


# CIG, DOFEDNOD AC WYAU AMRWD



Os ydych yn coginio cig/dofednod neu wyau amrwd, mae'n bwysig iawn eu trin yn ofalus gan eu bod yn cynnwys bacteria niweidiol.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Yn ddelfrydol, storiwch cig / dofednod amrwd mewn oergell ar wahân. Os nad yw hyn yn bosibl, storiwch cig / dofednod amrwd o dan fwyd parod i'w fwyta.</p>	<p>Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o fwyd amrwd i fwyd parod i'w fwyta.</p> 	<p>Ydych chi'n storio cig / dofednod amrwd? Ydw      Nac ydw</p> <p>Os nad ydych, beth ydych chi'n ei wneud?</p> <p>Sut ydych chi'n sicrhau bod cig/dofednod ac wyau amrwd yn cael eu storio ar wahân i fwyd parod i'w fwyta?</p>
<p>Peidiwch â defnyddio na gwerthu cig/dofednod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.</p> <p>Prynwch wyau gan werthwr ag enw da.</p> <p>Peidiwch â defnyddio na gwerthu wyau ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn'.</p> <p>Storiwch wyau mewn lle sych, oer, yn ddelfrydol yn yr oergell, a'u cadw ar wahân i fwydydd eraill.</p> <p>Sicrhewch eich bod yn cylchdroi stoc ac yn defnyddio'r bwyd hynaf yn gyntaf.</p>	<p>Mae'n anghyfreithlon gwerthu bwyd ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'.</p> <p>Ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', mae mwy o berygl bod bacteria niweidiol yn tyfu yn yr wyau.</p>	
<p>Pan fyddant yn trin cig / dofednod neu wyau amrwd, dylai'r staff wisgo ffedog neu dabard glân neu dafladwy dros eu dillad gwaith.</p>	<p>Gellir tynnu ffedogau yn hawdd i'w golchi, neu eu taflu os ydynt yn rhai tafladwy. Maent yn helpu i atal bacteria rhag mynd ar ddillad gwaith a lledaenu i fwydydd eraill.</p>	<p>A yw eich staff yn gwisgo ffedogau neu dabardau dros eu dillad gwaith pan fyddant yn trin cig/dofednod neu wyau amrwd? Ydynt      Nac ydynt</p> <p>Os nad ydynt, beth ydych chi'n ei wneud?</p>
<p>Dylai staff bob amser olchi eu dwylo'n drylwyr cyn ac ar ôl trin cig, dofednod neu wyau amrwd.</p>	<p>Mae hyn yn atal bacteria ac alergenau rhag lledaenu i fwyd, arwynebau ac offer.</p>	



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Cadwch gig/dofednod ac wyau amrwd ar wahân i fwydydd eraill bob amser a'u paratoi mewn manau ar wahân.</p> <p>Os nad yw hyn yn bosibl, dylech eu paratoi ar adegau gwahanol a glanhau a diheintio cyfarpar ac arwynebau rhwng tasgau.</p> <p>Peidiwch byth â defnyddio'r un bwrdd torri neu gyllyll i baratoi cig / dofednod amrwd a bwyd parod i'w fwyta, fel bara (oni bai eu bod wedi'u glanhau'n drylwyr a'u diheintio ar ôl pob tasg).</p> <p>Mae byrddau torri mewn lliwiau gwahanol yn ffordd ddefnyddiol o gadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân wrth baratoi.</p>	<p>Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o gig/dofednod ac wyau amrwd i fwydydd eraill.</p> <p>Gall bacteria niweidiol o gig/dofednod ac wyau amrwd lledaenu o fyrddau torri a chyllyll i fwydydd eraill.</p>	<p>Sut ydych chi'n cadw cig / dofednod ac wyau amrwd ar wahân i fwyd parod i'w fwyta wrth baratoi?</p>
<p>Peidiwch â golchi cig neu dofednod amrwd.</p>	<p>Nid yw golchi cig yn lladd bacteria, ond gall bacteria niweidiol dasgu o amgylch y gegin, gan halogi sinciau, tapiau, arwynebau a bwyd parod i'w fwyta.</p>	<p>Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar <b>wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd</b>.</p>

### MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Ar ôl trin cig/dofednod neu wyau amrwd, dylai staff bob amser olchi eu dwylo'n drylwyr (darllenwch y dull diogel 'Golchi Dwylo') a glanhau'n drylwyr a diheintio unrhyw offer neu arwynebau y mae'r bwydydd hyn wedi cyffwrdd â nhw. Dylai diheintyddion a hylifau glanhau fodloni safonau BS EN. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y dull diogel 'Eich amserlen lanhau'.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Os bydd cig/dofednod neu wyau amrwd wedi cyffwrdd ag offer/arwynebau/cyfarpar, dylech eu golchi'n drylwyr, eu diheintio a'u sychu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.</li> <li>Os nad ydych yn meddwl bod bwyd parod i'w fwyta sydd heb ei lapio wedi cael ei gadw ar wahân i gig/dofednod neu wyau amrwd, taflwch y bwyd.</li> <li>Os yw bwyd parod i'w fwyta wedi cael ei baratoi ar arwyneb gwaith neu â chyllell a ddefnyddiwyd ar gyfer cig/dofednod amrwd, taflwch y bwyd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o le storio a bod trefn ar bopeth.</li> <li>Adolygwch eich dull o storio cig/dofednod neu wyau amrwd a bwydydd parod i'w fwyta.</li> <li>Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.</li> <li>Ewch ati i wella'r drefn o oruchwylio staff.</li> </ul>

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

