


# CYNHYRCHION POBI, AILGYNHESU A CHADW BWYD YN BOETH



Mae'n bwysig iawn pobi neu ailgynhesu cynhyrchion yn iawn, a'u cadw'n boeth nes iddynt gael eu gwerthu, i atal bacteria rhag tyfu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
<p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio offer addas ar gyfer pobi, ailgynhesu a chadw bwyd yn boeth. Dilynwch gyfarwyddiadau gwneuthurwr yr offer.</p>	<p>Os nad yw offer yn addas ar gyfer pobi, ailgynhesu neu gadw bwyd yn boeth, efallai na fydd y bwyd yn mynd yn ddigon poeth i ladd bacteria, neu efallai na fydd yn cael ei gadw ar dymheredd diogel.</p> <p>Ydych chi'n cadw bwyd yn boeth?</p> <p>Ydw      Nac ydw</p> <p>Os ydych, pa offer ydych chi'n ei ddefnyddio?</p> 
<p>Cynheswch bob darn o offer ymlaen llaw cyn rhoi unrhyw fwyd ynddynt.</p>	<p>Bydd bwyd yn cymryd mwy o amser i bobi neu ailgynhesu os byddwch yn defnyddio darnau o offer cyn eu cynhesu ymlaen llaw. Os felly, efallai na fydd yr amseroedd a argymhellir yng nghyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ddigon hir.</p> <p>Os ydych yn rhoi bwyd mewn offer cadw bwyd yn boeth sy'n oer, efallai na fydd yn cadw'r bwyd yn ddigon poeth i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.</p>
<p>Os ydych chi'n coginio neu'n ailgynhesu bwyd mewn micro-don, dilynwch gyfarwyddiadau gwneuthurwr y cynnyrch ar y pecyn, gan gynnwys cyngor ar sefyll.</p> <p>Os ydych chi'n darparu micro-don i gwsmeriaid allu ailgynhesu bwyd, mae'n syniad da darparu cyfarwyddiadau.</p>	<p>Mae'r gwneuthurwr wedi profi'r rhain i wneud yn siŵr bod y cynhyrchion yn cael eu coginio/ailgynhesu yn iawn. Mae amseroedd sefyll yn rhan o'r broses goginio/ailgynhesu mewn micro-don ac yn helpu i sicrhau bod y bwyd yr un tymheredd drwyddo i gyd, heb unrhyw rannau oer.</p>
<p>Gwerthwch gynhyrchion wedi'u pobi neu fwyd wedi'i ailgynhesu ar unwaith, oni bai eich bod yn eu rhoi yn syth yn yr offer cadw bwyd yn boeth neu'n bwriadu eu gwerthu'n oer, e.e. rholiau bara.</p> <p>Dylai cynhyrchion fod wedi'u coginio'n drylwyr a dylent fod yn stemio'n boeth cyn i'r broses cadw bwyd yn boeth ddechrau.</p>	<p>Os na chaiff bwyd ei werthu neu ei roi mewn peiriant i'w gadw'n boeth ar unwaith, bydd y tymheredd yn gostwng a gallai bacteria niweidiol dyfu.</p> <p>Defnyddir offer cadw bwyd yn boeth er mwyn cadw bwyd yn boeth. Ni ddylid eu defnyddio i goginio neu i ailgynhesu bwyd. Dylid trosglwyddo bwyd poeth yn syth o'r popty neu'r ffwrn i'r offer cadw bwyd yn boeth.</p>



## MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Cofiwch, mae ailgynhesu yn golygu coginio eto, nid cynhesu yn unig. Dylech bob amser ailgynhesu bwyd yn drylwyr nes ei fod yn cyrraedd tymheredd diogel (darllenwch yr adran 'Profi' yn yr adrannau 'Coginio'n Ddiogel'). Peidiwch â rhoi bwyd yn yr offer cadw bwyd yn boeth heb ei ailgynhesu'n iawn i gychwyn.

Rhaid i fwyd mewn offer cadw bwyd yn boeth gael ei gadw'n uwch na 63°C. Os nad yw hyn yn bosibl, gallwch dynnu'r bwyd o'r offer cadw bwyd yn boeth a'i arddangos am hyd at ddwy awr, ond dim ond unwaith y gallwch wneud hyn.

Os nad yw bwyd wedi'i ddefnyddio o fewn dwy awr, dylid naill ai ei ailgynhesu nes ei fod yn stemio'n boeth ac yna ei roi yn ôl yn yr offer cadw bwyd yn boeth, neu dylid ei oeri cyn gynted â phosibl i 8°C neu is. Os yw'r bwyd wedi bod allan am fwy na dwy awr, tafwch y bwyd.

## GWNEUD YN SIŴR

Mae'n bwysig bod y cynhyrchion yr ydych yn eu gwerthu yn cael eu pobi neu eu hailgynhesu'n iawn a'ch bod yn dangos sut ydych chi'n sicrhau hyn. Sicrhewch fod bwyd yn stemio'n boeth drwyddo o'r adeg y caiff ei bobo neu ei ailgynhesu i'r adeg y caiff ei werthu.



Gallwch ddefnyddio prôb tymheredd hefyd i sicrhau bod cynhyrchion wedi'u coginio neu eu hailgynhesu yn iawn. Cymerwch gip ar yr adran 'Profi', sef un o'r dulliau 'Coginio'n Ddiogel', i gael cyngor ar ddefnyddio probau.

Rhestrwch y cynhyrchion rydych chi'n eu harchwilio gyda phrôb:

Os nad ydych chi'n defnyddio un o'r gwiriadau uchod, beth ydych chi'n ei wneud?

## OERI BWYD

Os ydych chi'n oeri bwyd, er enghraifft bwyd mewn offer cadw bwyd yn boeth nad yw wedi'i werthu, cofiwch ei oeri'n ddiogel. Gorchuddiwch y bwyd a'i symud i fan oerach, e.e. storfa. Dylech oeri bwyd cyn gynted â phosibl ac yna ei roi yn yr oergell.

### BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os nad yw cynnyrch yr ydych chi'n ei ailgynhesu'n ddigon poeth a bod yr offer yn ymddangos fel petai'n gweithio, ailgynheswch y cynnyrch am fwy o amser ac yna ei brofi eto.

Os nad yw cynnyrch mewn offer cadw bwyd yn boeth yn ddigon poeth ar unrhyw adeg:

- ailgynheswch y bwyd nes ei fod yn cyrraedd tymheredd diogel (darllenwch y dulliau 'Coginio'n Ddiogel') a rhowch y bwyd yn ôl yn y peiriant cadw'n boeth (dylech chi ond gwneud hyn unwaith), neu
- oerwch y bwyd yn ddiogel a'i ailgynhesu'n ddiweddarach cyn ei werthu

Os na allwch wneud un o'r ddau beth hyn, tafwch y bwyd.

### SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Sicrhewch fod eich offer yn gweithio'n gywir.
- Adolygwch eich dull. Efallai y bydd angen i chi gynyddu'r amser a/neu'r tymheredd, neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella'r drefn o oruchwylio staff.

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

