

DULL DIOGEL:

PARATOI – BWYD PAROD I'W FWYTA




Mae'n bwysig eich bod yn trin bwyd parod i'w fwyta heb ei lapio yn ddiogel i'w ddiogelu rhag bacteria niweidiol ac alergenau.

Bwyd na fydd yn cael ei goginio na'i ailgynhesu cyn ei fwyta yw bwyd parod i'w fwyta. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys brechedanau a saladau a gaiff eu paratoi gennych, cigoedd wedi'u coginio (fel ham), caws, pysgod mwg, cacennau hufen a phwdinau.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Mae'n arbennig o bwysig eich bod yn trin bwydydd parod i'w fwyta heb eu lapio yn ddiogel. Er mwyn gwneud hyn:</p> <ul style="list-style-type: none">• gwnewch yn siŵr bod arwynebau gwaith, cyllyll ac ati, yn lân iawn ac wedi'u diheintio ar ôl eu defnyddio os ydych wedi paratoi cig, dofednod, pysgod neu wyau amrwd, neu lysiau heb eu golchi.• dylech baratoi bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w fwyta mewn ardaloedd glân, ar wahân. Os nad yw hyn yn bosibl, dylech lanhau a diheintio arwynebau a chyfarpar yn drylwyr ar ôl cyflawni pob tasg. (Cymerwch gip ar yr adran Meddylwch Ddwywaith yn y dull diogel 'Glanhau'n effeithiol')• defnyddiwch fyrddau torri ac offer ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta• gwnewch yn siŵr bod bwyd yn ddiogel rhag baw a bacteria drwy ei orchuddio neu'i gadw mewn offer arddangos addas bob amser pan fydd yn cael ei baratoi a'i storio• dylai'r staff olchi eu dwylo'n drylwyr rhwng tasgau	<p>Mae'r ffordd yr ydych yn trin bwydydd parod i'w fwyta yn arbennig o bwysig oherwydd na fyddant yn cael eu coginio na'u hailgynhesu cyn eu gwerthu.</p> <p>Gall bacteria ledaenu o ddwylo i fwyd. Mae glanhau a diheintio hyn yn atal bacteria rhag lledaenu i arwynebau ac offer. Mae hefyd yn atal alergenau rhag lledaenu.</p> 	<p>Rhestrwch y mathau o fwydydd parod i'w fwyta heb eu lapio yr ydych yn eu paratoi a'u gwerthu:</p>
<p>Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i storio a pharatoi'r bwyd, os oes cyfarwyddiadau ar gael.</p> <p>Cofiwch storio bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân.</p>	<p>Lluniwyd cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr er mwyn cadw'r bwyd yn ddiogel.</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 gwneud hyn ar gyfer pob darn o fwyd parod i'w fwyta lle mae cyfarwyddiadau ar gael? Ydw</p> <p>Beth ydych chi'n ei wneud i sicrhau bod bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta yn cael eu storio ar wahân?</p>
<p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw bwydydd parod i'w fwyta yn ddigon oer. Darllenwch y dull diogel 'Storio ac arddangos bwyd oer' yn yr adran Oeri.</p>	<p>Os na chaiff y bwydydd hyn eu cadw'n ddigon oer, gallai bacteria niweidiol dyfu.</p>	<p>Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw</p> <p>Os nad ydych, beth ydych chi'n ei wneud?</p>



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Peidiwch â defnyddio na gwerthu bwyd parod i'w fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.</p> <p>Ar gyfer brechdanau a bwydydd eraill yr ydych wedi'u paratoi, ac ar gyfer bwydydd yr ydych wedi'u tynnu o'u deunydd pecynnu gwreiddiol, mae'n syniad da cael dull i gadw cofnod o pryd y dylid gwerthu neu daflu bwyd.</p>	<p>Peidiwch byth â defnyddio bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' gan y gall fod yn beryglus i'w fwyta. Mae'n anghyfreithlon gwerthu bwyd ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'.</p>	<p>Pryd fyddwch chi'n gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'?</p> <p>Pa system sydd gennych i roi dyddiadau ar fwydydd sy'n cael eu paratoi yn eich busnes?</p>
<p>Os ydych chi'n sleisio cig wedi'i goginio:</p> <ul style="list-style-type: none"> sicrhewch eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr wrth lanhau'r peiriant sleisio ceisiwch osgoi cyffwrdd â'r cig cymaint â phosibl. Mae'n syniad da sleisio cig yn syth i'r papur y byddwch yn ei ddefnyddio i'w lapio. Defnyddiwch efeiliau (<i>tongs</i>) glân, yn lle defnyddio'ch dwylo ni ddylech ddefnyddio'r un peiriant sleisio cig, neu gyfarpar arall, ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta 	<p>Mae angen glanhau a diheintio peiriannau sleisio cig yn ofalus i atal baw rhag cronni ac i atal bacteria niweidiol rhag tyfu ac alergenau posibl rhag lledaenu, yn enwedig ar y llafn sleisio.</p> <p>Gall dwylo ledaenu bacteria niweidiol i fwyd yn hawdd.</p> <p>Nid yw'n bosibl glanhau cyfarpar o'r fath yn ddigon trylwyr i fod yn siŵr o gael gwared ar yr holl facteria niweidiol a'r holl alergenau posibl. Gallai bacteria neu alergenau posibl ledaenu wedyn i fwyd parod i'w fwyta.</p>	<p>A yw staff wedi'u hyfforddi ar sut i lanhau'r peiriant sleisio cig yn iawn, neu a ydynt yn cael eu goruchwyllo?</p> <p>Ydyn Nac ydyn</p>
<p>Wrth baratoi cynhwysion salad:</p> <ul style="list-style-type: none"> pliciwch, torrwrch neu dynnwch y rhannau allanol, fel y bo'n briodol golchwch y cynhwysion yn drylwyr drwy eu rhwbio mewn powlen o ddŵr glân golchwch y rhai glanaf yn gyntaf. <p>Os ydych wedi paratoi cynhwysion salad â baw neu bridd ar y tu allan, glanhewch a diheintiwch y byrddau torri yn drylwyr a'r arwynebau gwaith cyn paratoi bwydydd eraill.</p> <p>Mae byrddau torri sydd wedi'u codio â gwahanol liwiau yn ffordd ddefnyddiol o gadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân wrth baratoi.</p> <p>Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl trin ffrwythau a llysiau.</p>	<p>Gall y baw ar gynhwysion salad gynnwys bacteria niweidiol. Mae plicio a golchi yn helpu i gael gwared ar y baw a'r bacteria.</p> 	<p>Ydych chi'n gwneud hyn?</p> <p>Ydw</p> <p>Os nad ydych, beth ydych chi'n ei wneud?</p>

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
<ul style="list-style-type: none"> Os ydych chi'n credu nad yw'r bwyd sy'n cael ei ddsbarthu wedi'i drin yn ddiogel, peidiwch â'i dderbyn. Os yw bwyd parod i'w fwyta wedi cael ei baratoi ar arwyneb gwaith neu â chylllell a ddefnyddiwyd ar gyfer bwyd amrwd heb i'r pethau hynny gael eu glanhau a'u diheintio, taflwch y bwyd. Os nad yw bwyd parod i'w fwyta wedi'i oeri'n ddiogel, taflwch y bwyd. Os nad yw cynhwysion salad wedi'u golchi'n iawn, ewch ati i'w golchi gan ddilyn y cyngor yn y dull diogel hwn. Os nad yw staff yn golchi eu dwylo'n iawn, dylech eu hatgoffa ei bod yn bwysig golchi dwylo wrth drin bwyd. (Cymerwch gip ar y dull diogel 'Golchi dwylo'.) 	<ul style="list-style-type: none"> Os nad ydych chi'n credu bod cyflenwr yn trin bwyd yn ddiogel, ystyriwch ddefnyddio cyflenwr arall. Adolygwch y ffordd yr ydych yn derbyn nwyddau. Adolygwch y ffordd yr ydych yn storio ac yn paratoi bwyd parod i'w fwyta. Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn. Ewch ati i wella'r drefn o oruchwyllo staff.

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

