

COGINIO YN DDIOGEL



Mae coginio trylwyr yn lladd bacteria niweidiol.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Lle bo'n briodol, dilynwch gyfarwyddiadau coginio'r cynhyrchwr.	Mae'r cynhyrchwr wedi cynnal profion er mwyn canfod y dull mwyaf diogel yn benodol ar gyfer ei gynhyrchion.
Ewch ati i gynhesu offer fel poptai a griliau ymlaen llaw, cyn dechrau coginio.	Os ydych yn defnyddio offer cyn iddo gynhesu i'r tymheredd cywir, bydd bwyd yn cymryd mwy o amser i'w goginio. Gallai hyn olygu na fydd amseroedd coginio a argymhellir mewn ryseitiau neu yng nghyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ddigon hir.
Peidiwch â gadael i fwyd amrwd gyffwrdd â bwyd sydd wedi'i goginio neu ddiferu arno e.e. wrth ychwanegu bwyd at y gril/ barbeciw. Peidiwch byth â defnyddio'r un offer, platiau na chynhwysyddion ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio neu fwyd sy'n barod i'w fwyta. Mae'n syniad da coginio dofednod yn llawn mewn popty gyntaf, cyn ei orffen ar y barbeciw. Os ydych chi'n defnyddio marinâd dros ben fel saws, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei goginio tan ei fod yn stemio'n boeth.	Gall bwyd amrwd gynnwys bacteria niweidiol, a allai ledaenu i fwyd wedi'i goginio, gan olygu nad yw'n ddiogel bellach. Wrth goginio ymlaen llaw, byddwch yn sicrhau bod y dofednod wedi'i goginio'n drylwyr. Dylai unrhyw suddion fod yn glir, heb unrhyw binc na goch ynddynt. Gall marinadau gynnwys bacteria o'r cig neu'r dofednod amrwd os nad ydynt yn cael eu goginio'n drylwyr.
Os ydych chi'n gweini cig oen neu gig eidion yn waedlyd (<i>rare</i>) (darnau llawn o gig fel stêcs a darnau mawr o gig), gwnewch yn siŵr bod wyneb y cig wedi'i goginio'n drylwyr, e.e. wedi'i selio mewn padell ffrio	Bydd hyn yn lladd bacteria niweidiol ar wyneb y cig. Ni ddylid gweini porc, na darnau o gig wedi'u rholio, yn amrwd.
 Mae'n rhaid coginio iau/afu ac offal, gan gynnwys pryddau fel pâte iau/afu neu parfait, i dymheredd diogel yng nghanol y cig (darllenwch y darn 'Profi').	Mae bacteria niweidiol yn byw yng nghanol yr iau/afu yn ogystal ag ar y tu allan.
Trowch gig a dofednod wrth eu coginio. 	Mae hyn yn helpu i goginio pob rhan o'r cig yn drylwyr.
Gwnewch yn siŵr bod bwydydd hylif, e.e. grefi, cawl, sawsiau a stiwiâu, yn ffrwtian a chofiwch eu troi yn rheolaidd. 	Mae hyn yn sicrhau bod y bwyd yn ddigon poeth i ladd bacteria. Bydd troi'r bwyd yn helpu i sicrhau bod tymheredd y bwyd yn gyson drwyddo.



GWIRIO – DEFNYDDIWCY Y GWIRIADAU HYN I NODI A YW BWYD WEDI’I GOGINIO YN IAWN.

Gwiriwch fod adar cyfan wedi’u coginio i dymheredd diogel yn rhan fwyaf trwchus y goes (darllenwch y dull diogel ‘Profi’). Ni ddylai’r cig fod yn binc nac yn goch a dylai suddion fod yn glir.



Dylid coginio y darn mwyaf o gig mewn stiwiâu, cyris ac ati i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw binc na choch (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Gwiriwch fod toriadau cyfan o borc a chynhyrchion cig wedi’u prosesu, fel selsig a byrgyrs, wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw binc na choch (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Gwiriwch fod seigiau cyfunol (er enghraifft yn cynnwys cig a llysiau) wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol (darllenwch y dull diogel ‘Profi’). Os ydych chi’n coginio pryd neu swp mawr, cofiwch ei wirio mewn sawl man.



Ewch ati i droi prydau hylif yn rheolaidd a gwirio eu bod yn ffrwtian yn gyflym ac yn cael eu cynhesu i dymheredd diogel mewn sawl man cyn eu gweini (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Gwiriwch fod holl arwynebau allanol toriadau cyfan o gig a darnau cyfan (cig eidion neu gig oen) wedi’u coginio’n llawn.



Gwiriwch fod pysgod wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol a bod y lliw a’r gwead wedi newid (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Cofiwch wirio bod darnau o borc neu ddarnau o gig wedi’u rhoio wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol (darllenwch y dull diogel ‘Profi’). Ni ddylai’r sudd gynnwys unrhyw binc na choch.



Gwellir gweini rhai pysgod (e.e. tiwna) heb eu coginio lawer (*rare*) cyn belled â’u bod wedi’u rhewi’n gywir ymlaen llaw i ladd unrhyw barasitiaid a allai fod yn bresennol a’u bod wedi’u serio’n llawn ar y tu allan i ladd unrhyw facteria niweidiol a allai fod yn bresennol. Mae rhagor o ganllawiau ar gael ar [wefan yr ASB](#).

PROFI

Defnyddiwch prôb tymheredd wedi’i ddiheintio i wirio bod prydau wedi’u coginio neu eu hailgynhesu’n iawn.

Mae enghreifftiau o gyfuniadau amser/tymheredd diogel ar gyfer coginio yn cynnwys:

80°C am o leiaf 6 eiliad

70°C am o leiaf 2 funud

60°C am o leiaf 45 munud

75°C am o leiaf 30 eiliad

65°C am o leiaf 10 munud

(Darllenwch y dull diogel ‘Profi’ yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel).

BETH I’W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Coginiwch y bwyd am ragor o amser.
- Cyflymwch y broses goginio, er enghraifft drwy rannu’r bwyd yn ddogonau llai neu drwy ddefnyddio offer gwahanol.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull coginio. Efallai bod gofyn i chi gynyddu’r amser neu’r tymheredd, neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.
- Ewch ati i drwsio’r offer neu brynu offer newydd.

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

