

DULL DIOGEL:

COGINIO’N DDIOGEL – CIG MOCH, SELSIG AC WYAU



Os ydych yn coginio cig moch, selsig neu wyau, mae’n bwysig iawn eu trin yn ofalus a’u coginio’n iawn.

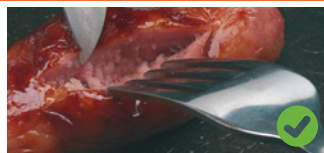
PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Dilynwch gyfarwyddiadau coginio’r gwneuthurwr lle y bo’n briodol.	Mae’r gwneuthurwr wedi profi dulliau coginio diogel yn arbennig ar gyfer ei gynhyrchion.
Cynheswch offer coginio ymlaen llaw, e.e. gril cyn coginio.	Os ydych yn defnyddio darn o offer cyn iddo gynhesu, bydd bwyd yn cymryd mwy o amser i’w goginio. Gallai hyn olygu na fydd cyfarwyddiadau coginio’r gwneuthurwr yn ddigon hir.
Sicrhewch eich bod yn coginio cig moch a selsig yn drylwyr a’u bod yn cyrraedd tymheredd diogel. Dylai selsig fod yn stemio’n boeth drwyddynt heb unrhyw ddarnau pinc na choch yn y canol. Neu, gallwch ddefnyddio prôb tymheredd glân wedi’i ddiheintio i wirio bod y bwyd wedi’i goginio’n iawn.	Gall y cynhyrchion hyn gynnwys bacteria niweidiol. Bydd eu coginio yn drylwyr yn lladd unrhyw facteria.
Peidiwch â gadael i fwyd amrwd gyffwrdd â bwyd sydd eisoes wedi’i goginio na gadael iddo ddiferu arno chwaith e.e. wrth roi mwy o fwyd ar y gril. Peidiwch byth â defnyddio’r un offer, plâtiau na chynwysyddion ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sy’n barod i’w fwyta, oni bai eu bod wedi’u glanhau a’u diheintio ar ôl cyflawni pob tasg.	Gall bwyd amrwd gario bacteria niweidiol a allai ledaenu i fwyd wedi’i goginio a’i atal rhag bod yn ddiogel i’w fwyta.
Coginiwch wyau a bwydydd sy’n cynnwys wyau yn drylwyr nes eu bod yn stemio’n boeth neu, os ydych chi’n gweini wyau/prydau yn cynnwys wyau wedi’u coginio’n ysgafn (e.e. eu berwi’n feddal), defnyddiwch naill ai: <ul style="list-style-type: none">Wyau wedi’u pasteuriddio, neuWyau â chod British Lion neu gynllun sicrwydd cyfatebol.	Gall wyau gynnwys bacteria niweidiol. Os ydych chi’n eu coginio nhw’n drylwyr, bydd hyn yn lladd unrhyw facteria. Mae’r cod 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. Mae pasteuriddio hefyd yn lladd bacteria niweidiol.

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Dylai staff bob amser olchi eu dwylo ar ôl trin cig neu wyau amrwd a chyn trin bwyd parod i’w fwyta.

GWNEUD YN SIŴR

Mae’n bwysig iawn eich bod yn sicrhau bod y bwyd yr ydych yn ei werthu wedi’i goginio’n iawn.



Sicrhewch fod canol y selsig wedi newid lliw a gwead a’u bod yn stemio’n boeth.

Ydych chi’n defnyddio’r gwiriad hwn? Ydw Nac ydw



Sicrhewch fod y cig moch wedi newid lliw a gwead a’i fod yn stemio’n boeth.

Ydych chi’n defnyddio’r gwiriad hwn? Ydw Nac ydw



Sicrhewch fod yr wy wedi’i goginio nes bod y gwyn yn solet. (Yr opsiwn mwyaf diogel yw coginio’r wy nes bod y melynwy hefyd yn solet.)

Ydych chi’n defnyddio’r gwiriad hwn? Ydw Nac ydw



PROBAU

Gallech hefyd ddefnyddio prôb tymheredd glân wedi'i ddiheintio i sicrhau bod bwyd wedi'i goginio'n iawn.

Cymerwch gip ar y dull diogel 'Profi - coginio' i gael cyngor ar ddefnyddio probau.



EICH GWIRIAD

Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol i'r rhai hynny a argymhellir ar flaen y daflen hon, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel.

Cymerwch gip ar y dull diogel 'Profi - coginio.'

Nodwch fanylion eich gwiriad yn y tabl isod.

Os ydych chi'n defnyddio prôb, nodwch y manylion yn y golofn 'Prôb tymheredd.' Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol i'r rheiny a argymhellir ar flaen y daflen hon, nodwch y manylion yn y golofn 'Eich gwiriad'.

Cynnyrch	Prôb tymheredd	Eich gwiriad
	Nodwch fanylion y tymheredd y mae angen ei gyrraedd ac am ba hyd, e.e. 75°C am o leiaf 30 eiliad.	Nodwch fanylion eich gwiriad isod.

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Os ydych chi'n coginio selsig, cig moch neu wyau nad ydych yn eu gweini ar unwaith, cofiwch eu cadw'n boeth neu eu hoeri'n ddiogel. Cymerwch gip ar y dull diogel 'Cynhyrchion pobi, ailgynhesu a chadw bwyd yn boeth'.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

• Os nad yw bwyd wedi'i goginio'n iawn, ewch ati i'w goginio'n hirach a'i wirio eto.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull coginio. Efallai y bydd angen i chi gynyddu'r amser neu'r tymheredd.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella'r drefn o oruchwylio staff.
- Atgyweiriwch offer neu ddefnyddio offer newydd.

RHEOLI

Cofiwch, os ydych chi'n trin cig moch, selsig neu wyau amrwd, mae'n bwysig iawn eich bod yn darllen ac yn llenwi'r dull diogel 'Cig, dofednod ac wyau amrwd' yn ogystal â'r dull diogel hwn.

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

