

## DULL DIOGEL:

# PROFI – COGINIO, AILGYNHESU A CHADW BWYD YN BOETH



Weithiau efallai y byddwch am ddefnyddio prôb i brofi bod eich dulliau diogel ar gyfer coginio cynhyrchion pobi, ailgynhesu a chadw bwyd yn boeth yn ddiogel.

PWYNT DIOGELWCH	BETH I'W WNEUD?	SUT I WNEUD HYN
Coginio, pobi ac ailgynhesu	<p>Mae'r dulliau diogel 'Coginio'n ddiogel – cyw iâr a ham 'rotisserie', 'Cynhyrchion pobi, ailgynhesu a chadw bwyd yn boeth' a 'Coginio'n ddiogel – cig moch, selsig ac wyau' yn disgrifio sut i sicrhau bod bwyd wedi'i goginio/ailgynhesu'n drylwyr. Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel.</p> <p>Dim ond unwaith mae angen i chi wneud hyn ar yr amod bod y tymheredd yng nghanol y bwyd wedi cyrraedd tymheredd digon uchel am amser digon hir. Os nad ydyw, efallai na fydd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta a dylech ei goginio/ailgynhesu am amser hirach.</p>	<p>I sicrhau bod y bwyd wedi cyrraedd tymheredd digon uchel am amser digon hir, defnyddiwch brôb glân wedi'i ddiheintio i'w wirio. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus).</p> <p>Dyma rai enghreifftiau o gyfuniadau amseroedd/tymheredd diogel:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>80°C am o leiaf 6 eiliad</li><li>75°C am o leiaf 30 eiliad</li><li>70°C am o leiaf 2 funud</li><li>65°C am o leiaf 10 munud</li><li>60°C am o leiaf 45 munud</li></ul>
Cadw bwyd yn boeth	<p>Mae'r dull diogel 'Cynhyrchion pobi, ailgynhesu a chadw bwyd yn boeth' yn dweud wrthyhych sut i gadw bwyd yn boeth yn ddiogel.</p> <p>Rhaid cadw bwyd poeth yn uwch na 63°C. Os nad yw hyn yn bosibl, gellir gadael cynhyrchion allan o offer cadw bwyd yn boeth am hyd at 2 awr. Rhaid taflu unrhyw fwyd sydd wedi'i adael allan am fwy na 2 awr.</p>	<p>I sicrhau bod bwyd mewn peiriant cadw bwyd yn boeth yn uwch na 63°C, defnyddiwch brôb glân wedi'i ddiheintio. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus).</p> <p>Dylech wirio bod y bwyd yn cael ei gadw ar dymheredd uwch na 63°C yn rheolaidd gan ddefnyddio prôb tymheredd glân, wedi'i ddiheintio. Fel arall, dylid ei ddefnyddio o fewn 2 awr. Mae'n rhaid taflu unrhyw fwyd sydd ar ôl ar ôl 2 awr.</p>

## PROFI EICH PRÔB

Mae'n hanfodol gwybod bod eich prôb yn gweithio'n iawn er mwyn gallu dibynnu ar ei ddarlleniadau. Dylech ei brofi'n rheolaidd. Dylai cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr gynnwys manylion o ran pa mor aml mae'n rhaid profi prôb a sut i'w brofi.

Ffordd syml o brofi prôb digidol a ddefnyddir i archwilio bwyd poeth yw ei roi mewn dŵr berwedig:

- Dylai'r darlleniadau mewn dŵr berwedig fod rhwng 99°C a 101°C.

Os yw'r darlleniadau tu allan i'r amrediad hwn, dylech gael prôb newydd neu ei ddychwelyd i'r gwneuthurwr er mwyn ei galibro.

## GLANHAU EICH PRÔB

Mae'n bwysig iawn cadw eich prôb yn lân iawn. Sicrhewch eich bod yn glanhau ac yn diheintio eich prôb bob tro ar ôl i chi ei ddefnyddio.

