â phosibl a'i roi yn yr oergell.</p> <p>Gallwch oeri reis yn gyflymach drwy ei rannu yn ddogneau llai, ei wasgaru ar hambwrdd glân, neu ei redeg o dan ddŵr oer (dŵr glân o ansawdd yfed).</p>	<p>Gall reis gynnwys sborau o fath o facteria niweidiol nad yw bob amser yn cael ei ladd wrth goginio neu ailgynhesu.</p> <p>Os caiff reis wedi'i goginio ei adael ar dymheredd yr ystafell, gall sborau luosi a chynhyrchu tocsinau sy'n achosi gwenwyn bwyd. Ni fydd ailgynhesu yn cael gwared ar y rhain.</p>	<p>Sut ydych chi'n cadw reis yn boeth cyn ei weini?</p> <p>Os ydych chi'n oeri reis, sut ydych chi'n gwneud hyn?</p>
<p>Codlysiau (pulses)</p> <p>Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn ar sut i socian a choginio codlysiau wedi'u sychu, fel ffa.</p>	<p>Gall codlysiau gynnwys tocsinau naturiol a allai wneud pobl yn sâl os na chânt eu dinistrio drwy eu socian a'u coginio'n gywir.</p> <p>Bydd codlysiau tun wedi cael eu socian a'u coginio yn barod.</p>	<p>Ydych chi'n dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr wrth goginio codlysiau?</p> <p>Ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Pysgod cregyn (molysgiaid a chramenogion)</p> <p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn prynu pysgod cregyn gan gyflenwr sydd ag enw da. Dylech gadw label y cynnyrch am 60 diwrnod ar ôl ei agor.</p>	<p>Os nad ydych yn defnyddio cyflenwr ag enw da, ni allwch fod yn sicr bod y pysgod cregyn wedi'u dal a'u trin yn ddiogel.</p> <p>Mae'n ofyniad cyfreithiol cadw labeli am 60 diwrnod er mwyn gallu olrhain cyflenwyr, os oes angen.</p>	
<p>Dylai crancod, cimychiaid cochion, cimychiaid a chregyn bylchog gael eu paratoi gan rywun sydd â gwybodaeth arbenigol.</p>	<p>Ni ellir bwyta rhai darnau o'r pysgod cregyn hyn ac mae rhai darnau yn wenwynig, felly mae'n bwysig gwybod sut i dynnu'r darnau hyn yn ofalus.</p>	<p>Os ydych chi'n paratoi'r mathau hyn o bysgod cregyn, a ydynt yn cael eu paratoi gan rywun sydd â gwybodaeth arbenigol?</p> <p>Ydynt</p> <p>Os nad ydynt, beth ydych chi'n ei wneud?</p>
<p>Bydd molysgiaid a chramenogion fel corgimychiaid a chregyn bylchog yn newid lliw ac ansawdd wrth eu coginio.</p> <p>Er enghraifft, mae corgimychiaid yn newid o laslwyd i binc, ac mae cregyn bylchog yn troi'n wyn llaethog ac yn fwy caled.</p> <p>Mae langoustines (hefyd yn cael eu galw'n sgampi neu'n gorgimychiaid Bae Dilyn) yn binc pan fônt yn amrwd ac mae'r cnawd yn troi'n galed ac yn gyfuniad o binc a gwyn wrth eu coginio.</p> <p>Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob tro wrth baratoi a storio'r cynhyrchion hyn.</p>		<p>Rhestrwch y mathau o bysgod cregyn yr ydych yn eu gweini neu'n eu defnyddio fel cynhwysyn.</p>
<p>Cyn coginio cregyn gleision a chregyn 'Berffro (<i>clams</i>), taflwch unrhyw rai sydd a'u cregyn ar agor neu wedi'u difrodi.</p>	<p>Os yw'r cregyn wedi'u difrodi neu os ydynt ar agor, mae'n bosibl nad ydynt yn ddiogel i'w bwyta.</p>	
<p>Er mwyn sicrhau bod cregyn gleision neu gregyn 'bylchog wedi'u coginio, gwnewch yn siŵr bod y gragen ar agor a bod y cig wedi crebachu y tu mewn i'r gragen. Os nad yw'r gragen wedi agor yn ystod y broses goginio, dylech ei thafu.</p>		
<p>Pysgod</p> <p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn prynu pysgod oddi wrth gyflenwr ag enw da.</p> <p>Os ydych yn prynu pysgod ffres, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu storio rhwng 0°C a 4°C. Os ydych yn prynu pysgod wedi'u rhewi, mae'n rhaid eu cadw yn y rhewgell tan eich bod yn barod i'w defnyddio.</p>	<p>Gall rhai mathau o bysgod, fel mecryll, tiwna, brwyniaid a phenwaig, achosi gwenwyn bwyd os nad ydynt yn cael eu cadw ar y tymheredd iawn.</p>	

Bwydydd eraill sy'n gofyn am ofal ychwanegol:

Mae rhai busnesau yn cynhyrchu bwydydd neu'n defnyddio prosesau ar wahân i'r rhai sydd wedi'u cynnwys yn y pecyn hwn (mae rhai enghreifftiau wedi'u nodi isod). Os yw hyn yn wir am eich busnes chi, rhaid i chi allu dangos eich bod yn gwneud y rhain yn ddiogel. Cysylltwch ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol i geisio cyngor pellach.

Mae enghreifftiau o'r prosesau hyn yn cynnwys: Pecynnu dan wactod, sous vide, coginio ar dymheredd isel, eplesu, mygu neu halltu cig/pysgod

Mae enghreifftiau o'r bwydydd hyn yn cynnwys: Cebabs, swshi/sashimi, parfait iau neu afu, carpaccio pysgod/cig a tartare, byrgys heb eu coginio'n drylwyr