



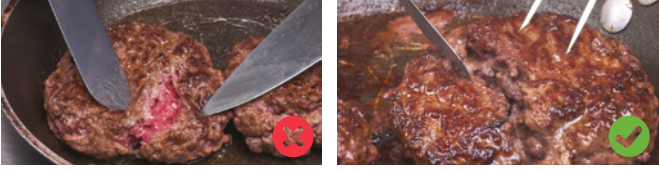

DULL DIOGEL:

COGINIO AC AILGYNHESU BWYD YN DDIOGEL



Mae coginio trylwyr yn lladd bacteria niweidiol. Mae hefyd yn bwysig iawn ailgynhesu bwyd yn gywir i ladd bacteria niweidiol a allai fod wedi tyfu ers i'r bwyd gael ei goginio.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
<p>Os yw cyfarwyddiadau coginio'r gweithgynhyrchwr wedi'u nodi ar label bwyd, dilynwch y cyfarwyddiadau.</p> <p>Wrth bobi neu ailgynhesu bwyd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ei goginio nes ei fod yn lliw melyn euraidd, neu liw goleuach. Gofalwch nad ydych chi'n gor-bobi ne'n llosgi bwyd.</p> <p>Gofalwch bob amser fod y bwyd yn boeth iawn (yn stemio) drwyddo.</p> <p>Efallai y dymunwch ddefnyddio prôb mesur tymheredd wedi'i ddiheintio i brofi bod eich dulliau'n ddiogel a bod y rhan mwyaf trwchus wedi'i goginio i dymheredd diogel.</p> <p>Gallwch ddefnyddio'r gwiriadau a ganlyn i sicrhau bod bwyd wedi'i goginio neu'i ailgynhesu'n gywir.</p>	<p>Mae'r gweithgynhyrchwr wedi profi dulliau coginio diogel yn benodol ar gyfer ei gynnyrch.</p>

MATHAU O WIRIADAU	MATHAU O FWYDYDD
<p>Gofalwch fod y bwyd yr ydych yn ei goginio neu'i ailgynhesu yn boeth iawn (yn stemio) drwyddo. Talwch sylw penodol i ganol prydau fel pasta'r bugail neu lasagne.</p> 	<p>Rhowch gylch o amgylch y mathau o fwydydd yr ydych yn defnyddio'r gwiriad hwn ar eu cyfer ac ychwanegwch unrhyw rai eraill nad ydynt ar y rhestr hon.</p> <p>Mathau o fwydydd: stiw, cyri, cawl, grefi, prydau pasta, pysgod, reis, pasteiod, bysedd pysgod, pizza, prydau tro-ffrïo.</p> <p>Bwydydd eraill:</p>
<p>Gofalwch fod darnau o gyw iâr yn boeth iawn (yn stemio) yn y canol. Ni ddylai'r cig fod yn binc nac yn goch ac ni ddylai'r suddion gynnwys unrhyw binc na choch</p> <p>Os ydych yn coginio cyw iâr cyfan, edrychwch ar y cig yn rhan fwyaf trwchus y goes.</p> 	<p>Mathau o fwydydd: coesau cyw iâr, cyri cyw iâr, nygets cyw iâr.</p> <p>Bwydydd eraill:</p>
<p>Gofalwch fod porc, afu a chynhyrchion cig wedi'u prosesu, fel selsig a byrgyrs, yn boeth iawn (yn stemio) drwyddynt heb unrhyw binc na choch yn y canol.</p> 	<p>Mathau o fwydydd: byrgyrs, selsig, peli cig, golwythion porc, afu, gamon.</p> <p>Bwydydd eraill:</p>
<p>Gofalwch fod arwynebau allanol cig wedi'u coginio'n drylwyr</p> 	<p>Mathau o fwydydd: golwythion cig oen, cytledi cig oen, stêc, darnau o gig eidion a chig oen.</p> <p>Bwydydd eraill:</p>



MATHAU O WIRIADAU

MATHAU O FWYDYDD

Wyau

Coginiwch wyau a bwyd 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. wedi'u berwi'n feddal neu mewn mousse, hufan iâ neu gymysgedd cacen i'w flasu), defnyddiwch un o'r canlynol:



- Wy wedi'i basteureiddio, neu
- Wyau â chod 'British Lion' neu gynllun sicrwydd cyfatebol

Mae'r cod 'British Lion', neu gynllun sicrwydd cyfatebol, yn dangos bod yr wyau wedi'u cynhyrchu mewn modd diogel ac felly y gellir eu bwyta heb eu coginio'n drylwyr.

Peidiwch â defnyddio wyau heibio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (best before) ac yn ddefnyddio dylech gadw wyau yn yr oergell.

Ydych chi'n coginio prydau wyau a bwydydd sy'n cynnwys wyau yn drylwyr tan eu bod yn boeth iawn (yn stemio)?

Ydw Nac ydw

Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?

Reis

Ar ôl i chi goginio reis, sicrhewch eich bod yn ei gadw'n boeth tan iddo gael ei fwyta neu ewch ati i'w oeri cyn gynted ag sy'n bosibl (yn ddefnyddio o fewn awr) a'i roi yn yr oergell. Defnyddiwch reis sydd wedi'i goginio o fewn 24 awr a'i ailgynhesu tan ei fod yn boeth iawn (yn stemio).

Gall reis gynnwys sborau math niweidiol o facteria. Os caiff reis sydd wedi'i goginio ei adael ar dymheredd yr ystafell, gall y bacteria ddechrau tyfu eto o'r sborau hyn. Bydd y bacteria hyn yn lluosu a gallant gynhyrchu tocsinau (gwenwyn) sy'n achosi gwenwyn bwyd. Ni fydd ailgynhesu yn cael gwared ar y rhain.

Ydych chi'n cadw reis yn boeth neu'n ei oeri cyn gynted ag sy'n bosibl a'i gadw yn yr oergell?

Ydw Nac ydw

Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Ailgynhesu

Cofiwch, mae ailgynhesu yn golygu coginio eto, nid cynhesu'n unig. Er mwyn sicrhau bod bwyd sydd wedi'i goginio neu'i ailgynhesu yn ddiogel i'w fwyta, gofawch ei fod yn boeth iawn (yn stemio) drwyddo ac yna, os oes angen, gadewch iddo oeri ychydig bach cyn ei weini i blentyn. Dim ond unwaith y dylech ailgynhesu bwyd.

Os ydych chi'n ailgynhesu bwyd mewn micro-don, dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr, os ydynt ar gael, gan gynnwys cyngor ar droi bwyd a'i adael i sefyll. Mae troi bwyd a'i adael i sefyll yn rhan o'r broses o goginio/ailgynhesu bwyd mewn micro-don ac mae'n helpu i sicrhau bod tymheredd y bwyd yn gyson drwyddo.

Os ydych chi'n defnyddio micro-don i ailgynhesu bwyd yr ydych chi neu riant/gofalwr wedi'i goginio, mae'n syniad da ei droi wrth ei ailgynhesu. Pan gaiff bwyd ei baratoi mewn micro-don, gall fynd yn boeth iawn o gwmpas yr ymyl, ac aros yn oer yn y canol – mae troi'r bwyd yn helpu i atal hyn rhag digwydd.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os nad yw bwyd wedi'i goginio neu ei ailgynhesu'n iawn, ewch ati i'w goginio am yn hirach.
- Gallwch gyflymu'r broses goginio, er enghraifft drwy rannu'r bwyd yn ddogneau llai neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Gofawch fod eich popty neu ffwrn / hob / micro-don yn gweithio'n iawn.

Ar eich taflen weithredu, nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa.



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod: