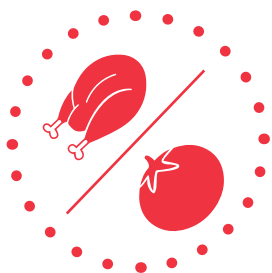


.....

BWYD MWY DIOGEL BUSNES GWELL I ARLWYWYR

.....



ENW'R BUSNES:

ENW'R PERCHENNOG:

DYDDIAD CWBLHAU:

SUT I DDEFNYDDIO'R PECYN HWN

A YW'R PECYN HWN YN BERTHNASOL I MI?



Mae'r pecyn hwn yn berthnasol i fusnesau arlwyo bach fel bwytaï, caffis a siopau tecawê.

Cafodd i fod yn ymarferol ac yn hawdd ei ddefnyddio a gellir ei addasu i gyd-fynd â maint a natur eich busnes.

Mae pecynnau Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell eraill ar gael ar gyfer:

- Manwerthwyr
- Bwyd Indiaidd
- Bwyd Tsieineaidd
- Gwarchodwyr plant
- Cartrefi gofâl preswyl (atodiad)

Yn ogystal â dylunio eich pecyn eich hun yw defnyddio **Pecyn Arlwyo Diogel** yr ASB neu MyHACCP sy'n fwy addas ar gyfer busnesau bwyd mwy cymhleth.

COFRESTRU

Mae'n rhaid i chi gofrestru eich busnes bwyd gyda thîm lechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol. Mae'n rhaid i chi gofrestru o leiaf 28 diwrnod cyn i chi ddechrau gweithrediadau bwyd. Mae canllawiau ychwanegol ar gael **yma**.

Os ydych chi wedi prynu busnes bwyd sy'n bodoli eisoes gan rywun arall, bydd yn rhaid i chi gofrestru fel y perchennog newydd. Mae'n rhaid i chi hefyd ddweud wrth eich cyngor lleol am unrhyw newidiadau sylweddol i'ch busnes.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'r dudalen we **Canllawiau ar sut i gofrestru busnes bwyd newydd a phresennol**.

SUT MAE'R PECYN HWN YN FY HELPU I GYDYMFFURFIO Â'R GYFRAITH?

Mae'r gyfraith yn nodi bod yn rhaid i chi gadw cofnod o'r hyn rydych yn ei wneud i sicrhau bod bwyd yn ddiogel. Mae'n ofyniad cyfreithiol i weithredu a chynnal gweithdrefnau diogelwch bwyd yn seiliedig ar ddadansoddi peryglon a phwyntiau rheoli critigol (HACCP). System rheoli diogelwch bwyd yw'r pecyn hwn, sy'n seiliedig ar egwydoriion HACCP, ond ni fyddwch yn gweld jargon fel 'HACCP' yn y pecyn. Mae'n drosedd peidio â chael gweithdrefnau diogelwch bwyd ar waith a gall arwain at erlyn gweithredwr y busnes bwyd. Drwy gwblhau'r pecyn hwn a chadw cofnodion yn y dyddiadur, gallwch ddangos eich cydymffurfiaeth â chyfreithiau hylendid bwyd a bydd yn eich helpu i gael sgôr hylendid well.

SUT MAE'R PECYN YN GWEITHIO?

Mae'r pecyn yn cynnwys taflenni i chi eu darllen a'u llenwi. Gelwir y rhain yn 'dulliau diogel' a rhaid eu cwblhau cyn dechrau eich gweithrediadau bwyd. Dylid eu hadolygu'n rheolaidd a'u diweddarau os bydd unrhyw newidiadau. Mae'n cynnwys dyddiadur i chi ei lenwi bob dydd a nodi unrhyw beth gwahanol sy'n digwydd, gan gynnwys unrhyw beth sy'n mynd o chwith. Bydd fel arfer yn cymryd tua munud y dydd i lenwi'r dyddiadur.

PWY DDYLAI FOD YN GYFRIFOL AM Y PECYN?

Gweithredwr y busnes sydd â chyfrifoldeb cyffredinol dros sicrhau bod y bwyd sy'n cael ei weini i gwsmeriaid yn ddiogel i'w fwyta.

Mae pawb sy'n trin bwyd yn gyfrifol am ddilyn y dulliau diogel o fewn y pecyn hwn ac adrodd am unrhyw broblemau i'r gweithredwr busnes bwyd ar unwaith. Rhaid i'r pecyn fod ar gael yn y busnes bob amser.

Mae angen i'r person sy'n gyfrifol am y pecyn sicrhau bod staff eraill yn gwybod sut i'w ddefnyddio a bod y dyddiadur yn cael ei gwblhau pan nad ydynt yn y gwaith.

Mae angen iddynt hefyd sicrhau bod y pecyn yn cael ei adolygu'n rheolaidd a'i ddiweddarau lle bo angen. Bydd llenwi'r tabl isod yn eich helpu i gadw cofnod o ddiweddariadau neu adolygiadau i'r pecyn.



DYDDIAD CWBLHAU'R PECYN AM Y TRO CYNTAF:

DYDDIAD ADOLYGU:	WEDI'I ADOLYGU GAN (ENW):

SUT I DDEFNYDDIO'R DULLIAU DIOGEL

Blaen

Mae'r golofn **'Pwynt diogelwch'** yn tynnu sylw at y pethau sy'n bwysig er mwyn paratoi bwyd yn ddiogel.

Mae'r golofn **'Pam?'** yn egluro pam fo'r pwynt diogelwch yn bwysig.

Yn y golofn **'Sut ydych chi'n gwneud hyn?'** nodwch beth ydych chi'n ei wneud.

Mewn rhai rhannau dim ond ticio blwch fydd yn rhaid i chi ei wneud ac mewn rhannau eraill bydd angen i chi ysgrifennu pwt byr.

Mae'r lluniau yn helpu i ddangos y pwyntiau diogelwch.

DULL DIOGEL:

DADMER

Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sydd heb ei ddadmer yn iawn.



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylid dadmer bwyd yn drylwyr cyn ei goginio (oni bai bod o'r arwyddiadau'r gwneuthurwr yn dweithych am goginio'r bwyd yn syth o'r mewn, neu fod gennych ddull diogel sydd wedi'i brofi).	Os yw bwyd yn dal i fod wedi'i rewi neu wedi'i rewi'n rhannol, bydd yn cymryd mwy o amser i'w goginio. Mae'n bosibl y bydd bwyd wedi'i goginio ar y tu allan, ond eto ei na fydd y canol wedi'i goginio, sy'n golygu y gallai gynnwys bacteria niweidiol.	Ydych chi'n sicrhau bod bwyd wedi'i ddadmer yn drylwyr cyn ei goginio? Ydw ☐ Os nad ydych chi, a gamau ydych chi'n eu cymryd?
OPSIYNAU DADMER BWYD		
1. Yn ddefnyddio, dylech gynnwio ymleis llaw i ganiatau digon o amser a lle i ddadmer dognau bach o bwyd yn yr oergell.	Bydd rhoi bwyd yn yr oergell yn ei gadw ar dymheredd diogel wrth iddo ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Faint o amser ydych chi'n ei ganiatau ar gyfer dadmer?
2. Os na allwch ddadmer bwyd yn yr oergell, gallwch ei roi mewn cynhwysydd a'i roi o dan ddŵr tap oer.	Bydd dŵr oer yn helpu i gyflymu'r broses ddadmer heb adeil i wneud y bwyd fynd yn rhy gynnes.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
3. Ni ddylid dadmer cig a dofednod amrydd (oan cynnwys damrau mawr o gig ac adar cyfan) o dan ddŵr tap oer oni bai eu bod mewn cynhwysydd sydd wedi'i selio. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan yr ASB .	Gall hyn lledaenu bacteria niweidiol gan halogi siŵnau, taciau ac arwynebau.	Sut ydych chi'n dadmer cig a dofednod amrydd?
4. Os ydych chi'n defnyddio'r sinc i ddadmer rhai bwydydd, gwnewch yn siŵr bod y sinc yn lân ac yn wag. Dylid glanhau ac yn ddiheb o amser â phosibl ar ôl ei defnyddio i ddadmer bwyd.	Bydd dŵr tap oer yn cyflymu'r broses ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydymdyogel

Cefn

Mae gan rai dulliau diogel adran **'Gwneud yn siŵr'** sy'n nodi beth i chwilio amdano i sicrhau bod y dull wedi gweithio.

Mae'r golofn **'Beth i'w wneud os aiff pethau o chwith'** yn cynnwys cyngor ymarferol ar sut i ddatrys problemau.

Mae'r golofn **'Sut i atal hyn rhag digwydd eto'** yn nodi sut y gallwch atal problemau.

Os aiff pethau o chwith, nodwch beth ddigwyddodd a'r hyn a wnaethoch yn eich dyddiadur. Mae pob dull diogel yn eich atgoffa i wneud hyn.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
5. Neu gallech ddadmer bwyd yn y microdon drwy ddeus yr opsiwn 'dadmer'.	Mae hon yn ffordd gyflym o ddadmer bwyd.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
6. Os oes raid, gallech ddadmer bwyd ar dymheredd yr ystafell. Dilyniwch gyfrwngiadau dadmer y gwneuthurwr. Dylid ganiatau bwyd allan ar dymheredd yr ystafell yn gyn lleied o amser â phosibl. Yn ddefnyddio, dylai'r bwydydd hyn gael eu dadmer yn yr oergell.	Bydd bwydydd yn dadmer yn eithaf cyflym ar dymheredd yr ystafell, ond gallai bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os bydd yn mynd yn rhy gynnes wrth ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
7. Os ydych chi'n defnyddio dull arall o ddadmer, nodwch y manylion yma.		Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
MEDDOLWCH DDWYTHAITH!		
Cadwch gig/dofednod ar waian i fwydydd eraill pan fyddant yn cael eu dadmer er mwyn atal croeshalogi. Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei ddefnyddio'n syth (o fewn diwrnod).		
GWNEUD YN SIŴR	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Pan ydych chi'n gwneud yn siŵr bwyd, bydd wedi'i ddadmer, mae'n bwysig gwirio i wneud yn siŵr.	Gall bwyd edrych fel bwyd wedi'i ddadmer, ond os ydych chi'n ffordd wedi'i rewi i'w mewn.	Edrychwch am ddarnau o la yn y bwyd gan ddefnyddio eich llaw neu oergell . Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw ☐ Ydych chi'n sicrhau bod y cymylau yn hyblyg. Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw ☐ Os ydych chi'n defnyddio dull arall i sicrhau bod bwyd wedi'i ddadmer, nodwch y manylion yma:
BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH		
- Os na yw bwyd wedi'i ddadmer yn iawn, dylech barhau i ddadmer y bwyd nes i un o'r grisiau i'w ddiellu. Cofiwch ei brofi eto cyn ei goginio neu ei ailgynhesu. - Gallwch gyflymu'r broses ddadmer e.e. gan ddefnyddio dŵr oer neu ficrodon (cymweth glp ar flaen y daflen hon). - Tynnwch yr eitem oddi ar y fwydlen. Os nad oes gennych digon o amser i'w ddadmer yn drylwyr, cynigwch bryd tebyg yn barod i'w weini.		
SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO		
- Nesidwch eich dull dadmer i'w wneud yn fwy diogel, e.e. dadmer dognau llai. - Gwnewch yn siŵr eich bod yn ganiatau digon o amser i ddadmer. - Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn. - Cymweth gamau ychwanegol i oruchwylio staff. - Os ydych chi'n dadmer llawer o fwyd yn eich busnes, gallwch ystyried creu lle ychwanegol yn yr oergell ar gyfer dadmer, neu ddefnyddio cabinet dadmer arbennig.		

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

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydymdyogel



Weithiau caiff y lluniau eu nodi gydag un o'r symbolau hyn:

SUT I DDEFNYDDIO'R DYDDIADUR



Dylai'r sawl sy'n gyfrifol am redeg y busnes lenwi'r dyddiadur bob dydd. Ceir adolygiad 4-wythnos hefyd er mwyn i chi edrych yn ôl ar wythnosau blaenorol a nodi unrhyw broblemau sy'n codi dro ar ôl tro.

- Nodwch y dyddiad ar ddechrau'r wythnos.
- Bob dydd, ticiwch y blwch hwn i ddweud eich bod wedi cynnal eich Gwiriadau agor a'ch Gwiriadau cau – darllenwch yr adran Rheoli i gael rhagor o wybodaeth am hyn.
- Os bydd unrhyw beth gwahanol yn digwydd neu os aiff pethau o chwith, nodwch hyn o dan y diwrnod priodol.
- Bob dydd, ysgrifennwch eich enw a llofnodwch i ddweud eich bod wedi dilyn yr holl ddulliau diogel.
- Os ydych chi'n gwneud unrhyw Wiriadau ychwanegol (e.e. rhywbeth gwahanol i'r arfer fel cynnal a chadw offer neu lanhau'r rhewgell) rhowch nodyn yn yr adran ar ddiwedd yr wythnos – darllenwch yr adran Rheoli i gael rhagor o wybodaeth.

WYTHNOS YN CYCHWYN:	
Dydd Llun Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Llun Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Mawrth Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Mawrth Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Mercher Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Mercher Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Iau Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Iau Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Gwener Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Gwener Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Sadwrn Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Sadwrn Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Sul Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
Dydd Sul Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Aethom ati i dilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.	
GWIRIADAU YCHWANEGOL Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? Enw _____ Llofnod _____	

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydmwydiogel

CWESTIYNAU

BETH DDYLWN I EI WNEUD NESAF?

Darllenwch y pecyn fesul adran a llenwi'r holl ddulliau diogel sy'n berthnasol i'ch busnes. Bydd yn cymryd tua awr i chi llenwi un adran. Awgrymwn eich bod yn gwneud un adran ar y tro, fel mai dim ond awr y bydd yn ei gymryd i chi ddechrau arni. Sicrhewch fod y pecyn wedi'i gwblhau cyn dechrau gweithrediadau bwyd.

Ar ôl gweithio drwy'r holl adrannau, gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch staff yn:

- dilyn y dulliau diogel bob amser
- llenwi'r dyddiadur bob dydd

SUT YDW I'N DEFNYDDIO'R DAFLEN 'GWEITHIO GYDA BWYD?'

Defnyddiwch y daflen 'Gweithio gyda bwyd?' i hyfforddi eich staff ar hylendid personol da ar eu diwrnod cyntaf. Cafodd ei dylunio i oresgyn unrhyw broblemau ieithyddol.

Mae fideos Hyfforddi Diogelwch Bwyd ar gael ar [sianel Youtube yr Asiantaeth Safonau Bwyd](#).

SUT BYDDAF YN ELWA AR DDEFNYDDIO'R PECYN HWN?

Bydd defnyddio'r pecyn hwn yn eich busnes yn eich helpu i:

- gydymffurfio â rheoliadau hylendid bwyd
- dangos beth ydych chi'n ei wneud i baratoi bwyd yn ddiogel
- hyfforddi staff
- diogelu enw da eich busnes
- gwella eich busnes, e.e. drwy wastraffu llai o fwyd
- gwella eich Sgôr Hylendid Bwyd

A OES ANGEN I MI GADW LLAWER O GOFNODION DYDDIOL?

Nac oes, dim ond y dyddiadur y bydd angen i chi ei llenwi bob dydd.

Mae'n ofyniad cyfreithiol eich bod yn cadw cofnod o'r holl gynhyrchion bwyd yr ydych chi'u prynu, gan bwy, nifer y cynhyrchion, y dyddiad a'r wybodaeth am alergenau. Fel arfer, y ffordd orau o wneud hyn yw cadw pob un o'ch anfonebau a'ch derbynebau.

A OES ANGEN I MI DDEFNYDDIO PRÔB TYMHEREDD?

Defnyddio prôb yw'r ffordd orau o sicrhau bod yr hyn rydych chi'n ei wneud yn ddiogel wrth goginio, ailgynhesu, cadw bwyd yn oer neu'n boeth. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr Adran Rheoli.

A OES RHAGOR O WYBODAETH AR GAEL?

I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelwch bwyd, ewch i [wefan yr ASB](#).

Os ydych chi'n ansicr am unrhyw ganllawiau yn y pecyn hwn, gallwch gysylltu ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol.

HAWLFRAINT

Diogelir y deunydd a ddefnyddir yn y cyhoeddiad hwn gan Hawlfraint y Goron, oni nodir yn wahanol.

Gellir aildddefnyddio'r wybodaeth a geir yn y pecyn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell (ac eithrio logos yr Asiantaeth Safonau Bwyd a lluniau sy'n cael eu gwarchod gan hawlfraint trydydd parti) yn rhad ac am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng, dan delerau Trwydded Llywodraeth Agored drwy [**wefan yr Archifau Cenedlaethol**](#).

Mae'n ofynnol bod y deunydd yn cael ei atgynhyrchu'n gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Mae'n rhaid cydnabod bod y deunydd yn cael ei warchod gan Hawlfraint y Goron gan nodi mai'r Asiantaeth Safonau Bwyd yw'r ffynhonnell.

Nodwch fod yr Asiantaeth wedi llunio canllawiau ategol am ddefnyddio ac aildddefnyddio'r pecyn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell, ac maent ar gael drwy [**wefan yr ASB**](#).

Am unrhyw ymholiadau ar ddefnyddio ac aildddefnyddio'r adnodd gwybodaeth hwn, ewch i [**wefan yr ASB**](#).

Nid yw'r caniatâd i atgynhyrchu deunydd sy'n cael ei warchod gan y Goron yn ymestyn i unrhyw ddeunydd yn y cyhoeddiad hwn lle bo'r hawlfraint yn perthyn i drydydd parti. Rhaid cael caniatâd i atgynhyrchu deunydd o'r fath gan berchennog yr hawlfraint dan sylw. A fydddech cystal â nodi bod hawlfraint rhai o'r lluniau yn yr adnodd hwn yn perthyn i drydydd parti, felly nid oes gennych yr hawl i'w hatgynhyrchu.

SGORIAU HYLENDID BWYD

CYFLWYNIAD I SGORIAU HYLENDID BWYD



Yn dilyn arolygiad diogelwch bwyd gan eich cyngor lleol, bydd eich busnes yn cael Sgôr Hylandid Bwyd.

Mae'r Sgoriau Hylandid Bwyd yn helpu cwsmeriaid i ddewis ble i fwyta neu i brynu bwyd – mae sgôr uchel yn dda i'ch busnes.

Mae sgoriau yn rhoi cipolwg o'r safonau hylendid a diogelwch bwyd a nodwyd adeg yr arolygiad.

Mae eich Sgôr Hylandid Bwyd yn seiliedig ar:

- Fwyd yn cael ei baratoi, ei goginio, ei ailgynhesu, ei oeri a'i storio mewn modd hylan
- Glanweithdra a chyflwr strwythur yr adeilad a'i gyfleusterau gan gynnwys cynllun, system awyru, cyfleusterau golchi dwylo a mesurau rheoli plâu addas
- Rheoli diogelwch bwyd mewn ffordd hylan, gan gynnwys y system neu'r gwiriadau sydd ar waith i sicrhau bod bwyd sy'n cael ei werthu neu ei weini yn ddiogel i'w fwyta, bod diogelwch bwyd yn cael ei reoli'n dda ar bob adeg ac y caiff safonau da eu cynnal

DEALL SGORIAU HYLENDID BWYD



Yn dilyn arolygiad, rhoddir sgôr rhwng 0 a 5 i'ch busnes:

- 5 – safonau hylendid da iawn
- 4 – safonau hylendid da
- 3 – safonau hylendid boddhaol ar y cyfan
- 2 – angen gwella rhywfaint
- 1 – angen gwella'n sylweddol
- 0 – angen gwella ar frys

Bydd defnyddio'r pecyn hwn yn iawn, gan ddilyn y dulliau diogel a chwblhau'r dyddiadur yn gywir, yn helpu i sicrhau eich bod yn cydymffurfio â'r gyfraith ac yn cael y Sgôr Hylandid Bwyd uchaf bosibl.

Os ydych chi'n rhedeg busnes bwyd yng Nghymru neu yng Ngogledd Iwerddon, rhaid i chi arddangos sticer eich Sgôr Hylandid Bwyd ym mhob mynedfa lle gall cwsmeriaid ei weld yn glir. Anogir busnesau bwyd yn Lloegr i wneud yr un peth. Gellir gweld y sgoriau hylendid bwyd ar-lein hefyd.

Yn dilyn arolygiad, gall busnesau apelio yn erbyn eu sgôr, bod â 'hawl i ymateb' a gallant ofyn am ail-ymweliad gan eu cyngor lleol.

OES RHAGOR O WYBODAETH AR GAEL?

Bydd adran iechyd yr amgylchedd eich cyngor lleol yn gallu darparu rhagor o gyngor ar sut i sicrhau bod gennych sgôr hylendid bwyd dda. Dylai pob busnes allu cyflawni sgôr o 5 - Da iawn.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy [wefan yr ASB](http://wefan.yr.ASB).

Os ydych chi'n ansicr am unrhyw ganllawiau yn y pecyn hwn, gallwch gysylltu ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol.

TAFLEN WYBODAETH GWEITHIO GYDA BWYD?

GAIR I GALL CYN DECHRAU ARNI

Mae'n hawdd i chi ledaenu bacteria a feirysau i fwyd heb sylwi. Mae'r bacteria hyn yn anweledig ac fe allent wneud eich cwsmeriaid yn sâl. Mae eich hylendid personol yn bwysig. Dyma beth sydd angen i chi ei wneud er mwyn sicrhau bod bwyd yn ddiogel:

CYN I CHI DDECHRAU GWEITHIO GYDA BWYD



Golchwch eich dwylo bob tro



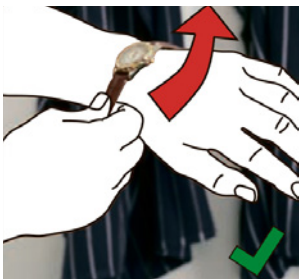
Gwisgwch ddillad glân



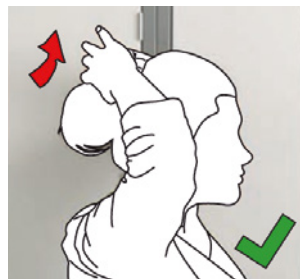
Gwisgwch ffedog os ydych chi'n trin bwyd



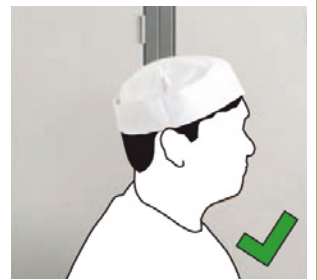
Rhowch wybod i'ch rheolwr os ydych yn chwydu neu'n dioddef o ddolur rhydd, a pheidwch â gweithio gyda bwyd



Tynnwch eich oriawr a'ch gemwaith



Mae'n syniad da clymu eich gwallt yn ôl a gwisgo het neu rwyd wallt



PAN FYDDWCH YN TRIN BWYD



Dim ysmygu



Dim yfed na bwyta



Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb, pesychu neu disian dros fwyd

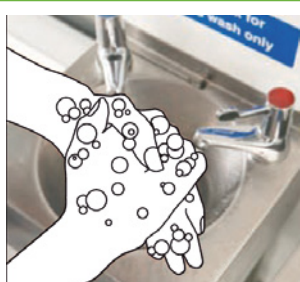


Dylech orchuddio briwiau â gorchudd lliw llachar sy'n gwrthsefyll dŵr

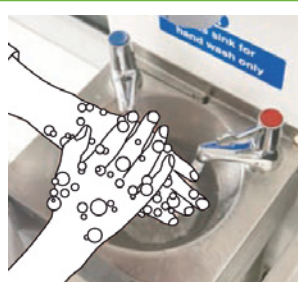
GOLCHI DWYLO YN EFFEITHIOL



Cam 1: Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr o dan ddŵr cynnes a chwistrellu sebon ar gleddr eich llaw



Cam 2: Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebon (*lather*)



Cam 3: Rhwbiwch gleddr un llaw ar hyd cefn y llaw arall ac ar hyd y bysedd. Yna, gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall



Cam 4: Rhowch gledrau eich dwylo at ei gilydd a phlethwch eich bysedd. Rhwbiwch rhwng pob un o'ch bysedd yn drylwyr



Cam 5: Rhwbiwch o amgylch eich bodiau ac yna rhwbiwch flaenau eich bysedd yn erbyn cledrau eich dwylo



Cam 6: Rinsiwch y sebon gyda dŵr glân a sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel tafladwy. Trowch y tap i ffwrdd gyda'r tywel cyn ei daflu

PRYD I OLCHI DWYLO



Cyn trin neu gyffwrdd ag unrhyw fwyd, yn enwedig bwyd parod i'w fwyta



Ar ôl bod i'r tŷ bach



Ar ôl pob egwyl



Ar ôl cyffwrdd â chig amrwd, dofednod, pysgod, wyau neu lysiau heb eu golchi



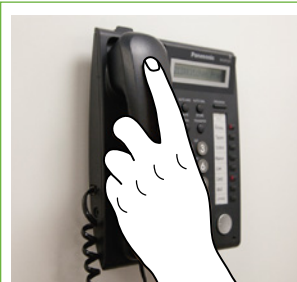
Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid gorchudd ar friw



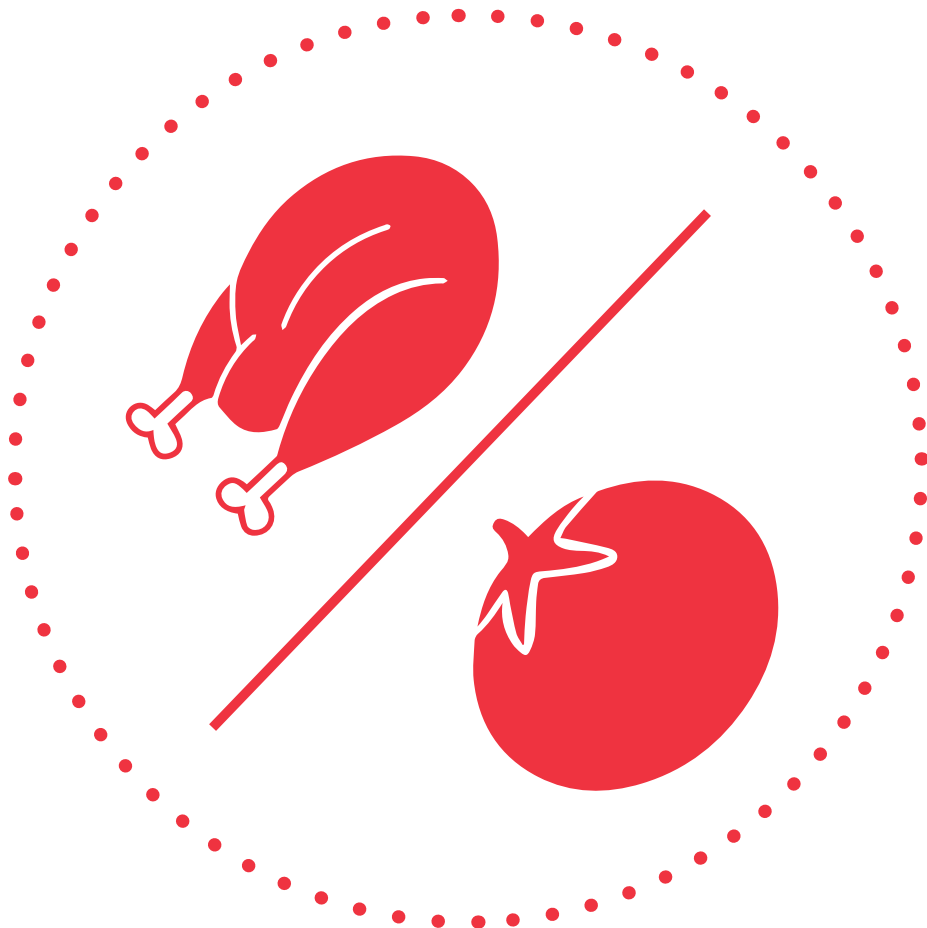
Ar ôl cyffwrdd â biniau neu ar ôl eu gwagio



Ar ôl glanhau



Ar ôl cyffwrdd â ffonau, switshys golau, dolenni drysau, tiliau ac arian



CROESHALOGI

Croeshalogi yw un o'r prif bethau sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan fydd bacteria, feirysau neu alergenau niweidiol yn lledaenu i fwyd o fwyd arall, arwynebau, dwylo neu offer.



Croeshallogi yw un o'r prif bethau sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan fydd bacteria neu feirysau niweidiol yn lledaenu i fwyd o fwyd arall, arwynebau, dwylo neu offer.

.....

Daw'r bacteria niweidiol hyn yn aml o gigoedd/dofednod (*poultry*) amrwd, pysgod, wyau a llysiau heb eu golchi. **Mae'n arbennig o bwysig sicrhau nad yw bwydydd parod i'w bwyta wedi'u halogi fel hyn.**

Gall ffynonellau bacteria eraill gynnwys:

- staff
- plâu
- offer
- cadachau
- baw neu bridd

Pan fyddwch yn trin bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta yn eich busnes, mae'n bosibl y bydd angen i chi ystyried gweithdrefnau ychwanegol er mwyn helpu i gadw'r bwyd a gynhyrchir gennych yn ddiogel. Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy **wefan yr ASB**.

Cofiwch y dylech hefyd ddiogelu bwyd rhag 'halogi ffisegol' (lle bydd gwrthrychau yn mynd i mewn i fwyd, e.e. gwydr wedi torri neu ddarnau o ddeunydd pecynnu) a 'halogi cemegol' (lle bydd cemegion yn mynd i mewn i fwyd e.e. cynhyrchion glanhau neu gemegion rheoli plâu).

Mae'r adran hon hefyd yn cynnwys gwybodaeth am alergeddau bwyd. Gall prosesau glanhau a thrin bwyd effeithiol helpu i reoli'r risg o groeshallogi alergenau.



HYLENDID PERSONOL A BOD YN IACH I WEITHIO

Mae'n hanfodol bod staff yn dilyn arferion hylendid personol da er mwyn helpu i atal salwch a gludir gan fwyd wrth i facteria a feirysau rhag lledaenu i fwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylai staff olchi eu dwylo yn drylwyr gyda dŵr cynnes bob amser cyn trin a pharatoi bwyd. (Darllenwch y dull 'Golchi dwylo' yn yr adran Glanhau.)	Golchi dwylo yw un o'r ffyrdd gorau o atal bacteria a feirysau niweidiol rhag lledaenu.	A yw'r holl staff wedi'u hyfforddi i olchi eu dwylo cyn paratoi bwyd? Ydynt Nac ydynt
Dylai pob aelod o staff wisgo dillad glân wrth weithio gyda bwyd. Yn ddelfrydol, dylent newid i ddillad gwaith glân cyn dechrau gweithio ac ni ddylent wisgo'r dillad hyn y tu allan i ardaloedd paratoi bwyd.	Gall dillad ddod â baw a bacteria i ardaloedd paratoi bwyd. Mae gwisgo dillad glân yn helpu i atal hyn.	A yw eich staff yn gwisgo dillad gwaith glân? Ydynt Nac ydynt A yw eich staff yn newid dillad cyn dechrau gweithio? Ydynt Nac ydynt
Dylai dillad gwaith fod yn briodol ar gyfer dyletswyddau staff a diogelu bwyd rhag cael ei halogi. Yn ddelfrydol, dylent fod o liw golau heb unrhyw bocedi allanol. Mae hefyd yn syniad da gwisgo ffedog lân neu ffedog daflu i ffwrdd dros eich dillad gwaith.	Dylai dillad gwaith atal croen rhag dod i gysylltiad â bwyd ac atal blew, ffeibrau a chynnwys y pocedi (a all gario bacteria) rhag mynd i mewn i fwyd. Mae lliwiau golau yn dangos baw yn glir.	Disgrifiwch ddillad gwaith eich staff yma:
Dylai staff newid ffedogau ar ôl gweithio gyda bwyd amrwd, e.e. cig, dofednod, wyau neu lysiau heb eu golchi.	Mae ffedogau yn helpu i atal baw a bacteria rhag mynd ar ddillad gwaith a gellir eu tynnu'n hawdd i'w golchi, neu eu taflu os ydynt yn rhai tafladwy.	Pa fath o ffedogau ydych chi'n eu defnyddio? Ar gyfer pa dasgau ydych chi'n eu defnyddio?
Mae'n arfer da i staff gadw eu gwallt wedi'i glymu'n ôl a gwisgo het neu rwyd gwallt wrth baratoi bwyd.	Os nad yw gwallt wedi'i glymu'n ôl neu wedi'i orchuddio, mae'n fwy tebygol o ddisgyn i mewn i'r bwyd ac mae staff yn fwy tebygol o gyffwrdd â'u gwallt.	A yw staff yn clymu eu gwallt yn ôl? Ydynt Nac ydynt A yw staff yn gwisgo hetiau neu rwyd gwallt wrth baratoi bwyd? Ydynt Nac ydynt
Ni ddylai staff wisgo oriawr na gemwaith wrth baratoi bwyd (ac eithrio modrwy briodas blaen).	Gall gemwaith neu oriawr gasglu a lledaenu baw a bacteria niweidiol, neu gallant ddisgyn i mewn i'r bwyd.	A yw eich staff yn tynnu eu horiawr a'u gemwaith cyn paratoi bwyd? Ydynt Nac ydynt
Ni ddylai staff ysmegu, defnyddio e-sigaréts, yfed, bwyta na chnoi gwm wrth drin bwyd. Dylai staff hefyd osgoi cyffwrdd â'u hwyneb, gwallt neu drwyn ac osgoi peswch a thisian ar fwyd neu'n agos i fwyd, a golchi eu dwylo os ydynt yn gwneud hyn. Dylid cymryd gofal ychwanegol wrth drin arian a thaliadau.	Mae'r rhain oll yn golygu bod staff yn cyffwrdd â'u hwynebau neu eu cegau. Gall bacteria niweidiol ledaenu o wyneb neu geg rhywun i'w dwylo ac yna i fwyd.	A yw eich staff wedi'u hyfforddi i beidio â gwneud y pethau hyn? Ydynt Nac ydynt



BOD YN IACH I WEITHIO

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylai staff fod yn 'iach i weithio' bob amser. Mae hyn yn golygu na ddylent fod yn cario nac yn dioddef o salwch neu afiechyd a allai greu problem o ran diogelwch bwyd.	Gallai pobl nad ydynt yn 'iach i weithio' ledaenu bacteria neu feirysau niweidiol i fwyd. Ewch i wefan yr ASB i gael rhagor o wybodaeth.	A yw'r rheiny sy'n trin bwyd yn deall pwysigrwydd bod yn 'iach i weithio' a beth sydd angen iddynt ei adrodd? Ydynt Nac ydynt
Dylai unrhyw aelod o staff sy'n dioddef o ddolur rhydd a/neu sy'n chwydu roi gwybod i'w rheolwr ar unwaith a naill ai aros gartref neu fynd adref ar unwaith.	Mae pobl sy'n dioddef o'r symptomau hyn yn aml yn cario bacteria niweidiol ar eu dwylo a gallant ledaenu'r bacteria i'r bwyd neu i'r offer y maent yn cyffwrdd â nhw.	
Ni ddylai staff sydd wedi cael dolur rhydd a/neu sydd wedi bod yn chwydu ddychwelyd i'r gwaith hyd nes eu bod yn glir o'r symptomau am 48 awr.	Hyd yn oed os yw'r dolur rhydd a'r chwydu wedi dod i ben, gall rhywun gario bacteria niweidiol am 48 awr ar ôl hynny.	Ydych chi'n gwirio bod y rhai sy'n trin bwyd wedi bod yn rhydd o symptomau am 48 awr cyn dychwelyd i'r gwaith? Ydw Nac ydw
Dylai staff roi gwybod i'w rheolwr os oes ganddynt unrhyw friwiau neu glwyfau a dylid rhoi gorchudd llachar arnynt sy'n gwrthsefyll dŵr.	Gall briwiau a chlwyfau gludo bacteria niweidiol. Drwy eu gorchuddio, bydd yn atal unrhyw facteria rhag lledaenu i fwyd. Gellir gweld gorchuddion lliwgar sy'n gwrthsefyll dŵr yn haws os ydynt yn disgyn i'r bwyd.	

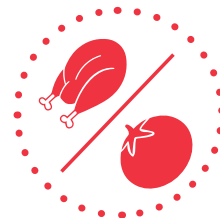
BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
Os nad yw aelod o staff yn 'iach i weithio', symudwch nhw o ardaloedd lle caiff bwyd ei drin neu anfonwch nhw gartref. Taflwch unrhyw fwyd heb ei lapio y maent wedi cyffwrdd ag ef.	- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.

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



RHEOLI	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff yn deall pa mor bwysig yw bod yn 'iach i weithio' a phryd mae angen iddynt roi gwybod i rywun eu bod yn sâl.	Er mwyn iddynt ddeall sut y gall rhai mathau o salwch effeithio ar ddiogelwch bwyd a bod yn rhaid iddynt ddweud wrth eu rheolwr os bydd ganddynt y mathau hyn o salwch.	Rhowch nodyn yn y dyddiadur ar ôl i chi hyfforddi staff ar y dull diogelwch hwn.
Mae'n syniad da i gael ardal ar wahân i staff lle gallant newid a storio eu dillad bob dydd.	Gallai dillad fod yn ffynhonnell o facteria os ydynt yn cael eu gadael o gwmpas y lle.	Ble mae staff yn newid a storio eu dillad bob dydd?
Mae'n arfer da i gadw set lân o ddillad gwaith neu ffedogau tafladwy ar gyfer ymwelwyr.	Gall unrhyw un sy'n dod i mewn i'r gegin fod yn cario bacteria ar eu dillad.	Ble ydych chi'n cadw dillad/ffedogau tafladwy glân?

CADACHAU



Gall cadachau fod yn un o'r prif bethau sy'n achosi croeshalogi yn y gegin. Mae'n hanfodol eu defnyddio'n ddiogel i atal bacteria feirysau neu alergenau rhag lledaenu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Defnyddiwch gadachau tafladwy lle bynnag y bo'n bosibl, a'u taflu ar ôl pob tasg.	Bydd hyn yn gwneud yn siŵr na fydd unrhyw facteria, feirysau neu alergenau a gaiff eu codi yn y cadach yn cael eu lledaenu.
Defnyddiwch gadach newydd neu gadach lân wedi'i ddiheintio bob tro i sychu arwynebau gwaith, offer neu gyfarpar a defnyddir i baratoi a gweini bwyd. Ni ellir defnyddio cadachau a ddefnyddir mewn ardaloedd paratoi bwyd ar gyfer unrhyw dasgau eraill yn y gegin.	Mae'n arbennig o bwysig eich bod yn diogelu bwyd ffres (e.e. llysiau, ffrwythau a salad amrwd) a bwyd parod i'w fwyta rhag pathogenau a allai achosi clefydau a gludir gan fwyd. Ni chaiff y bwyd hwn ei goginio, felly ni fydd unrhyw facteria neu feirysau ar y bwyd yn cael eu lladd.
Golchwch a diheintiwch gadachau y gellir eu hailddefnyddio ar ôl eu defnyddio gyda bwyd neu unrhyw offer neu arwynebau a ddaw i gysylltiad â bwyd.	Mae cig a dofednod amrwd yn fwy tebygol o gynnwys bacteria niweidiol na bwydydd eraill. Gall y pridd ar lysiau gynnwys bacteria niweidiol hefyd.
Os ydych yn defnyddio cadachau y gellir eu hailddefnyddio, gwnewch yn siŵr eu bod yn cael eu golchi'n drylwyr, eu diheintio a'u sychu rhwng tasgau (nid dim ond pan fyddant yn edrych yn fudr).	Gall defnyddio cadachau budr ledaenu bacteria yn hawdd iawn. Gall cadachau sydd heb eu sychu'n iawn gynyddu'r risg o facteria.
Yn ddelfrydol, golchwch gadachau mewn peiriant golchi dillad ar dymheredd poeth iawn. Gellir cael tymheredd uchel addas drwy ddefnyddio tymheredd poeth o 90°C.	Bydd golchi cadachau ar dymheredd poeth yn eu glanhau yn drylwyr ac yn lladd bacteria (diheintio).
Os ydych yn golchi ac yn diheintio cadachau â llaw, gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael gwared ar yr holl fwyd a'r baw trwy eu golchi mewn dŵr poeth â sebon cyn i chi eu diheintio. Ar ôl golchi, gallwch chi ddiheintio trwy ddefnyddio dŵr berwedig neu ddiheintydd addas, gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr (nodwch nad yw cannydd (<i>bleach</i>) yn ddiheintydd addas).	Os oes bwyd neu faw ar y cadachau o hyd, ni fydd y broses ddiheintio yn effeithiol, ac mae'n bosibl na chaiff bacteria niweidiol eu lladd.

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Sut ydych chi'n glanhau cadachau y gellir eu hailddefnyddio?



GWAHANOL GADACHAU AR GYFER GWAHANOL DASGAU

TASGAU	Y CADACH GORAU I'R DASG	YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?	OS NAD YDYCH CHI, BETH YDYCH CHI'N EI WNEUD?
Gafael mewn eitemau poeth (e.e. hambwrdd popty) – defnyddiwch liain sychu llestri neu gadach cogydd		Ydw	
Golchi llestri – defnyddiwch gadach golchi llestri		Ydw	
Defnyddiwch gadachau tafladwy neu dywelion papur ar gyfer y tasgau canlynol:		Ydw	
Sychu arwynebau			
Mopio sylweddau wedi'u gollwng		Ydw	
Sychu dwylo		Ydw	
Sychu ochrau llestri cyn gweini		Ydw	
Sychu cynhwysion		Ydw	

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- Os ydych yn sylwi ar gadachau budr yn y gegin, ewch â nhw i gael eu glanhau ar unwaith neu taflwch nhw. - Os ydych yn credu bod eich staff wedi defnyddio cadach budr, golchwch, diheintiwch a sychwch unrhyw offer, arwynebau gwaith neu gyfarpar y mae wedi cyffwrdd â nhw. Yna taflwch unrhyw fwyd a allai fod wedi'i halogi.	- Ystyriwch ddefnyddio cadachau tafladwy os nad ydych yn eu defnyddio yn barod. - Cynyddwch eich cyflenwad o gadachau tafladwy/glân. - Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.

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



RHEOLI	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylech gael man arbennig yn y gegin ar gyfer cadachau y gellir eu hailddefnyddio sy'n fudr.	Er mwyn sicrhau nad ydynt yn cael eu hailddefnyddio cyn iddynt gael eu golchi.	Ble mae staff yn rhoi cadachau y gellir eu hailddefnyddio sy'n fudr?
Dylech bob amser gadw cyflenwad da o gadachau tafladwy/glân yn eich cegin.	Mae staff yn fwy tebygol o ddefnyddio cadachau glân os oes digon ar gael.	Ble ydych chi'n cadw cadachau newydd/glân?

CADW BWYDYDD AR WAHÂN



Mae cadw bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta ar wahân yn hanfodol i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu. Mae bwydydd amrwd yn cynnwys cigoedd amrwd a saladau, llysiau a ffrwythau heb eu golchi. Mae bwydydd parod i'w bwyta yn cynnwys bwydydd wedi'u coginio, saladau wedi'u golchi, garneisiau, pwdinau a bwydydd eraill na fyddant yn cael eu coginio cyn bwyta. Hefyd, dylid cadw bwyd heb alergenau ar wahân lle y bo'n bosib i osgoi croes-halogi.

I gael rhagor o wybodaeth am wahanu bwydydd ewch i [wefan yr ASB](#).

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dosbarthu a chasglu Cynlluniwch amseroedd dosbarthu, os yw'n bosibl, fel bod bwydydd amrwd yn cyrraedd ar adegau gwahanol i fwydydd eraill. Os ydynt yn cael eu dosbarthu a'i gilydd, rhaid cadw bwydydd amrwd a bwydydd sy'n barod i'w bwyta ar wahân.	Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o fwydydd amrwd i fwydydd sy'n barod i'w bwyta.	Pryd mae'r nwyddau yn cyrraedd? Gwnewch nodyn yn eich dyddiadur.
Storio Yn ddelfrydol, storiwch fwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta ar wahân mewn oergelloedd, rhewgelloedd ac unedau arddangos. Os ydynt yn yr un uned, storiwch gig amrwd, dofednod, pysgod ac wyau o dan fwydydd parod i'w bwyta. Dylid cadw ffrwythau a llysiau heb eu golchi ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta ac uwchben cig amrwd. Defnyddiwch naill ai gynwysyddion ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta neu eu glanhau a'u diheintio â gwres rhwng eu defnyddio. Mae canllawiau ar becynnu cynhyrchion wedi'u hoeri dan wactod ar gael yma . Gorchuddiwch fwydydd wedi'u coginio a bwydydd amrwd a parod i'w bwyta gan ddefnyddio caedau, ffoil neu gling ffilm. Dylid cadw gorchuddion ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta ar wahân. Dylai bwydydd heb alergenau gael eu storio ar wahân.	Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o fwydydd amrwd i fwydydd parod i'w bwyta.	Sut ydych chi'n gwneud yn siŵr bod bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta yn cael eu storio ar wahân? A ydych chi'n defnyddio cynhwysyddion ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta? Ydw Nac ydw Os ddim, ydych chi'n glanhau ac yn diheintio'r cynhwysyddion rhwng eu defnyddio? Ydw Nac ydw
Dadmer Cadwch fwydydd amrwd sy'n dadmer yn yr oergell mewn cynhwysydd â gorchudd, o dan fwydydd parod i'w bwyta, neu mewn ardâl ar wahân yn y gegin i ffwrdd oddi wrth fwydydd eraill. (Darllenwch y dull 'Dadmer' yn yr adran Oeri.)	Pan fydd bwydydd amrwd yn dadmer, gall yr hylif sy'n diferu ohonynt gynnwys bacteria niweidiol, a allai lledaenu i fwydydd eraill.	Ble ydych chi'n dadmer bwydydd?
Paratoi Ewch ati i baratoi bwydydd amrwd mewn ardaloedd gwahanol. Os nad yw hyn yn bosibl, bydd gofyn eu paratoi ar wahân ar adegau gwahanol i fwydydd parod i'w bwyta a glanhau a diheintio rhwng tasgau gan ddefnyddio'r dull 'glanhau dau gam.' Lle bo'n bosibl, dylech chi fynd ati i baratoi bwydydd parod i'w bwyta cyn paratoi bwydydd amrwd. Lle y bo'n bosib, dylid paratoi bwydydd heb alergenau ar wahan i fwydydd sy'n cynnwys alergenau. Dylech ddefnyddio byrddau torri lliw gwahanol ac offer ar wahân i baratoi cig/ dofednod/pysgod amrwd, bwyd ffres ac alergenau.	Gall bacteria niweidiol o gig/ dofednod amrwd lledaenu o fyrddau torri, cyllyll a chadachau i fwydydd eraill ac arwynebau. 	Ydych chi'n defnyddio un o'r mesurau rheoli canlynol? Gwahanol ardaloedd ar gyfer paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w bwyta Ydw Nac ydw Yr un ardaloedd ar gyfer paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w bwyta, wedi'u gwahanu yn ôl amser a glanhau/diheintio Ydw Nac ydw Gwahanol offer a burddau torri lliw ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w bwyta Ydw Nac ydw



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
gwahanol a gwahanol liw i baratoi bwydydd gwahanol fel cig amrwd ac alergenau Peidiwch â golchi cig a dofednod amrwd.	Nid yw golchi cig yn lladd bacteria ac alergenau, ond gall dasgu bacteria niweidiol o amgylch y gegin, gan halogi sincia, tapiau, arwynebau a bwyd sy'n barod i'w fwyta.	Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy <u>wefan yr ASB</u> .
Golchwch lysiau, saladau a ffrwythau heb eu golchi o dan ddŵr mewn sinc penodol ar wahân. Lle nad yw hyn yn bosibl, ac mae'r sinc yn cael ei defnyddio ar gyfer tasgau eraill, bydd angen i chi lanhau a diheintio'r sinc a defnyddio powlen benodol i ddiogelu'r bwyd wrth ei olchi. Yna, rhwch y bwyd mewn colandr a'i rinsio o dan ddŵr tap am y tro olaf. Mae rhagor o wybodaeth am lanhau dau gam yn yr adran 'Glanhau'n effeithiol'	Er mwyn cael gwared ar weddillion pridd (a all gynnwys bacteria) a phlalladdwyr ar y ffrwythau, salad neu lysiau a allai olygu nad yw'r bwyd yn ddiogel i'w fwyta.	Oes gennych chi sinc ar wahân ar gyfer golchi ffrwythau, saladau a llysiau? Oes Nac oes Os ddim, ydych chi'n glanhau a diheintio eich sinc gan ddefnyddio'r dull glanhau dau gam rhwng bob defnydd ac yn rhoi'r ffrwythau, saladau a llysiau mewn cynhwysydd addas o dan ddŵr sy'n rhedeg? Ydw Nac ydw
Defnyddiwch offer ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta – er enghraifft peiriannau pecynnu dan wactod (vac pac), peiriannau sleisio, melinau cig ac ati.	Nid yw'n bosibl cael gwared ar facteria niweidiol oddi ar beiriannau cymhleth, a gall y bacteria gael ei ledaenu i fwyd.	Ydych chi'n defnyddio offer cymhleth gwahanol ar gyfer gweithrediadau paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta (e.e melinau cig ac ati)? Ydw Nac ydw
Coginio e.e. gril, barbeciwr Pan fyddwch yn ychwanegu cig amrwd, gwnewch yn siŵr nad yw'n cyffwrdd na'niferu ar fwyd sydd eisoes yn coginio neu ar fwydydd parod i'w bwyta. Cofiwch olchi eich dwylo ar ôl trin cig amrwd neu ddeunydd pecynnu'r cig.	Gallai bacteria ledaenu o gig amrwd i fwyd arall a golygu nad yw'n ddiogel i'w fwyta.	Sut ydych chi'n cadw cig amrwd ar wahân i fwyd sydd eisoes yn coginio? Oes gennych chi brobau ar wahân ar gyfer gwiriadau tymheredd bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta? Oes Nac oes

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Offer gyda rhannau symudol

Ni ddylech byth ddefnyddio'r un offer, megis peiriannau pecynnu dan wactod, peiriannau sleisio neu felinau cig, ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta. Mae'r rhain yn beiriannau cymhleth gyda llawer o rannau symudol. Mae'n anodd iawn eu glanhau yn ddigonol, felly gallant drosglwyddo bacteria'n hawdd o fwyd amrwd i fwyd parod i'w fwyta. Er mwyn gallu glanhau'r offer hwn yn effeithiol, mae'n rhaid ei dynnu'n ddarnau (mae'n rhaid cael arbenigwr i wneud hyn gyda pheirannau pecynnu dan wactod). Os nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, holwch Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- Os ydych yn credu nad yw bwyd parod i'w fwyta wedi'i gadw ar wahân i fwyd amrwd, taflwch y bwyd. - Os yw offer/arwynebau/cyfarpar wedi dod i gysylltiad â bwyd amrwd, ewch ati i'w golchi, eu diheintio a'u sychu er mwyn atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.	- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff. - Aildrefnwch amseroedd dosbarthu, storio a pharatoi bwyd i'w gwneud yn haws i gadw bwyd ar wahân. - Gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o le storio a bod popeth yn drefnus.

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



GORSENSITIFRWYDD I FWYD



Mae'r term 'Gorsensitifrwydd i Fwyd' yn disgrifio alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a Chlefyd Seliag. Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych yn gweini cwsmer sydd â gorsensitifrwydd i fwyd, oherwydd gall alergeddau beryglu bywyd. Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i chi ddweud wrth eich cwsmeriaid os oes alergenau bwyd penodol yn y bwyd rydych chi'n ei baratoi (gweler yr adran ar y dudalen nesaf).

Mae angen i chi hefyd gyfeirio at y tudalennau 'Rheoli Gwybodaeth am Alergenau Bwyd' yn adran 'Rheoli' y pecyn hwn a'u llenwi. Mae holl wybodaeth, canllawiau a thempledi yr ASB ar gael drwy **wefan yr ASB**.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dosbarthu a Chasglu Pan fyddwch chi'n dosbarthu bwyd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n labelu'r bwyd a gwirio bod gennych chi'r holl wybodaeth am alergenau rydych chi ei hangen gan y cyflenwr.		
Paratoi Gwnewch yn siŵr nad ydych yn halogi bwydydd ar gyfer defnyddiwr sydd ag alergedd tra byddwch yn paratoi bwyd ar eu cyfer. Gwiriwch yr wybodaeth labelu i sicrhau nad oes unrhyw gynhwysion a ddefnyddir i baratoi'r pryd yn cynnwys y bwyd y mae ganddynt alergedd iddo, gan gynnwys olew, dresin, saws neu garnish o unrhyw fath. Os yw labeli unrhyw un o'r cynhwysion rydych chi'n eu defnyddio i baratoi'r pryd hwnnw yn nodi y gallent gynnwys rhai alergenau bwyd neu nad ydynt yn addas ar gyfer alergeddau penodol, mae gofyn i chi roi gwybod i'r cwsmer a'u holi a ydynt dal eisiau archebu. Os oes cwsmer yn gofyn i chi baratoi pryd nad yw'n cynnwys bwyd penodol, gwnewch yn siŵr bod arwynebau gwaith ac offer wedi'u glanhau'n drylwyr yn gyntaf. Gwnewch yn siŵr fod staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr cyn paratoi'r pryd. Dylai fod gennych hefyd fyrddau paratoi ac offer ar wahân wedi'u neilltuo ar gyfer prydau sydd rhydd o alergenau. Os ydych chi'n gwneud camgymeriad wrth baratoi pryd ar gyfer cwsmer sydd ag alergedd bwyd, peidiwch â thynnu'r cynhwysyn sy'n cynnwys yr alergen o'r pryd yn unig a pharhau i weini'r bwyd – bydd angen dechrau o'r dechrau gyda chynhwysion ffres. Cofiwch: yn wahanol i facteria, mae alergenau bob amser yn bresennol yn y bwyd ac nid oes modd cael eu gwared na'u dinistrio trwy goginio.	Mae hyn yn helpu i atal darnau bychain o'r bwyd y mae gan berson alergedd iddo rhag mynd mewn i'r pryd ar ddamwain, rhywbeth a fyddai'n gallu lladd.	Sut ydych chi'n paratoi bwyd ar gyfer defnyddwyr alergaidd?
Storio Mae'n bwysig sicrhau bod pob bwyd wedi'i labelu'n glir gan restru'r alergenau yn y bwyd, eu gorchuddio'n llawn, eu hail-selio neu eu rhoi mewn cynwysyddion wedi'u selio os oes angen a rhaid glanhau unrhyw fwyd sy'n colli neu ollwng mewn ardaloedd storio/offer yn gyflym. Gwnewch yn siŵr eich bod yn labelu yn glir gyda'r cynhwysion.	Mae'n hawdd trosglwyddo alergenau o un bwyd i'r llall gan olygu y gall bwyd sy'n rhydd o unrhyw alergenau gael ei halogi ac felly nid yw bellach yn rhydd o alergenau. Mae hyn yn peri risg bod bwyd anniogel yn cael ei weini i gwsmer gydag alergedd bwyd a bod y cwsmer hwnnw yn cael adwaith alergaidd.	Sut ydych chi'n storio bwyd ar ôl ei agor?
Gwasanaeth ac Archebion Tecawê Gall archeb cwsmer sydd ag alergedd bwyd gael ei groeshalogi wrth iddo gael ei gludo o'ch busnes i gartref y cwsmer ac yn ystod y cyfnod gweini. Dylech gymryd camau i atal halogiad fel cadw'r bwyd i'r cwsmer ag alergedd ar wahân, wedi'i labelu a'i orchuddio'n dda. Yn ystod y cyfnod gweini, mae hefyd yn bwysig sicrhau bod y pryd cywir yn cael ei weini i'r person cywir.	Os yw archeb cwsmer sydd ag alergedd bwyd yn cael ei halogi ag alergenau, gallent ddioddef adwaith alergaidd.	Sut ydych chi'n atal halogiad rhag alergenau mewn archebion tecawê?



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Pa gynhwysion all beri problemau?

Mae'n rhaid i chi roi gwybodaeth am alergenau i'ch cwsmeriaid os cânt eu defnyddio fel cynhwysion yn y bwyd a'r diod a ddarperir gennych. Mae rhagor o fanylion ar gael drwy [wefan yr ASB](#).

Dyma rai bwydydd y gall pobl gael adwaith alergaidd iddynt a rhai o'r pethau sy'n eu cynnwys.

Cnau (yn bennaf cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio, cnau cashew, cnau Macadamia neu gnau Queensland)	Mewn sawsiau, pwdinau, craceri, bara, hufen iâ, marsipân, cnau almon wedi'u malu'n fân, olewau cnau.
Pysgnau	Mewn sawsiau, cacennau, pwdinau. Peidiwch ag anghofio olewau cnau daear a blawd pysgnau.
Wyau	Mewn cacennau, mousse, sawsiau, pasta, quiche, rhai cynhyrchion cig. Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys mayonnaise neu fwydydd wedi'u sgleinio ag wy.
Llaeth	Mewn iogwrt, hufen, caws, menyn, powdr llaeth. Cadwch lygad hefyd am fwydydd sydd wedi'u sgleinio â llaeth.
Pysgod	Mewn rhai dresins salad, pizza, relish, saws pysgod. Gall ambell i saws soi a saws Caerwrangon gynnwys pysgod hefyd.
Cramenogion (crustaceans)	Fel corgimwch, cimwch, sgampi, cranc, past berdys (<i>shrimp</i>).
Molysgiaid (molluscs)	Mae'r rhain yn cynnwys cregyn gleision, cregyn moch, sgwid, malwod tir, saws wystrys.
Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (yn bennaf gwenith (fel gwenith yr Almaen a Khorasan), haidd, rhyg a cheirch)	Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys blawd hefyd, fel bara, pasta, cacennau, toes, cynhyrchion cig, sawsiau, cawl, cytew, ciwbiau stoc, briwsion bara, bwyd wedi'i ddystio â blawd.
Seleri	Mae hyn yn cynnwys coesynnau, dail a hadau seleri a seleriac. Cofiwch gadw llygad am seleri mewn salad, cawl, halen seleri a rhai cynhyrchion cig.
Bys y Blaidd (lupin)	Hadau a blawd bys y blaidd mewn mathau penodol o fara a chynhyrchion toes.
Mwstard	Gan gynnwys mwstard hylif, berwr mwstard, powdwr mwstard a hadau mwstard, mewn dresins salad, marinadau, cawl, sawsiau, cyris, cynhyrchion cig.
Hadau sesame	Mewn bara, ffyn bara, tahini, houmous, olew sesame.
Soia	Fel tofu neu geuled ffa (<i>beancurd</i>), edamame, tempeh, blawd soia a phrotein soia, rhai mathau o hufen iâ, sawsiau, pwdinau, cynhyrchion cig, cynhyrchion llysieuol.
Sylffwr deuocsid (pan gaiff ei ychwanegu a phan fo'r cynnyrch bwyd/ diod terfynol yn cynnwys mwy na 10mg/kg)	Mewn cynhyrchion cig, sudd ffrwythau, ffrwythau a llysiau wedi'u sychu, gwin, cwrw.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych yn credu bod cwsmer yn cael adwaith alergaidd difrifol:

- peidiwch â symud y cwsmer.
- ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans gyda pharafeddyg ar unwaith.
- eglurwch ei bod yn bosibl bod eich cwsmer yn cael sioc anaffylactig.
- anfonwch rywun allan i aros am yr ambiwlans.
- os oes gan y cwsmer bigiad adrenalin neu 'Epi pen', helpwch nhw i'w ddefnyddio.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff yn deall pa mor bwysig yw edrych ar gynnwys pryd os bydd rhywun ag alergedd bwyd yn gofyn i chi wneud hynny.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'r wybodaeth gywir ddiweddaraf am gynhwysion pob cynnyrch parod a bod staff yn gwybod sut i'w gwirio.
- Adolygwch y ffordd y mae staff yn paratoi pryd i rywun ag alergedd bwyd – a ydynt yn glanhau'n effeithiol gyntaf ac yn defnyddio offer glân?
- Ewch ati i wella'r disgrifiadau ar eich bwydlen.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

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

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydmydydiogel



DULL DIOGEL:

HALOGI FFISEGOL
A CHEMEGOL



Mae'n bwysig iawn cymryd camau i atal gwrthrychau a chemegion rhag mynd i mewn i fwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i ddefnyddio a storio cemegion glanhau. Storiwch gemegion glanhau ar wahân i fwyd a gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u labelu'n glir.	Er mwyn atal y cemegion hyn rhag mynd i mewn i fwyd. 
Cofiwch orchuddio bwyd.	Mae hyn yn helpu i atal pethau rhag disgyn i mewn i fwyd. 
Gwnewch yn siŵr eich bod yn rheoli plâu yn effeithiol. (Darllenwch y dull diogel 'Rheoli plâu'.)	Bydd hyn yn atal pryfaid, baw ac ati rhag mynd i mewn i fwyd, yn ogystal ag atal bacteria rhag lledaenu.
Gwnewch yn siŵr bod unrhyw gemegion a ddefnyddiwyd i reoli plâu yn cael eu defnyddio a'u storio yn y ffordd gywir a'u bod wedi'u labelu'n glir.	Er mwyn atal y cemegion hyn rhag mynd i mewn i fwyd.
Dylech glirio a glanhau yn gyson bob amser gan ofalu i dafu deunydd pecynnu, llinyn ac ati yn syth ar ôl eu tynnu. (Darllenwch y dull diogel 'Clirio a glanhau wrth weithio' yn yr adran Glanhau.)	Bydd cadw arwynebau yn glir ac yn lân yn helpu i atal cemegion a gwrthrychau rhag mynd i mewn i fwyd, yn ogystal ag atal bacteria rhag lledaenu. 
Ewch ati i drwsio unrhyw offer neu gyfarpar sydd wedi torri neu sydd â rhannau rhydd neu ddefnyddio rhai newydd yn eu lle.	Gall darnau rhydd fynd i mewn i fwyd ar ddamwain. 
Mae'n syniad da cael rheol 'dim gwydr' yn y gegin.	Mae hyn yn helpu i atal gwydr wedi torri rhag mynd i mewn i fwyd.



BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os bydd cemegion neu wrthrychau, fel gwydr, pryfaid neu blaster lliw sy'n gwrthsefyll dŵr yn mynd i mewn i fwyd, taflwch y bwyd.
- Os ydych chi'n canfod plâu neu arwyddion o blâu, gweithredwch ar unwaith. (Darllenwch y dull diogel 'Rheoli plâu').
- Os ydych yn canfod darnau estron yn y bwyd sydd wedi cael ei ddosbarthu i chi, gwrthodwch y bwyd, os yw'n bosibl, a chysylltwch â'ch cyflenwr ar unwaith.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch y ffordd yr ydych yn defnyddio ac yn storio cemegion yn eich busnes.
- Adolygwch eich trefniadau rheoli plâu.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.

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



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Pan fyddwch yn glanhau arwynebau gwaith, gwnewch yn siŵr bod unrhyw gemegion glanhau a ddefnyddiwch yn addas ar gyfer arwynebau sy'n dod i gysylltiad â bwyd. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i'w ddefnyddio.

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Gorchuddio bwyd

Mae'n bwysig gorchuddio bwyd er mwyn helpu i'w ddiogelu rhag bacteria niweidiol. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer bwyd wedi'i goginio a bwyd arall sy'n barod i'w fwyta. Defnyddiwch gynhwysyddion neu fagiau sydd wedi'u dylunio i storio bwyd bob tro. Mae gorchuddion bwyd addas yn cynnwys ffoil cegin, cling ffilm, bocsys plastig gyda chaeadau neu fagiau rhewgell. Cadwch orchuddion bwyd sydd heb eu defnyddio yn lân ac ar wahân i fwyd.

Pan fyddwch yn gorchuddio bwyd:

- Darllenwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr i weld a yw'r gorchudd yn addas at eich dibenion chi.
- Gwnewch yn siŵr bod y bwyd wedi'i orchuddio'n gywir bob tro..
- Cymerwch ofal i beidio â chaniatáu i'r gorchudd ddisgyn i mewn i fwyd.
- Peidiwch byth ag aildefnyddio ffoil, cling ffilm neu fagiau rhewgell a pheidiwch byth â chadw bwyd mewn tuniau sydd wedi'u hagor.
- Ar ôl defnyddio bocsys plastig, gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u golchi, eu diheintio a'u sychu cyn eu defnyddio eto.

Dylech osgoi aildefnyddio deunydd pecynnu bwyd i storio bwyd. Yn aml, dim ond unwaith y mae deunydd pecynnu wedi'i ddylunio i'w ddefnyddio gyda rhai mathau o fwyd, felly efallai na fydd yn ddiogel i'w ddefnyddio eto, neu i'w ddefnyddio gyda bwyd gwahanol. Os caiff deunydd pecynnu ei ddefnyddio mewn ffordd wahanol i'r hyn a gynlluniwyd, gallai cemegion drosglwyddo i'r bwyd. Yn lle hynny, defnyddiwch gynhwysyddion y gellir eu haildefnyddio sydd wedi'u dylunio i storio bwyd.

RHEOLI PLÂU

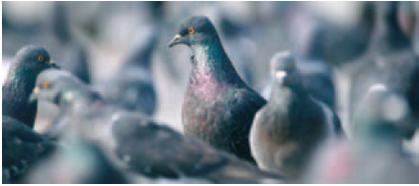


Mae rheoli plâu yn effeithiol yn hanfodol i gadw plâu allan o'ch safle a'u hatal rhag lledaenu bacteria. Gwylwch fideo diogelwch bwyd Rheoli Plâu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Archwiliwch eich safle yn rheolaidd am arwyddion o blâu. Fe allech chi gyflogi contractiwr rheoli plâu. Darllenwch y dull diogel 'Cyflenwyr a chontractwyr' yn yr Adran Rheoli.	Mae plâu yn cario bacteria niweidiol.	Pryd ydych chi'n edrych am blâu? Ydych chi'n cyflogi contractiwr rheoli plâu? Ydw Nac ydw
Archwiliwch nwyddau wedi'u dosbarthu yn drylwyr am arwyddion o blâu. Peidiwch â derbyn nwyddau os ydynt yn dangos arwyddion o blâu e.e. deunydd pecynnu wedi'i gnoi neu bryfed, e.e. chwilod.	Gallai plâu ddod i mewn i'ch safle drwy nwyddau a gaiff eu dosbarthu.	Sut ydych chi'n archwilio nwyddau a gaiff eu dosbarthu?
Cadwch ardaloedd allanol yn ddaclus heb chwyn. Gwnewch yn siŵr bod gan finiau gaeadau sy'n cau yn dynn a'u bod yn hawdd eu glanhau. Ewch ati i'w glanhau a'u diheintio yn rheolaidd.	Gall chwyn a sbwriel ddenu plâu a rhoi bwyd a llety iddynt.	Pa mor aml ydych chi'n archwilio ardaloedd allanol?

MATH O BLA	ARWYDDION
Llygod mawr a llygod 	Olion troed bach mewn llwch, baw, tyllau mewn walïau a drysau, nythod, nwyddau neu ddeunydd pecynnu wedi'i gnoi, saim neu farciau iro, staeniau wrin ar ddeunydd pecynnu
Pryfaid, gan gynnwys rhai sy'n hedfan e.e. gwyfynod 	Cyrff pryfaid, pryfaid byw, gweoedd, nythod, synau, cynrhon



MATH O BLA		ARWYDDION O BLÂU
Chwilod du (cockroaches)		Wiau a phlisgyn wiau, 'crwyn' wedi'u bwrw, y pryfaid eu hunain, baw
Morgrug		Pentyrrau bach o dywod neu bridd, y pryfaid eu hunain, morgrug sy'n hedfan ar ddiwrnodau poeth
Adar		Plu, baw, nythod, sŵn, yr adar eu hunain
Chwilod a gwyfynod yr yd (weevils)		Pryfaid sy'n symud, yn enwedig mewn bwyd sych, cynrhon bach

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- Os ydych yn gweld arwyddion o blâu, ffoniwch gontractiwr plâu ar unwaith. Nodwch fanylion cyswllt eich contractiwr plâu ar y Rhestr gysylltiadau yn y dyddiadur. - Os ydych yn credu bod plâu wedi dod i gysylltiad ag unrhyw offer, arwynebau neu gyfarpar, dylech eu golchi, eu diheintio a'u sychu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu. - Os ydych yn credu bod plâu wedi dod i gysylltiad â bwyd mewn unrhyw ffordd, taflwch y bwyd	- Cynhaliwch eich archwiliadau plâu yn amlach. - Cynnal safonau uchel a chynnal a chadw'r adeilad er mwyn atal gweithgarwch. - Dylech wella hyfforddiant staff ar adnabod arwyddion o blâu a'u hannog i roi gwybod am unrhyw broblemau ar unwaith. - Os oes gennych broblemau cyson â phlâu, ystyriwch gyflogi contractiwr rheoli plâu, os nad oes gennych chi un yn barod.

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



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Peidiwch byth â gadael i abwyd/cemegion rheoli plâu, gan gynnwys chwistrellau, ddod i gysylltiad â bwyd, deunydd pecynnu, offer neu arwynebau, gan eu bod yn debygol o fod yn wenwynig i bobl.

RHEOLI

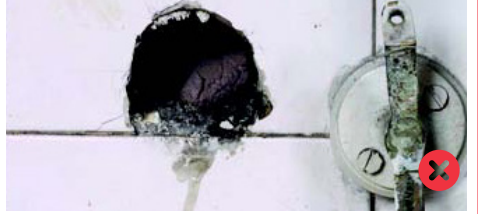
- Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw fwyd neu blatiau budr ac ati yn cael eu gadael allan pan fydd y busnes ar gau – maent yn ffynhonnell o fwyd i blâu.
- Gwnewch yn siŵr bod archwiliadau plâu yn cael eu cynnal yn rheolaidd.
- Gwnewch nodiadau i'ch atgoffa pryd i chwilio am blâu yn eich dyddiadur.
- Os oes gennych chi gontractiwr plâu, cofiwch gadw cofnod o'i fanylion cyswllt a'i ymweliadau. Nodwch unrhyw adborth/camau gweithredu a argymhellir ganddo. Nodwch hefyd pa bryd yr aethoch ati i gymryd y camau hyn.

DULL DIOGEL:

CYNNAL A CHADW



Mae gwneud gwaith cynnal a chadw yn effeithiol yn hanfodol er mwyn i chi allu glanhau yn gywir a chadw plâu i ffwrdd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Dylai holl arwynebau'r gegin fod yn llyfn ac yn hawdd eu glanhau. Ewch ati i drwsio unrhyw ddifrod strwythurol cyn gynted ag y bydd yn digwydd e.e. plaster sy'n damp neu sydd â thyllau ynddo, teils wedi torri, tyllau mewn waliau neu ffenestri.	Gall difrod strwythurol wneud eich safle'n anoddach i'w lanhau a gall ddenu plâu, baw a gall alluogi bacteria niweidiol i Gronni. 
Ewch ati i archwilio ffaniau echdynnu a ffilteri yn rheolaidd i wneud yn siŵr eu bod yn gweithio'n gywir ac nad oes saim na baw arnynt.	Er mwyn gwneud yn siŵr bod y ffaniau a'r ffilteri yn gweithio'n iawn.
Defnyddiwch fyrddau torri newydd yn lle rhai sydd wedi'u crafu, eu llosgi neu rai sydd â thyllau ynddynt.	Gall baw a bacteria niweidiol gasglu mewn unrhyw fannau lle nad yw'r bwrdd yn llyfn. 
Ewch ati i drwsio unrhyw offer neu gyfarpar sydd wedi torri neu sydd â rhannau rhydd, neu defnyddiwch rai newydd yn eu lle.	Gall baw a bacteria niweidiol gasglu mewn offer/cyfarpar sydd wedi torri. Gall darnau rhydd ddisgyn i mewn i fwyd. 
Taflwch unrhyw lestri sydd wedi cracio neu dolcio.	Gall baw a bacteria niweidiol gasglu mewn craciau neu dolciau. 
Gwnewch yn siŵr bod offer coginio, offer cadw bwyd yn boeth ac offer oeri yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda a'u bod yn gweithio'n iawn.	Os na ydynt yn gweithio'n iawn, efallai na fydd bwyd yn cael ei gadw'n ddiogel.
Dylid archwilio probau tymheredd yn rheolaidd i wneud yn siŵr bod eu darlleniadau yn gywir.	Os nad yw eich prôb yn gywir, ni fydd yn gallu rhoi sicrwydd bod y bwyd ar dymheredd diogel. (Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli.) 



BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
• Os ydych yn amau nad yw offer yn gweithio'n iawn, ewch ati i'w harchwilio ar unwaith. Peidiwch ag aros nes eu bod wedi torri. Gwnewch yn siŵr bod staff yn defnyddio'r offer yn gywir. • Edrychwch ar gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr i weld a oes yno gyngor ar ddatrys problemau. • Cysylltwch â gwneuthurwr yr offer neu eich contractiwr cynnal a chadw, os oes gennych chi un. • Defnyddiwch offer arall nes bydd y nam wedi'i drwsio.	• Cynhaliwch eich gwiriadau cynnal a chadw yn amlach. • Dylech annog staff i roi gwybod am unrhyw ddifrod strwythurol neu broblemau gydag offer, er mwyn i chi wybod am broblemau yn ddigon cynnar. • Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. • Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff..

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



RHEOLI	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
• Cofiwch archwilio eich safle yn rheolaidd am unrhyw ddifrod strwythurol neu broblemau gydag offer. • Ceisiwch fynd i'r afael â phroblemau cyn gynted â phosibl, cyn iddynt fynd yn waeth neu effeithio ar ddiogelwch bwyd. Gwnewch nodyn o'r camau yr ydych yn eu cymryd yn eich dyddiadur. • Rhowch nodiadau atgoffa yn eich dyddiadur o archwiliadau cynnal a chadw a gwnewch nodyn o unrhyw waith trwsio a gynhelir gennych. • Mae'n syniad da cynllunio gwaith cynnal a chadw yn rheolaidd i gadw'r safleoedd a'r offer mewn cyflwr da.	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nodwch unrhyw fanylion yma:



GLANHAU

Mae glanhau yn effeithiol yn hanfodol er mwyn
cael gwared ar facteria, feirysau ac alergenau
niweidiol a'u hatal rhag lledaenu i fwyd.



**Mae glanhau yn effeithiol yn
hanfodol er mwyn cael gwared ar
facteria, feirysau ac alergenau
niweidiol a'u hatal rhag lledaenu i
fwyd.**



Mae'r adran hon yn sôn wrthyhych am olchi dwylo,
glanhau yn effeithiol, sut i 'glirio a glanhau wrth
weithio' a chreu amserlen lanhau

GOLCHI DWYLO



Mae golchi dwylo'n effeithiol yn hanfodol er mwyn atal bacteria a feirysau rhag lledaenu i fwyd.

Gwnewch yn siŵr bod pob aelod o staff sy'n gweithio gyda bwyd yn golchi eu dwylo yn drylwyr cyn trin neu baratoi bwyd, gan gynnwys ar ôl trin bwyd amrwd a chyn trin bwyd parod i'w fwyta. Cofiwch, mae hi'n cymryd amser i olchi dwylo yn effeithiol.

I weld fideo ar sut i olchi dwylo'n effeithiol, ewch i sianel [YouTube yr ASB](#).

GOLCHI DWYLO YN EFFEITHIOL

Cam 1:

Gwlychwch eich dwylo'n drylwyr o dan ddŵr cynnes a chwistrellu sebon ar gledr eich llaw.



Cam 2:

Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebon.



Cam 3:

Rhwbiwch gledr un llaw ar hyd cefn y llaw arall ac ar hyd y bysedd. Yna, gwnewch yr un peth gyda'r llaw arall.



Cam 4:

Rhowch gledrau eich dwylo at ei gilydd a phlethwch eich bysedd. Rhwbiwch rhwng pob un o'ch bysedd yn drylwyr.



Cam 5:

Rhwbiwch o amgylch eich bodiau ac yna rhwbiwch flaenau eich bysedd yn erbyn cledrau eich dwylo.



Cam 6:

Rinsiwch y sebon i ffwrdd gyda dŵr glân a sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel tafladwy. Trowch y tap i ffwrdd gyda'r tywel cyn ei daflu.



GWNEUD YN SIŴR

Er mwyn golchi dwylo'n drylwyr, mae gofyn i chi gael dŵr cynnes o dap, sebon hylif a thyweli tafladwy.

Yn ddelfrydol, dylai sebon gwrthfacteriol fodloni safon BS EN 1499 ar gyfer diogelu yn erbyn bacteria niweidiol a halogiaid ymhellach. Gwiriwch label y cynnyrch i wirio a yw'n bodloni'r safon.

Ydych chi'n defnyddio sebon hylif?

Ydw

Nac ydw

Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?

Ydych chi'n gwirio ac yn ail-lenwi stoc yn aml?

Ydych chi'n gwirio bod staff yn golchi'u dwylo'n aml?

Ydych chi'n defnyddio tywelion tafladwy?

Ydw

Nac ydw

Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?

Ydych chi'n defnyddio sebon gwrthfacteriol sy'n bodloni safon BS EN 1499??

Ydw

Nac ydw

Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei ddefnyddio?



PRYD I OLCHI EICH DWYLO

CYN trin neu gyffwrdd ag unrhyw fwyd, yn arbennig bwyd sy'n barod i'w fwyta, (e.e. cig wedi'i goginio) neu bryd heb alergenau ac **AR ÔL** cyffwrdd â chig amrwd, dofednod, pysgod, wyau neu lysiau heb eu golchi neu unrhyw ddeunydd pecynnu a ddefnyddir ar gyfer bwyd amrwd.



Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid gorchudd briw.



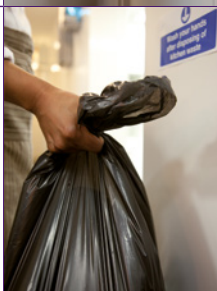
Wrth ddod i'r gegin e.e. ar ôl egwyl neu ar ôl bod yn y toiled.



Ar ôl cyffwrdd ag eitemau megis y ffôn, switshis golau, sgriniau arddangos, dolenni drysau, tiliau ac arian.



Ar ôl gwagio'r biniau neu gyffwrdd â nhw.



Ar ôl cyffwrdd â'ch gwallt, eich wyneb neu ar ôl chwythu eich trwyn.



Ar ôl unrhyw waith glanhau.



Cyn paratoi bwyd ar gyfer cwsmer sydd wedi datgan fod ganddynt alergedd bwyd.



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Os ydych chi'n defnyddio menig tafladwy yn eich busnes, ni ddylid eu defnyddio yn lle system golchi dwylo effeithiol.

Wrth ddefnyddio menig tafladwy, cofiwch:

- Olchi eich dwylo yn drylwyr cyn eu gwisgo a'u tynnu.
- Eu newid yn rheolaidd, yn enwedig wrth drin bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta.
- Eu taflu ar ôl eu defnyddio neu os ydyn nhw wedi torri.

Gall geliau a hylifau dwylo hylan fod yn ddefnyddiol os cânt eu defnyddio fel mesur diogelwch ychwanegol, ond **peidiwch byth** â'u defnyddio yn lle arferion golchi dwylo effeithiol. Os ydych chi'n defnyddio geliau neu hylifau dwylo, dylent gydymffurfio â safon BS EN 1500.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os ydych chi'n credu nad yw aelod o staff wedi golchi'i ddwylo, gwnewch yn siŵr ei fod yn eu golchi ar unwaith a phwysleiswch pa mor bwysig yw golchi dwylo wrth weithio gyda bwyd.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gofalwch fod y sinciau golchi dwylo yn gyfleus gyda digon o sebon a thywelion tafladwy.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

GLANHAU YN EFFEITHIOL



Mae glanhau effeithiol yn hanfodol er mwyn cael gwared ar facteria neu feirysau niweidiol a'u hatal rhag lledaenu. Mae glanhau hefyd yn bwysig i atal plâu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Mae angen glanhau a diheintio mewn dau gam: 1. Glanhau: Gan ddefnyddio naill ai dŵr poeth, dŵr a sebon neu gynnyrch glanhau (fel glânweithydd), golchwch faw, saim a darnau gweladwy o arwynebau/offer a'u sychu neu eu rinsio. 2. Diheintio: Gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr, defnyddiwch ddiheintydd (fel glânweithydd) ar hyd yr arwynebau/offer a gadael iddo i sefyll am yr amser cyswllt gofynnol.	Dim ond os bydd arwynebau wedi'u glanhau'n drylwyr i gael gwared ar saim a baw arall cyn dechrau y bydd diheintyddion cemegol yn gweithio.	Ydych chi'n glanhau ac yn diheintio mewn dau gam? Ydw Nac ydw A yw'ch staff wedi'u hyfforddi i lanhau mewn dau gam? Ydw Nac ydy
Cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr/safonau BS EN: Wrth ddefnyddio diheintyddion neu lânweithyddion, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar y label bob amser. Dylai'r cyfarwyddiadau hyn ddweud wrthydd sut i wanhau'r cynnyrch yn gywir a pha mor hir y mae angen i chi adael y cynnyrch ar yr arwyneb/offer er mwyn lleihau bacteria niweidiol i lefelau diogel. Dylai glânweithyddion a diheintyddion fodloni safonau perthnasol, naill ai BS EN 1276 neu BS EN 13697.	Mae hyn yn bwysig i sicrhau bod cemegion yn gweithio'n effeithiol.	Ble ydych chi'n cadw gwybodaeth i gadarnhau bod eich diheintyddion neu lânweithyddion yn bodloni safonau BS EN 1276 neu BS EN 13697?
Mae'n bwysig iawn glanhau a diheintio arwynebau ac offer yn drylwyr ar ôl eu defnyddio ar gyfer bwyd amrwd, a chyn paratoi bwydydd parod i'w bwyta.	Bydd hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o fwyd amrwd i fwyd parod i'w fwyta. 	



GLANHAU BLAENORIAETH UCHEL

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI’N GWNEUD HYN?
Golchwch/sychwch a diheintiwch yn rheolaidd yr holl eitemau y mae pobl yn eu cyffwrdd yn aml, fel arwynebau gwaith, sincia, tapiau, dolenni drysau, switshis, dyfeisiau agor caniau, tiliau, ffonau a chloriannau.	Bydd hyn yn helpu i atal baw a bacteria rhag lledaenu i ddwylo pobl ac yna i fwyd neu i ardaloedd eraill. Mae sychu’n naturiol yn helpu i atal bacteria rhag lledaenu yn ôl i’r eitemau hyn ar dywel/cadach a ddefnyddir i’w sychu.	Pa mor aml ydych chi’n glanhau ac yn diheintio eitemau y mae pobl yn cyffwrdd â nhw yn aml?
		
Cofiwch lanhau a diheintio oergelloedd yn rheolaidd ar adeg pan nad oes llawer o fwyd ynddynt. Dylech drosglwyddo bwyd i oergell arall neu i ardal oer ddiogel a’i gadw dan orchudd.	Er mwyn glanhau oergell yn drylwyr, dylech dynnu’r holl fwyd allan a’i gadw’n oer yn rhywle arall. Os caiff bwyd ei adael allan ar dymheredd yr ystafell, gallai bacteria dyfu.	Pa mor aml ydych chi’n glanhau ac yn diheintio oergelloedd?
		
Yn ddelfrydol, defnyddiwch beiriant golchi llestri. Peidiwch â goriwytho’r peiriant golchi llestri a gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei gynnal a’i gadw a’i wasanaethu’n rheolaidd. Os nad oes gennych beiriant golchi llestri, golchwch blatiau, offer ac ati, mewn dŵr poeth â sebon gan ddefnyddio glanedydd sy’n lladd bacteria. Yn ddelfrydol, dylid defnyddio sincia ar wahân i olchi offer a ddefnyddir ar gyfer bwyd amrwd ac offer a ddefnyddir ar gyfer bwyd parod i’w fwyta. Os oes rhaid i chi ddefnyddio’r un sinc, rhaid newid y dŵr a rhaid glanhau a diheintio’r sinc (gan gynnwys yr holl dapiau/ffitiadau) yn drylwyr gan ddilyn y dull glanhau dau gam rhwng bob defnydd.	Mae peiriannau golchi llestri yn golchi eitemau’n drylwyr ar dymheredd uchel, felly mae hon yn ffordd dda o lanhau offer a lladd bacteria (diheintio) a chael gwared ar alergenau. Os ydych chi’n goriwytho’r peiriant golchi llestri, efallai na fydd golchi’n effeithiol. Mae glanhau a diheintio yn bwysig er mwyn atal bacteria a feirysau rhag lledaenu o fwyd amrwd i fwyd parod i’w fwyta.	Oes gennych chi beiriant golchi llestri? Oes Nac oes Os ddim, oes gennych chi sincia ar wahân ar gyfer golchi offer/cyfarpar sydd wedi’i ddefnyddio ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i’w fwyta? Oes Nac oes Os mai dim ond un sinc sydd gennych, a ydych chi’n ei lanhau a’i ddiheintio (gan gynnwys y tapiau/ffitiadau eraill) gan ddilyn y dull glanhau dau gam rhwng bob defnydd? Ydw Nac ydw
		



GLANHAU O FATH ARALL

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Nid yw eitemau nad ydynt yn cyffwrdd â bwyd yr un mor bwysig ond er hynny dylid eu glanhau'n effeithiol, er enghraifft ardaloedd storio sych a lloriau. Cymerwch ofal wrth lanhau lloriau fel nad oes unrhyw arwynebau eraill yn cael eu halogi drwy dasgu Ar gyfer offer neu ardaloedd sy'n anodd eu glanhau, gallech ystyried cyflogi contractiwr glanhau.	Mae hyn yn atal baw a bacteria rhag cronni yn y gegin. Mae hefyd yn cael gwared ar unrhyw fwyd sydd ar y llawr, sy'n gallu denu plâu e.e. llygod a chwilod du. Mae gan lanhawyr contract offer arbennig a phrofiad o lanhau pethau anoddach. 

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Er mwyn glanhau'n effeithiol, mae angen mynd ati mewn dau gam. Dim ond ar arwynebau glân y mae hylifau diheintio yn gweithio. Defnyddiwch gynnyrch glanhau bob tro i gael gwared ar faw a saim gweladwy cyn mynd ati i ddiheintio. Edrychwch ar gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr

Pan fyddwch yn glanhau, cofiwch symud y bwyd o'r ffordd neu ei orchuddio a newid eich dillad amddiffynnol. Mae hyn er mwyn atal baw, bacteria neu gemegion glanhau rhag mynd i mewn i fwyd.

RHEOLI	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Cofiwch lenwi'r amserlen lanhau yn y dyddiadur i ddangos sut ydych chi'n rheoli'r gwaith glanhau yn eich busnes. (Darllenwch y dull diogel 'Eich amserlen lanhau').	Er mwyn sicrhau bod staff yn gwybod beth i'w lanhau a phryd a sut i wneud hynny.	Ydych chi wedi llenwi'r amserlen lanhau yn y dyddiadur? Ydw Nac ydw Os nad ydych chi wedi gwneud hyn, ydych chi'n defnyddio amserlen lanhau arall? Ydw Nac ydw
Gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o gemegion, deunyddiau ac offer glanhau bob amser. Gallai fod yn ddefnyddiol rhoi nodyn yn eich dyddiadur i'ch atgoffa pan fydd gofyn i chi brynu mwy.	Mae staff yn fwy tebygol o lanhau'n iawn os yw'r cemegion, y deunyddiau a'r offer glanhau iawn ar gael.	A ydych chi'n sicrhau bod gennych gyflenwad da o gynhyrchion glanhau? Ydw Nac ydw

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
Os gwelwch fod unrhyw eitem yn eich cegin heb ei glanhau'n iawn, ewch ati i'w golchi a'i diheintio a'i gadael i sychu.	- Adolygwch eich amserlen lanhau, gan gynnwys sut ydych chi'n glanhau a pha mor aml. - Gwnewch yn siŵr bod eich cemegion, eich deunyddiau a'ch offer glanhau yn addas i'r tasgau dan sylw a'u bod yn cael eu defnyddio'n gywir. - Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

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



CLIRIO A GLANHAU WRTH WEITHIO



Wrth gadw eich cegin yn daclus ac yn lân, bydd yn fwy diogel.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Mae'n syniad da cael gwared ar unrhyw ddeunydd pecynnu allanol oddi ar fwyd cyn dod â bwyd i'r gegin neu'r ystafell storio. Cofiwch wirio os oes gwybodaeth am alergenau ar y deunydd mewnol cyn cael gwared ar y deunydd allanol fel y gallwch chi ddarparu gwybodaeth gywir i'ch cwsmeriaid.	Gallai deunydd pecynnu allanol fod wedi cyffwrdd â lloriau budr ac ati ar ôl cael ei storio neu ei gludo yn flaenorol. 
Byddwch yn arbennig o ofalus wrth daflu deunydd pecynnu a gwastraff bwyd o fwyd amrwd. Os bydd deunydd pecynnu o fwyd amrwd yn dod i gysylltiad ag arwynebau gwaith, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu golchi a'u diheintio wedi hynny.	Mae deunydd pecynnu a gwastraff bwyd o'r bwydydd hyn yn fwy tebygol o ledaenu bacteria niweidiol ac alergenau i fwyd ac arwynebau. 
Cofiwch gadw eich cegin yn rhydd o annibendod a sbwriel. Cliriwch unrhyw offer cegin budr cyn gynted â phosibl.	Mae'n haws cadw arwynebau gwaith yn lân pan eu bod yn glir. Mae hefyd yn bwysig clirio offer sydd wedi'u defnyddio er mwyn atal bacteria ac alergenau rhag lledaenu o'r offer hwn i arwynebau neu fwyd. 
Cofiwch gadw sinciau yn glir a'u glanhau yn rheolaidd.	Mae hyn yn atal baw rhag cronni ac yn helpu i atal bacteria ac alergenau rhag lledaenu.
Golchwch neu sychwch unrhyw fwyd sydd wedi gollwng yn syth. Os yw bwyd amrwd wedi gollwng neu ddiferu, ewch ati i lanhau a diheintio'r arwyneb gwaith ar unwaith.	Mae hyn yn atal baw rhag cronni ac yn helpu i atal bacteria ac alergenau rhag lledaenu. 
Golchwch arwynebau gwaith yn drylwyr rhwng tasgau. Defnyddiwch gadach newydd (neu un sydd wedi'i olchi a'i ddiheintio) i lanhau arwynebau gwaith cyn paratoi bwyd parod i'w fwyta.	Bydd hyn yn helpu i atal baw, bacteria ac alergenau rhag lledaenu i fwydydd eraill o'r arwyneb gwaith. Gallai cadach budr ledaenu bacteria ac alergenau i'r arwyneb gwaith. 



RHEOLI

Clirio a glanhau wrth weithio' yw'r ffordd orau o gadw'ch cegin yn lân wrth i chi weithio. Sut ydych chi'n gwneud hyn?

RHEOLI GWASTRAFF BWYD

Gall rheoli gwastraff bwyd helpu i atal braster, olewau a saim rhag blocio eich sincipiau, eich pibellau a'ch draeniau. Cofiwch holi Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol i weld a oes unrhyw ofynion penodol yn eich ardal chi.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Crafwch unrhyw wastraff bwyd i mewn i'r bin cyn golchi llestri. Yn ddelfrydol, defnyddiwch fin ar wahân ar gyfer gwastraff bwyd yn unig.	Bydd hyn yn helpu i atal bwyd rhag blocio pibellau a draeniau eich busnes.	Ydych chi'n cael gwared ar fwyd dros ben oddi ar blatiau cyn eu golchi? Ydw Nac ydw Oes gennych chi fin ar gyfer gwastraff bwyd yn unig? Oes Nac oes
Defnyddiwch hidlwr dros dwll y plwg i atal bwyd rhag mynd i lawr y sinc.	Bydd hyn yn atal bwyd rhag blocio eich sincipiau, eich pibellau a'ch draeniau.	Ydych chi'n defnyddio hidlwyr yn eich sincipiau? Ydw Nac ydw
Dylid storio gwastraff bwyd mewn man penodol, ar wahân i fannau paratoi bwyd, cyn iddo gael ei gasglu. Dylid glanhau a diheintio'r ardal hon yn rheolaidd.	Gall caeadau agored a thyllau draenio ar finiau allanol roi mynediad i blâu.	A oes gennych chi fan storio penodol ar gyfer gwastraff bwyd? Oes Nac oes Ydych chi'n glanhau ac yn diheintio'r ardal hon yn rheolaidd? Ydw Nac ydw Pa mor aml caiff gwastraff bwyd ei gasglu o'ch busnes chi?

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- Os gwelwch nad yw arwynebau gwaith neu offer wedi'u glanhau'n iawn, ewch ati i'w golchi, eu diheintio a'u sychu cyn eu defnyddio i baratoi bwyd. - Os gwelwch unrhyw ddeunydd pecynnu neu wastraff o gwmpas y lle, cofiwch ei daflu ar unwaith cyn glanhau a diheintio'r arwynebau gwaith yn drylwyr. - Os caiff sincipiau, pibellau neu ddraeniau eu blocio, ewch ati i wirio bod gwastraff bwyd yn cael ei grafu i finiau cyn golchi a bod hidlwyr yn cael eu defnyddio mewn plygiau.	- Adolygwch eich arferion clirio a glanhau. - Adolygwch lefelau staffio. - Ystyriwch newid trefn/amser tasgau i'w gwneud yn haws i gadw arwynebau yn glir a glân. - Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

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



EICH AMSERLEN LANHAU



Mae amserlen lanhau yn ffordd ddefnyddiol o'ch helpu i lanhau'n rheolaidd yn effeithiol yn eich busnes.

BETH I'W WNEUD

Gallwch ddefnyddio'r amserlen lanhau sydd yn y dyddiadur er mwyn ysgrifennu sut ydych chi'n glanhau yn eich busnes.

Efallai fod gennych amserlen lanhau yn barod. Os felly, gallwch barhau i'w defnyddio, ond mae'n syniad da adolygu'r dull diogel hwn a'i gymharu â'ch amserlen i wneud yn siŵr ei bod yn cynnwys yr un pethau.

Mae'n bwysig ysgrifennu sut ydych chi'n glanhau, fel y gallwch ddangos beth ydych chi'n ei wneud. Mae hefyd yn ddefnyddiol i staff allu gweld sut y dylent lanhau pethau, felly efallai y byddwch am roi eich amserlen lanhau ar y wal.

PWYNT DIOGELWCH	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Cerddwch drwy eich safle a llunio rhestr o bopeth sydd angen ei lanhau. Bydd hyn yn dibynnu ar beth ydych chi'n ei wneud yn eich busnes. Dylid glanhau rhai eitemau yn amlach nag eraill a dylid diheintio rhai eitemau hefyd. Nid oes angen i chi ddiheintio popeth – canolbwyntiwch ar yr eitemau hynny sy'n dod i gysylltiad â bwyd ac eitemau a gaiff eu cyffwrdd yn aml fel dolenni drysau. Bydd angen i chi hefyd fynd ati i lanhau a diheintio arwynebau neu eitemau sydd wedi cyffwrdd â bwyd amrwd, neu ddiferion o'r rhain. Bydd gan rai offer arbenigol gyfarwyddiadau y dylid eu dilyn ar sut i ddatgymalu a glanhau'r offer. Edrychwch ar dudalen nesaf y dull diogel hwn.	Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddarllen yr enghreifftiau canlynol o eitemau y mae gofyn eu glanhau a'u diheintio: Eitemau sy'n dod i gysylltiad â bwyd • Arwynebau gwaith a byrddau torri • Offer e.e. cyllyll • Oergelloedd a rhewgelloedd • Offer gyda rhannau sy'n symud e.e. peiriannau cymysgu, peiriannau sleisio, peiriannau pecynnu dan wactod a pheiriannau prosesu bwyd • Sinciau a photiau sebon • Cadachau y gellir eu hailddefnyddio a dillad gwaith • Peiriannau iâ Eitemau a gaiff eu cyffwrdd yn aml • Biniau sbwriel, coesau brwshys a mopiau • Dolenni drysau, tapiau, switshis, botymau, tiliau arian a chlориannau • Teclynau agor tuniau, ffonau, thermomedrau prôb Eitemau eraill • Lloriau, waliau, nenfydau • Ardaloedd storio • Ardaloedd gwastraff a draeniau • Poptai microdon, poptai, peiriannau golchi llestri, offer cadw bwyd yn boeth ac offer arddangos bwyd • Ardaloedd hunanwasanaeth ac ardaloedd staff
Ar gyfer pob eitem, neu grŵp o eitemau, ysgrifennwch beth ydych chi'n ei wneud ar eich amserlen lanhau.	Dylech gynnwys y manylion hyn: • Sut ydych chi'n glanhau'r eitem(au) • Pa gemegion ydych chi'n eu defnyddio a sut i'w defnyddio • Pa offer ydych chi'n ei ddefnyddio • Pa mor aml ydych chi'n glanhau'r eitem(au)
Dylech fwrw golwg dros eich amserlen yn rheolaidd a sicrhau bod yr holl waith glanhau yn cael ei wneud yn gywir.	Dylech hyfforddi staff ar yr amserlen lanhau, er mwyn iddynt wybod beth sy'n rhaid iddynt ei wneud, a phryd. Goruchwyliwch y gwaith glanhau.



ENGHRAIFFT O AMSERLEN LANHAU

Nodwch fanylion yr holl eitemau yr ydych chi'n eu glanhau

Eitem	Pa mor aml caiff ei glanhau					Mesurau diogelu ychwanegol e.e. gwisgo menig neu sbectol diogelwch	Dull glanhau
	Ar ôl ei defnyddio	Pob shift	Pob dydd	Pob wythnos	Arall		
Arwyneb gwaith	X					Gwisgo menig	1. Cael gwared ar unrhyw fwyd a baw amlwg. 2. Golchi'r arwyneb gyda dŵr poeth â sebon (glanedydd wedi'i wanhau yn ôl cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr) i gael gwared ar sailm ac unrhyw fwyd a baw arall. 3. Rinsio gyda dŵr glân i gael gwared ar y glanedydd ac unrhyw fwyd a baw rhydd. 4. Defnyddio diheintydd. Gwneud yn siŵr eich bod yn ei adael ymlaen am yr amser a argymhellir gan y gwneuthurwr. 5. Rinsio gyda dŵr glân i gael gwared ar y diheintydd. 6. Ei adael i sychu'n naturiol neu ddefnyddio cadach tafladwy glân.
Oergell				X		Gwisgo menig	1. Tynnu'r holl fwyd allan a'i gadw mewn lle oer, yn ddelfrydol mewn oergell arall neu focs oer. 2. Tynnu'r silffoedd ac ati o'r oergell, eu golchi mewn dŵr poeth â sebon ac yna eu diheintio. Gadael iddynt sychu'n naturiol neu ddefnyddio cadach tafladwy glân. 3. Golchi ac yna diheintio holl arwynebau'r oergell â dŵr poeth â sebon a'u sychu â chadach glân neu gadach tafladwy. 4. Rhwch y silffoedd a'r adrannau yn ôl a rhoi'r bwyd yn ôl i mewn i'r oergell. 5. Golchi'r tu allan a seiliau'r drws, a diheintio'r dolenni.

TERMAU GLANHAU

Glanedydd (detergent)

Cemegyn (e.e. hylif golchi llestri) a ddefnyddir i gael gwared ar sailm, baw a bwyd. Caiff ei ddefnyddio i lanhau'n gyffredinol.

Diheintydd

Cemegyn a ddefnyddir i ddiheintio, sy'n lladd bacteria. Sicrhewch fod arwynebau yn lân o unrhyw sailm, baw neu fwyd cyn i chi ddefnyddio diheintydd.

Glanweithydd (sanitiser)

Cynnyrch dau mewn un sy'n gweithio fel glanedydd a diheintydd. Os ydych yn defnyddio hylif glanhau, sicrhewch eich bod yn ei ddefnyddio i lanhau a chael gwared ar sailm yn gyntaf, ac yna i ddiheintio.

Safonau BS EN

Dylai diheintyddion a glanweithyddion fodloni naill ai safonau BS EN 13697 neu BS EN 1276.

Cyfradd gwanhau

Mae'r rhan fwyaf o gemegion glanhau yn grynodedig, felly bydd angen i chi ychwanegu dŵr i'w gwanhau cyn eu defnyddio. Mae'n bwysig eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar faint o ddŵr i'w ddefnyddio gyda'r cemegyn. Y 'cyfradd gwanhau' yw hwn. Os na fyddwch yn ychwanegu digon o ddŵr, neu'n ychwanegu gormod, efallai na fydd y cemegyn glanhau yn gweithio'n effeithiol.

Amser cyswllt

Dyma pa mor hir y mae angen i gemegyn glanhau gael ei adael ar yr eitem yr ydych yn ei glanhau. Mae'n bwysig eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar amser cyswllt er mwyn i'r cemegyn weithio'n effeithiol.



OERI

Mae oeri bwyd yn iawn yn helpu i atal
bacteria niweidiol rhag tyfu.



Mae oeri bwyd yn iawn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.



Mae angen cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw'n ddiogel, fel brechdanau, cig a physgod wedi'u coginio, pasta a reis wedi'u coginio, pwdinau sydd â hufen ynddynt, bwydydd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn' a bwydydd sy'n dweud 'cadw'n oer' ar y label.

STORIO AC ARDDANGOS BWYDYDD WEDI'U HOERI



Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sydd heb ei oeri'n iawn.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Mae'n rhaid cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw'n ddiogel er enghraifft: - bwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn' - bwyd sy'n nodi ar y label bod angen ei gadw yn yr oergell - bwyd yr ydych wedi'i goginio ac na fyddwch yn ei weini ar unwaith - bwyd sy'n barod i'w fwyta fel salad, cig wedi'i goginio, brechdanau a phwdinau	Os na chaiff y mathau hyn o fwydydd eu cadw'n ddigon oer gallai bacteria niweidiol dyfu.	Ydych chi'n sicrhau'n rheolaidd bod y mathau hyn o fwyd yn cael eu cadw'n oer neu o dan bump gradd celsius? Ydw
Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio bwyd cyn ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'. Gyda phrydau yr ydych wedi'u paratoi neu eu coginio, mae'n syniad da defnyddio sticeri neu ddull arall o labelu, i gofnodi erbyn pa bryd y dylid bwyta'r bwyd, a pha bryd y dylid taflu'r bwyd. I gael canllawiau ar ba mor hir i gadw bwyd, dilynwch gyfarwyddiadau storio'r gwneuthurwr ar label y cynnyrch. Dylid cadw bwydydd risg uchel sy'n barod i'w bwyta am gyfanswm o 3 diwrnod (diwrnod coginio/agor +2) oni bai bod gennych chi dystiolaeth bod y bwyd yn ddiogel i'w gadw am hirach.	Mae gan fwydydd sydd â dyddiadau 'defnyddio erbyn' arnynt, prydau wedi'u coginio a bwydydd eraill sy'n barod i'w bwyta oes silff penodol. Ni ellir cyflenwi na gweini bwyd ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'.	 Sut ydych chi'n cofnodi pa bryd y dylid defnyddio bwyd a pha bryd y dylid ei daflu?
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i ddefnyddio oergelloedd ac offer arddangos bwyd wedi'i oeri.	Mae'n bwysig defnyddio'r offer yn gywir er mwyn gwneud yn siŵr bod y bwyd yn cael ei gadw'n ddigon oer.	Ydych chi'n dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr wrth ddefnyddio eich: Oergell? Uned arddangos bwyd wedi'i oeri?
- Ewch ati i oeri'r uned arddangos cyn i chi roi bwyd wedi'i oeri ynddi. - Dim ond y bwyd sydd ei angen arnoch y dylech ei arddangos. - Dylech arddangos bwyd am gyn lleied o amser ag sy'n bosibl. Gallech hefyd: - Arddangos pryd enghreifftiol (na fydd yn cael ei fwyta) - Defnyddio lluniau i ddangos i gwsmeriaid sut mae'r bwyd yn edrych.	Mae'n bwysig eich bod yn cadw bwyd wedi'i oeri yn oer tra'i fod yn cael ei arddangos i atal bacteria niweidiol rhag tyfu yn y bwyd.	 Beth ydych chi'n ei wneud i sicrhau bod bwyd wedi'i oeri yn cael ei arddangos yn ddiogel?



GWNEUD YN SIŴR	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Argymhellir bod oergelloedd ac offer arddangos bwydydd wedi'u hoeri yn cael eu gosod ar dymheredd o 5°C neu is. Mae hyn yn sicrhau bod bwyd wedi'i oeri yn cael ei gadw ar dymheredd o 8°C neu is. Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Dylech edrych ar dymheredd eich offer oeri o leiaf unwaith y dydd gan ddechrau pan fyddwch yn cynnal eich gwiriadau agor (darllenwch y dull diogel 'Gwiriadau agor a chau' yn yr adran Rheoli). Er mwyn gwneud yn siŵr bod yr offer yn gweithio'n iawn, ewch ati hefyd i wirio'r tymhereddau rhwng pecynnau o fwyd wedi'i oeri gan ddefnyddio thermomedr prôb glân, wedi'i ddiheintio.	Bydd rhai offer yn cynnwys teclyn neu ddeial sy'n dangos ar ba dymheredd y mae wedi'i osod. Gallwch ddefnyddio hwn i wirio tymheredd eich offer. Os byddwch chi'n gwneud hyn, dylech fynd ati'n rheolaidd i sicrhau bod y tymheredd sy'n cael ei ddangos yn gywir drwy ddefnyddio thermomedr oergell neu thermomedr prôb. Sut ydych chi'n gwirio tymheredd eich offer oeri? Oergell: Digidol Thermomedr deial Thermomedr oergell Rhwng bwydydd wedi'u hoeri gan ddefnyddio thermomedr prôb Uned arddangos bwyd wedi'i oeri: Digidol Thermomedr deial Thermomedr oergell Rhwng bwydydd wedi'u hoeri gan ddefnyddio thermomedr prôb Os nad ydych chi'n gwneud hyn, beth ydych chi'n ei wneud?

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Pan fyddwch yn arddangos bwyd oer (e.e. mewn bwffe) defnyddiwch offer arddangos addas a fydd yn cadw'r bwyd ar dymheredd o 8°C neu is. Os nad yw hyn yn bosibl, mae yna eithriad 'rheol 4 awr'. **Gallwch chi arddangos bwyd y tu allan i'r offer storio bwyd wedi'i oeri am hyd at bedair awr, ond dim ond unwaith y gallwch chi wneud hyn.**

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod pa mor hir mae bwyd wedi bod yn cael ei arddangos neu wedi'i gadw allan o'r offer storio bwyd wedi'i oeri. Mae'n syniad da labelu bwydydd gyda'r amser y cawsant eu tynnu o'r oergell neu ysgrifennu'r wybodaeth hon yn eich dyddiadur fel y gallwch chi wirio'r amser yn hawdd. Gellir rhoi bwyd na chaiff ei ddefnyddio o fewn pedair awr yn ôl yn yr oergell a'i gadw ar dymheredd o 8°C neu is tan iddo gael ei ddefnyddio. Os yw'r bwyd wedi bod allan am fwy na phedair awr, dylid ei daflu.

Os ydych yn cymryd bwyd o'r offer storio bwyd wedi'i oeri i'w arddangos, tynnwch ychydig bach ar y tro. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n defnyddio'r bwyd sy'n cael ei arddangos cyn ychwanegu unrhyw fwyd newydd. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws sicrhau nad yw bwyd yn cael ei gadw allan am fwy na 4 awr.

Mae angen cadw rhai bwydydd ar dymhereddau is na 8°C er mwyn eu cadw'n ddiogel, felly cofiwch ddilyn canllawiau storio'r gweithgynhyrchwr.

Ceisiwch adael bwyd y mae gofyn ei gadw'n oer allan ar dymheredd ystafell cyn lleied â phosibl wrth ei baratoi. Gallwch helpu i wneud hyn drwy baratoi sypiau bychain un ar y tro yn unig.

PROFI

Er mwyn gwneud yn siŵr bod eich offer oeri yn gweithio'n effeithiol, gallwch ddefnyddio prôb tymheredd i wirio bod y bwyd yn cael ei gadw ar dymheredd diogel. (Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel.)

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os bydd eich oergell neu'ch offer arddangos yn torri, defnyddiwch offer arall, neu symudwch y bwyd i ardal oer. Os na allwch chi wneud hyn, neu os nad ydych yn gwybod ers faint y mae'r offer wedi torri, cysylltwch ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol i ofyn am gyngor.
- Os nad yw bwyd sydd angen ei oeri yn cael ei gadw'n oer am fwy na phedair awr, taflwch y bwyd hwnnw.

Cofiwch fod angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd e.e. reis. Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol' yn yr adran Coginio.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull arddangos bwyd wedi'i oeri i weld a allwch ei wneud yn fwy diogel (gan ddefnyddio blaen y daflen hon).
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.
- Os ydych yn cael problemau rheolaidd gyda'ch offer oeri, ystyriwch a yw'n addas ar gyfer eich busnes. Yn gyffredinol, bydd offer masnachol yn fwy addas ar gyfer arlwyyo.

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



OERI BWYD POETH



Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os nad yw'n cael ei oeri cyn gynted â phosibl.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Os ydych wedi coginio bwyd na fyddwch yn ei weini'n syth, oerwch y bwyd cyn gynted â phosibl ac yna ei roi yn yr oergell.	Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sy'n cael ei adael i oeri'n araf.
Ceisiwch osgoi coginio llawer iawn o fwyd ymlaen llaw, oni bai bod angen i chi wneud hyn.	Mae dognau mawr o fwyd yn anoddach i'w hoeri'n gyflym, yn enwedig bwyd solet.

DULLIAU OERI BWYD (GALLWCH DDEFNYDDIO UN NEU FWY O'R RHAIN)	PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN
Rhannwch fwyd yn ddognau llai.	Bydd dognau llai o fwyd yn oeri'n gynt. 	
Torrwch ddarnau mawr o gig yn eu hanner.	Bydd darnau llai o gig yn oeri'n gynt. 	
Gorchuddiwch sosbenni o fwyd poeth a'u symud i ardal oerach, e.e. ystafell storio, neu gallwch eu rhoi mewn dŵr oer. Gallwch ddefnyddio iâ i gyflymu'r broses oeri.	Bydd hyn yn oeri'r bwyd yn gynt. 	
Ewch ati i droi'r bwyd yn rheolaidd wrth iddo oeri.	Mae troi'r bwyd yn helpu i sicrhau bod pob rhan ohono'n oeri'n iawn. 	
Lledaenwch fwyd ar hambwrdd e.e. reis.	Bydd hyn yn ei helpu i oeri'n gynt. 	



DULLIAU OERI BWYD (GALLWCH DDEFNYDDIO UN NEU FWY O'R RHAIN)	PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN
Os oes gennych opsiwn 'oer' ar eich popty, gallwch ei ddefnyddio i oeri eich bwyd.	Mae gan rai poptai opsiwn 'oer', sy'n gallu helpu i oeri bwyd drwy gynyddu llif yr aer o'i gwmpas. (Dylai'r popty fod yn oer gyntaf.)	
Defnyddiwch beiriant chwyth-oeri i oeri bwyd.	Mae peiriant chwyth-oeri wedi'i gynllunio'n arbennig i oeri bwydydd poeth yn gyflym ac yn ddiogel.	
Os oes gennych ddull arall o oeri bwyd poeth e.e. rhoi pasta o dan ddŵr oer, nodwch y manylion yma:		

PROFI

Os hoffech gymharu gwahanol ddulliau oeri, rhwch gynnig ar ddefnyddio bob un o'r dulliau gyda'r un bwyd. Dim ond unwaith y bydd angen i chi wneud hyn.

Ar ôl coginio'r bwyd, defnyddiwch brôb i brofi ei dymheredd. (Darllenwch y dull 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel). Yna, profwch y tymheredd eto yn rheolaidd i weld pa mor gyflym y mae'r bwyd yn oeri. Cofiwch ddefnyddio prôb glân bob tro y byddwch yn profi'r bwyd.

Ailadroddwch y broses gyda gwahanol ddulliau oeri i weld pa un sydd fwyaf effeithiol.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os nad yw bwyd wedi'i oeri'n iawn, ewch ati i'w ail-goginio os yw hynny'n briodol. Fel arall, taflwch y bwyd.

Cofiwch fod angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd e.e. reis. Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol' yn yr adran Coginio.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Ewch ati i adolygu eich dulliau oeri i sicrhau eu bod yn gweithio'n iawn. Os yw'n briodol, rhwch gynnig ar wahanol ddulliau, a dewiswch yr un sy'n diwallu eich anghenion orau.
- Sicrhewch eich bod bob amser yn caniatáu digon o amser, a bod y dognau yn ddigon bach.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff
- Os ydych yn gorfod oeri llawer o fwyd poeth yn eich busnes, efallai y dylech ystyried defnyddio peiriant chwyth-oeri.

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





Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sydd heb ei ddadmer yn iawn.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylid dadmer bwyd yn drylwyr cyn ei goginio (oni bai bod cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn dweud wrthyh am goginio'r bwyd yn syth o'r rhewgell, neu fod gennych ddull diogel sydd wedi'i brofi).	Os yw bwyd yn dal i fod wedi'i rewi neu wedi'i rewi'n rhannol, bydd yn cymryd mwy o amser i'w goginio. Mae'n bosibl y bydd y bwyd wedi'i goginio ar y tu allan, ond efallai na fydd y canol wedi'i goginio, sy'n golygu y gallai gynnwys bacteria niweidiol.	Ydych chi'n sicrhau bod bwyd wedi'i ddadmer yn drylwyr cyn ei goginio? Ydw Os nad ydych chi, pa gamau ydych chi'n eu cymryd?
OPSIYNAU DADMER BWYD		
1. Yn ddelfrydol, dylech gynllunio ymlaen llaw i ganiatáu digon o amser a lle i ddadmer dognau bach o fwyd yn yr oergell.	Bydd rhoi bwyd yn yr oergell yn ei gadw ar dymheredd diogel wrth iddo ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Faint o amser ydych chi'n ei ganiatáu ar gyfer dadmer?
2. Os na allwch ddadmer bwyd yn yr oergell, gallech ei roi mewn cynhwysydd a'i roi o dan ddŵr tap oer.	Bydd dŵr oer yn helpu i gyflymu'r broses ddadmer heb adael i wyneb y bwyd fynd yn rhy gynnes. 	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
3. Ni ddylid dadmer cig a dofednod amrwd (gan gynnwys darnau mawr o gig ac adar cyfan) o dan ddŵr tap oer oni bai eu bod mewn cynhwysydd sydd wedi'i selio. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i <u>wefan yr ASB</u> .	Gall hyn ledaenu bacteria niweidiol, gan halogi sinciau, tapiau ac arwynebau.	Sut ydych chi'n dadmer cig a dofednod amrwd?
4. Os ydych yn defnyddio'r sinc i ddadmer rhai bwydydd, gwnewch yn siŵr bod y sinc yn lân ac yn wag. Dylid glanhau ac yna diheintio'r sinc ar ôl ei defnyddio i ddadmer bwyd.	Bydd dŵr tap oer yn cyflymu'r broses ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
5. Neu gallech ddadmer bwyd yn y microdon drwy ddewis yr opsiwn 'dadmer'.	Mae hon yn ffordd gyflym o ddadmer bwyd.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
6. Os oes raid, gallech ddadmer bwyd ar dymheredd yr ystafell. Dilynwch gyfarwyddiadau dadmer y gwneuthurwr. Dylid gadael bwyd allan ar dymheredd yr ystafell am gyn lleied o amser â phosibl. Yn ddelfrydol, dylai'r bwydydd hyn gael eu dadmer yn yr oergell.	Bydd bwydydd yn dadmer yn eithaf cyflym ar dymheredd yr ystafell, ond gallai bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os bydd yn mynd yn rhy gynnes wrth ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?
7. Os ydych chi'n defnyddio dull arall o ddadmer, nodwch y manylion yma		Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel hyn?

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Cadwch gig/dofednod ar wahân i fwydydd eraill pan fyddant yn dadmer i atal croeshalogi. Ar ol dadmer, dylid ei goginio nes ei fod yn stemio'n boeth. Gweler 'Coginio'n Ddiogel'. Ar ol coginio, dylid defnyddio'r bwyd neu ei oeri neu rewi yn syth.

GWNEUD YN SIŴR	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Pan ydych chi'n credu bod bwyd wedi dadmer, mae'n bwysig gwirio i wneud yn siŵr.	Gall bwyd edrych fel petai wedi dadmer ar y tu allan ond efallai ei fod dal wedi rhewi y tu mewn.	Edrychwch am ddarnau o iâ yn y bwyd gan ddefnyddio eich llaw neu sgiwer. Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw
		Gydag adar, gwnewch yn siŵr bod y cymalau yn hyblyg Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw
		Os ydych chi'n defnyddio dull arall i sicrhau bod bwyd wedi dadmer, nodwch y manylion yma:



BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- Os nad yw bwyd wedi dadmer yn iawn, dylech barhau i ddadmer y bwyd nes i unrhyw grisialau iâ ddiiflannu. Cofiwch ei brofi eto cyn ei goginio neu ei ailgynhesu. - Gallwch gyflymu'r broses ddadmer e.e. gan ddefnyddio dŵr oer neu ficrodon (cymerwch gip ar flaen y daflen hon). - Tynnwch yr eitem oddi ar y fwydlen. Os nad oes gennych ddigon o amser i'w ddadmer yn drylwyr, cynigiwch bryd tebyg sy'n barod i'w weini.	- Newidiwch eich dull dadmer a'i wneud yn fwy diogel, e.e. dadmer dognau llai. - Gwnewch yn siŵr eich bod yn caniatáu digon o amser i ddadmer. - Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff. - Os ydych yn dadmer llawer o fwyd yn eich busnes, gallech ystyried creu lle ychwanegol yn yr oergell ar gyfer dadmer, neu ddefnyddio cabinet dadmer arbennig.

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





Mae'n bwysig cymryd gofal wrth rewi bwyd a thrin bwyd wedi'i rewi yn ddiogel.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Rhowch fwyd sydd wedi'i rewi yn y rhewgell yn syth ar ôl iddo eich cyrraedd.	Os bydd bwyd wedi'i rewi yn dechrau dadmer, gallai bacteria niweidiol dyfu.	A yw bwyd wedi'i rewi yn cael ei roi yn y rhewgell yn syth ar ôl iddo eich cyrraedd? Ydy Nac ydy
Os ydych chi'n rhewi bwyd ffres, dylech rewi'r bwyd yn syth ar ôl iddo eich cyrraedd neu'n syth ar ôl iddo gael ei baratoi. Dylech rewi bwyd poeth yn syth ar ôl iddo oeri'n iawn.	Po hiraf yr arhoswch cyn rhewi bwyd, y mwyaf tebygol yw hi y bydd bacteria niweidiol yn tyfu. (Darllenwch y dull 'Oeri bwyd poeth'.) 	A yw bwyd ffres a bwyd wedi'i goginio yn cael ei roi yn yr oergell yn syth ar ôl iddo gael ei baratoi, ei oeri neu ar ôl iddo eich cyrraedd? Ydy Nac ydy
Rhannwch fwyd yn ddognau llai a'u rhoi mewn cynhwysyddion neu fagiau rhewi cyn eu rhewi.	Bydd dognau llai yn rhewi (ac yn dadmer) yn gynt. Mae canol dognau mwy yn cymryd mwy o amser i rewi, gan roi amser i facteria niweidiol dyfu. Mae defnyddio cynhwysyddion a bagiau rhewi yn atal croeshalogi. 	A yw bwyd yn cael ei rannu yn ddognau llai er mwyn iddo rewi yn well? Ydy Nac ydy A yw bwyd wedi'i rewi yn cael ei storio mewn cynhwysyddion neu fagiau rhewi? Ydy Nac ydy

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Os mai 'Nac ydy' oedd eich ateb i unrhyw un o'r cwestiynau uchod, ysgrifennwch isod beth ydych chi'n ei wneud:



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Unwaith bydd y bwyd wedi dadmer, bydd oes silff y bwyd hwnnw'n dibynnu ar beth oedd dyddiad dod i ben y bwyd wrth ei rewi.

PROFI

Gallwch ddefnyddio'r deial digidol, thermometr deial neu thermometr prôb i wneud yn siŵr bod eich rhewgell yn cadw bwyd ar dymheredd diogel. (Darllenwch y dudalen 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel.)

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych chi'n gweld nad yw eich rhewgell yn gweithio'n iawn, dylech ddilyn y camau hyn:

- **Symudwch fwyd sy'n dal i fod wedi'i rewi** (h.y. caled a rhewllyd) i rewgell arall ar unwaith. Os nad oes rhewgell arall ar gael, dylech ddadmer y bwyd gan ddefnyddio'r dull diogel 'Dadmer'.
- **Symudwch fwyd sydd wedi dechrau dadmer** (h.y. dechrau mynd yn feddal a/neu hylif yn dod ohono) i le addas er mwyn parhau i ddadmer gan ddefnyddio'r dull diogel 'Dadmer'.
- **Coginiwch fwyd sydd wedi dadmer yn llwyr** (h.y. meddal a chynnes) os yw hynny'n briodol (e.e. cig a dofednod amrwd) nes ei fod yn chwilboeth drwyddo. Ar ôl coginio'r bwyd, dylech ei ddefnyddio ar unwaith, neu ei oeri neu rewi yn ddiogel ar unwaith. Os nad yw hyn yn bosibl, taflwch y bwyd.
- **Ni ellir ail-rewi bwyd y mae gofyn ei gadw wedi'i rewi** (e.e. hufen iâ) unwaith y bydd wedi dechrau dadmer. Bydd rhaid i chi ei ddefnyddio ar unwaith neu ei daflu.

Cofiwch, mae angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd
Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol' yn yr adran coginio.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETON

- Trefnwch i drwsio eich rhewgell, neu bydd rhaid prynu un newydd.
- Cofiwch sicrhau bod eich rhewgelloedd yn cael eu cynnal a'u cadw yn rheolaidd. Gwiriwch i weld a ydynt yn gweithio'n iawn fel rhan o'ch gwiriadau agor.
- Aildrefnwch eich rhewgelloedd fel bod mwy o le ynddynt a'u bod ar gau cymaint â phosibl.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.

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





COGINIO

Mae'n hanfodol eich bod yn coginio bwyd yn iawn er mwyn lladd unrhyw facteria niweidiol. Os nad yw bwyd wedi'i goginio'n iawn, efallai na fydd yn ddiogel i gwsmeriaid ei fwyta.



Mae'n hanfodol eich bod yn coginio bwyd yn iawn er mwyn lladd unrhyw facteria niweidiol. Os nad yw bwyd wedi'i goginio'n iawn, efallai na fydd yn ddiogel i gwsmeriaid ei fwyta.



Mae hefyd yn bwysig trin bwydydd parod i'w bwyta yn ofalus er mwyn eu diogelu rhag bacteria niweidiol, gan na fyddant yn cael eu coginio na'u hailgynhesu cyn eu gweini.

Peidiwch ag anghofio nad yw coginio yn cael gwared ar alergenau o fwyd, felly mae gofyn i chi drin bwyd sy'n cynnwys alergenau yn ofalus.

Mae'r adran hon yn cynnwys gwybodaeth am goginio'n ddiogel, bwydydd sydd angen gofal ychwanegol, ailgynhesu, cadw bwyd yn boeth a bwydydd parod i'w bwyta.

COGINIO YN DDIOGEL



Mae coginio trylwyr yn lladd bacteria niweidiol.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Lle bo'n briodol, dilynwch gyfarwyddiadau coginio'r cynhyrchwr.	Mae'r cynhyrchwr wedi cynnal profion er mwyn canfod y dull mwyaf diogel yn benodol ar gyfer ei gynhyrchion.
Ewch ati i gynhesu offer fel poptai a griliau ymlaen llaw, cyn dechrau coginio, yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr os ydynt ar gael. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn Coginio'n Ddiogel .	Os ydych yn defnyddio offer cyn iddo gynhesu i'r tymheredd cywir, bydd bwyd yn cymryd mwy o amser i'w goginio. Gallai hyn olygu na fydd amseroedd coginio a argymhellir mewn ryseitiau neu yng nghyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ddigon hir.
Peidiwch â gadael i fwyd amrwd gyffwrdd â bwyd sydd wedi'i goginio neu ddiferu arno e.e. wrth ychwanegu bwyd at y gril/ barbeciw. Peidiwch byth â defnyddio'r un offer, platiau na chynhwysyddion ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio neu fwyd sy'n barod i'w fwyta. Mae'n syniad da coginio dofednod yn llawn mewn popty gyntaf, cyn ei orffen ar y barbeciw. Os ydych chi'n defnyddio marinâd dros ben fel saws, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei goginio tan ei fod yn stemio'n boeth.	Gall bwyd amrwd gynnwys bacteria niweidiol, a allai ledaenu i fwyd wedi'i goginio, gan olygu nad yw'n ddiogel bellach. Wrth goginio ymlaen llaw, byddwch yn sicrhau bod y dofednod wedi'i goginio'n drylwyr. Dylai unrhyw suddion fod yn glir, heb unrhyw binc na goch ynddynt. Gall marinadau gynnwys bacteria o'r cig neu'r dofednod amrwd os nad ydynt yn cael eu coginio'n drylwyr.
Os ydych chi'n gweini cig oen neu gig eidion yn waedlyd (<i>rare</i>) (darnau cyfan o gig fel stêcs a darnau mawr o gig), gwnewch yn siŵr bod wyneb y cig wedi'i goginio'n drylwyr, e.e. wedi'i selio mewn padell ffrio 	Bydd hyn yn lladd bacteria niweidiol ar wyneb y cig. Ni ddylid gweini porc, na darnau o gig wedi'u rholio, yn amrwd. Dim ond ar arwyneb allanol y cig y bydd bacteria i'w ganfod ar ddarnau cyfan o cig, fel stêcs, golwythion a darnau mawr o gig i'w rhostio.
Mae'n rhaid coginio iau/afu ac offal, gan gynnwys pryddau fel <u>pâte</u> iau/afu neu parfait, i dymheredd diogel yng nghanol y cig (darllenwch y darn 'Profi'). 	Mae bacteria niweidiol yn byw yng nghanol yr iau/afu yn ogystal ag ar y tu allan.
<u>Trowch gig wrth ei goginio.</u> 	Mae hyn yn helpu i goginio pob rhan o'r cig yn drylwyr.
Gwnewch yn siŵr bod bwydydd hylif, e.e. grefi, cawl, sawsiau a stiwiâu, yn ffrwtian a chofiwch eu troi yn rheolaidd. 	Mae hyn yn sicrhau bod y bwyd yn ddigon poeth i ladd bacteria. Bydd troi'r bwyd yn helpu i sicrhau bod tymheredd y bwyd yn gyson drwyddo.



GWIRIO – DEFNYDDIWCY Y GWIRIADAU HYN I NODI A YW BWYD WEDI’I GOGINIO YN IAWN.

Gwiriwch fod adar cyfan wedi’u coginio i dymheredd diogel yn rhan fwyaf trwchus y goes (darllenwch y dull diogel ‘Profi’). Ni ddylai’r cig fod yn binc nac yn goch a dylai suddion fod yn glir.



Dylid coginio y darn mwyaf o gig mewn stiwiâu, cyris ac ati i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw binc na choch (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Gwiriwch fod toriadau cyfan o borc a chynhyrchion cig wedi’u prosesu, fel selsig a byrgys, wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw binc na choch (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Gwiriwch fod seigiau cyfunol (er enghraifft yn cynnwys cig a llysiau) wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol (darllenwch y dull diogel ‘Profi’). Os ydych chi’n coginio pryd neu swp mawr, cofiwch ei wirio mewn sawl man.



Ewch ati i droi prydau hylif yn rheolaidd a gwirio eu bod yn ffrwtian yn gyflym ac yn cael eu cynhesu i dymheredd diogel mewn sawl man cyn eu gweini (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Gwiriwch fod holl arwynebau allanol toriadau cyfan o gig a darnau cyfan (cig eidion neu gig oen) wedi’u coginio’n llawn.



Gwiriwch fod pysgod wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol a bod y lliw a’r gwead wedi newid (darllenwch y dull diogel ‘Profi’).



Cofiwch wirio bod darnau o borc neu ddarnau o gig wedi’u rholio wedi’u coginio i dymheredd diogel yn y canol (darllenwch y dull diogel ‘Profi’). Ni ddylai’r sudd gynnwys unrhyw binc na choch.



Gwellir gweini rhai pysgod (e.e. tiwna) heb eu coginio lawer (*rare*) cyn belled â’u bod wedi’u rhewi’n gywir ymlaen llaw i ladd unrhyw barasitiaid a allai fod yn bresennol a’u bod wedi’u serio’n llawn ar y tu allan i ladd unrhyw facteria niweidiol a allai fod yn bresennol. Mae rhagor o ganllawiau ar gael ar [wefan yr ASB](#).

PROFI

Defnyddiwch prôb tymheredd wedi’i ddiheintio i wirio bod prydau wedi’u coginio neu eu hailgynhesu’n iawn.

Mae enghreifftiau o gyfuniadau amser/tymheredd diogel ar gyfer coginio yn cynnwys:

80°C am o leiaf 6 eiliad

70°C am o leiaf 2 funud

60°C am o leiaf 45 munud

75°C am o leiaf 30 eiliad

65°C am o leiaf 10 munud

(Darllenwch y dull diogel ‘Profi’ yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel).

BETH I’W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Coginiwch y bwyd am ragor o amser.
- Cyflymwch y broses goginio, er enghraifft drwy rannu’r bwyd yn ddognau llai neu drwy ddefnyddio offer gwahanol.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull coginio. Efallai bod gofyn i chi gynyddu’r amser neu’r tymheredd, neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff.
- Ewch ati i drwsio’r offer neu brynu offer newydd.

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



BWYDYDD SYDD ANGEN GOFAL YCHWANEGOL



Mae angen cymryd gofal ychwanegol gyda rhai bwydydd er mwyn sicrhau eu bod yn ddiogel i'w bwyta.

Bwyd amrwd yw un o'r prif ffynonellau bacteria yn y gegin. Dilynwch y cyngor yn y dull diogel 'Coginio'n ddiogel' ar sut i goginio'r bwydydd hyn. Dylech hefyd gymryd gofal ychwanegol gyda'r bwydydd hyn.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Wyau Coginiwch wyau a bwydydd sy'n cynnwys wyau yn drylwyr, nes eu bod yn stemio'n boeth, neu os ydych chi'n gweini wyau neu brydau sy'n cynnwys wyau wedi'u coginio'n ysgafn (e.e wyau wedi'u berwi'n feddal neu mewn mayonnaise neu mousse ffres), defnyddiwch un o'r wyau canlynol: - Wy wedi'i basteureiddio, neu - Wyau cod 'British Lion' neu gynllun sicrwydd cyfatebol	Gall wyau gynnwys bacteria niweidiol. Bydd eu coginio yn drylwyr yn lladd unrhyw facteria Mae'r cod Lion neu gynlluniau sicrwydd cyfatebol yn dangos bod wyau wedi'u cynhyrchu mewn modd diogel ac felly gellir eu bwyta heb eu coginio'n drylwyr. Mae pasteuriddio hefyd yn lladd bacteria niweidiol.	Rhestrwch y prydau yr ydych yn eu coginio neu eu paratoi sy'n cynnwys wyau. Ydych chi'n coginio wyau a bwydydd sy'n cynnwys wyau yn drylwyr nes eu bod yn stemio'n boeth? Ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?
Gwnewch yn siŵr eich bod yn cylchdroi stoc ac yn defnyddio'r wyau hynaf gyntaf. Defnyddiwch wyau o fewn y dyddiad 'ar ei orau cyn'. Gallwch chi eu rhewi i'w defnyddio rhywbryd eto os oes angen. Prynwch wyau gan gyflenwr sydd ag enw da. Storiwch wyau mewn lle lled-oer a sych.	Os nad ydych yn trin a storio wyau yn gywir, gall bacteria niweidiol dyfu ynddynt.	
Reis Ar ôl i chi goginio reis, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei gadw'n boeth nes i chi ei weini. Fel arall, dylech ei oeri cyn gynted â phosibl a'i roi yn yr oergell. Gallwch oeri reis yn gyflymach drwy ei rannu yn ddognau llai, ei wasgaru ar hambwrdd glân, neu ei redeg o dan ddŵr oer (dŵr glân o ansawdd yfed).	Gall reis gynnwys sborau o fath o facteria niweidiol nad yw bob amser yn cael ei ladd wrth goginio neu ailgynhesu. Os caiff reis wedi'i goginio ei adael ar dymheredd yr ystafell, gall sborau luosi a chynhyrchu tocsinau sy'n achosi gwenwyn bwyd. Ni fydd ailgynhesu yn cael gwared ar y rhain.	Sut ydych chi'n cadw reis yn boeth cyn ei weini? Os ydych chi'n oeri reis, sut ydych chi'n gwneud hyn?
Codlysiau (pulses) Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn ar sut i socian a choginio codlysiau wedi'u sychu, fel ffa.	Gall codlysiau gynnwys tocsinau naturiol a allai wneud pobl yn sâl os na chânt eu dinistrio drwy eu socian a'u coginio'n gywir. Bydd codlysiau tun wedi cael eu socian a'u coginio yn barod.	Ydych chi'n dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr wrth goginio codlysiau? Ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Pysgod cregyn (molysgiaid a chramenogion) Gwnewch yn siŵr eich bod yn prynu pysgod cregyn gan gyflenwr sydd ag enw da. Dylech gadw label y cynnyrch am 60 diwrnod ar ôl ei agor.	Os nad ydych yn defnyddio cyflenwr ag enw da, ni allwch fod yn sicr bod y pysgod cregyn wedi'u dal a'u trin yn ddiogel. Mae'n ofyniad cyfreithiol cadw labeli am 60 diwrnod er mwyn gallu olrhain cyflenwyr, os oes angen.	
Dylai crancod, cimychiaid cochion, cimychiaid a chregyn bylchog gael eu paratoi gan rywun sydd â gwybodaeth arbenigol.	Ni ellir bwyta rhai darnau o'r pysgod cregyn hyn ac mae rhai darnau yn wenwynig, felly mae'n bwysig gwybod sut i dynnu'r darnau hyn yn ofalus.	Os ydych chi'n paratoi'r mathau hyn o bysgod cregyn, a ydynt yn cael eu paratoi gan rywun sydd â gwybodaeth arbenigol? Ydynt Os nad ydynt, beth ydych chi'n ei wneud?
Bydd molysgiaid a chramenogion fel corgimychiaid a chregyn bylchog yn newid lliw ac ansawdd wrth eu coginio. Er enghraifft, mae corgimychiaid yn newid o laslwyd i binc, ac mae cregyn bylchog yn troi'n wyn llaethog ac yn fwy caled. Mae langoustines (hefyd yn cael eu galw'n sgampi neu'n gorgimychiaid Bae Delyn) yn binc pan fônt yn amrwd ac mae'r cnawd yn troi'n galed ac yn gyfuniad o binc a gwyn wrth eu coginio. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob tro wrth baratoi a storio'r cynhyrchion hyn.		Rhestrwch y mathau o bysgod cregyn yr ydych yn eu gweini neu'n eu defnyddio fel cynhwysyn.
Cyn coginio cregyn gleision a chregyn 'Berffro (<i>clams</i>), taflwch unrhyw rai sydd a'u cregyn ar agor neu wedi'u difrodi.	Os yw'r cregyn wedi'u difrodi neu os ydynt ar agor, mae'n bosibl nad ydynt yn ddiogel i'w bwyta.	
Er mwyn sicrhau bod cregyn gleision neu gregyn 'bylchog wedi'u coginio, gwnewch yn siŵr bod y gragen ar agor a bod y cig wedi crebachu y tu mewn i'r gragen. Os nad yw'r gragen wedi agor yn ystod y broses goginio, dylech ei thafu.	If the shell has not opened during cooking, the shellfish might not be safe to eat	
Pysgod Gwnewch yn siŵr eich bod yn prynu pysgod oddi wrth gyflenwr ag enw da. Os ydych yn prynu pysgod ffres, gwnewch yn siŵr eich bod yn eu storio rhwng 0°C a 4°C. Os ydych yn prynu pysgod wedi'u rhewi, mae'n rhaid eu cadw yn y rhewgell tan eich bod yn barod i'w defnyddio.	Gall rhai mathau o bysgod, fel mecryll, tiwna, brwyniaid a phenwaig, achosi gwenwyn bwyd os nad ydynt yn cael eu cadw ar y tymheredd iawn.	
Bwydydd eraill sy'n gofyn am ofal ychwanegol: Mae rhai busnesau yn cynhyrchu bwydydd neu'n defnyddio prosesau ar wahân i'r rhai sydd wedi'u cynnwys yn y pecyn hwn (mae rhai enghreifftiau wedi'u nodi isod). Os yw hyn yn wir am eich busnes chi, rhaid i chi allu dangos eich bod yn gwneud y rhain yn ddiogel. Cysylltwch ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol i geisio cyngor pellach. Mae enghreifftiau o'r prosesau hyn yn cynnwys: Pecynnu dan wactod, sous vide, coginio ar dymheredd isel, eplesu, mygu neu halltu cig/pysgod Mae enghreifftiau o'r bwydydd hyn yn cynnwys: Cebabs, swshi/sashimi, parfait iau neu afu, carpaccio pysgod/cig a tartare, byrgrys heb eu coginio'n drylwyr		

AILGYNHESU



Mae'n bwysig iawn ailgynhesu bwyd yn iawn er mwyn lladd bacteria niweidiol a allai fod wedi tyfu ers coginio'r bwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Sicrhewch eich bod yn defnyddio offer sy'n ailgynhesu neu'n coginio bwyd yn effeithiol a dilynwch gyfarwyddiadau gwneuthurwr yr offer.	Os nad yw'r offer yn addas ar gyfer ailgynhesu, neu os nad yw'n cael ei ddefnyddio'n gywir, efallai na fydd y bwyd yn cyrraedd tymheredd digon uchel i ladd bacteria.  
Cynheswch offer fel poptai a grilliau ymlaen llaw cyn mynd ati i ailgynhesu.	Bydd bwyd yn cymryd mwy o amser i ailgynhesu os ydych yn defnyddio offer cyn iddo gael ei gynhesu ymlaen llaw. Gall hyn olygu na fydd amseroedd ailgynhesu a argymhellir mewn ryseitiai neu gyfarwyddiadau yn ddigon hir.
Os ydych yn ailgynhesu bwyd mewn microdon, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr, gan gynnwys cyngor ar droi'r bwyd a'i adael i sefyll. Os ydych yn defnyddio microdon i ailgynhesu bwyd yr ydych wedi'i goginio eich hun, dylech ei droi ar adegau wrth ei ailgynhesu.	Mae'r gwneuthurwr wedi profi'r cyfarwyddiadau i wneud yn siŵr y bydd ei gynhyrchion yn cael eu hailgynhesu'n iawn. Mae troi bwyd a'i adael i sefyll yn rhan o'r broses goginio neu ailgynhesu mewn microdon ac yn gallu helpu i sicrhau bod tymheredd y bwyd yn gyson drwyddo draw. Pan gaiff bwyd ei gynhesu mewn microdon, gall fod yn boeth iawn ar yr ochrau ac yn oer yn y canol. Mae troi yn helpu i atal hyn rhag digwydd.
Ar ôl ailgynhesu bwyd, dylech ei weini ar unwaith, oni bai ei fod yn cael ei roi'n syth mewn offer cadw bwyd yn boeth.	Os na chaiff bwyd ei weini ar unwaith, bydd y tymheredd yn gostwng a gallai bacteria niweidiol dyfu 

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

- Cofiwch, mae ailgynhesu yn golygu coginio eto, nid cynhesu yn unig.
- Dylech ailgynhesu bwyd yn drylwyr bob tro nes ei fod yn cyrraedd tymheredd diogel yn y canol (darllenwch '**Profi**' yn yr adran '**Coginio'n Ddiogel**').
- Dylech chi ond ailgynhesu bwyd unwaith.
- Peidiwch â rhoi bwyd mewn offer cadw bwyd yn boeth heb ei ailgynhesu yn iawn gyntaf.



GWNEUD YN SIŴR

Sicrhewch fod y prydau yn cyrraedd tymheredd diogel yn y canol (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Wrth wirio bwydydd yn y microdon, gwiriwch y bwyd mewn sawl rhan er mwyn gwneud yn siŵr nad yw'n oer mewn unrhyw ran.



EICH GWIRIAD CHI

Os ydych yn defnyddio gwiriad gwahanol, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli. Nodwch fanylion eich gwiriad yma:

MATHAU O FWYD

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH



- Os yw'n ymddangos bod yr offer yn gweithio, ail-gynheswch y pryd am fwy o amser a'i brofi eto.
- Cyflymwch y broses ailgynhesu drwy rannu'r bwyd yn ddogonau llai.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Sicrhewch fod eich offer yn gweithio'n gywir.
- Adolygwch eich dull ailgynhesu – efallai y mae gofyn i chi gynyddu'r amser a/neu'r tymheredd, defnyddio offer gwahanol neu newid maint y dognau.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.

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



ACRYLAMID



Mae'n bwysig peidio â choginio rhai bwydydd ormod

BETH YW ACRYLAMID?

Mae acrylamid yn gemegyn sy'n cael ei ffurfio'n naturiol pan fydd rhai bwydydd yn cael eu coginio ar dymheredd uchel (dros 120°C) er enghraifft, drwy ffrio, rhostio, pobi, grilio a thostio.

Mae deddfwriaeth ar waith i leihau lefelau acrylamid mewn bwyd, gan ei fod yn gallu achosi canser mewn pobl.

PA FWYDYDD?

Os ydych chi'n coginio'r mathau canlynol o fwydydd, rhaid rhoi camau ymarferol ar waith i leihau acrylamid.

Cynhyrchion tatws amrwd fel sglodion, sglodion tenau, creision tatws eraill wedi'u torri a'u sleisio (a'u ffrio'n ddwfn) sydd wedi'u gwneud o datws ffres, gan gynnwys tatws sydd wedi'u ffrio'n ddwfn a'u gorffen yn y popty/ffwrn.	Cynhyrchion bara fel torth o fara, rholiau bara a baguettes, tost a brechdanau wedi'u tostio.	Cynhyrchion wedi'u pobi melyn fel cwcis, bisgedi, sgons, bara sinsir, wafers, crympedi.	Cynhyrchion wedi'u pobi sawrus fel cracers, bara crensiog, ffyn bara.
---	--	--	--

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN	
Prynu, derbyn a storio			
 Wrth brynu tatws amrwd, gofynnwch i'ch cyflenwr am gyngor ar y mathau gorau i'w defnyddio ar gyfer yr hyn rydych chi'n ei goginio.	Mae rhai mathau o datws yn is mewn siwgr naturiol a bydd defnyddio'r rhain yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is.	☐	
Storiwch datws amrwd, heb eu plicio sy'n mynd i gael eu ffrio, eu pobi neu eu rhostio yn yr oergell neu mewn lle oer, tywyll.	Nid yw storio tatws yn yr oergell yn cynyddu'r potensial i ffurfio acrylamid o gymharu â'u storio mewn man oer a thywyll. Felly, gallwch eu storio yn yr oergell neu mewn man oer a thywyll.	☐	
Wrth brynu cynhyrchion wedi'u coginio, dywedwch wrth y cyflenwr na fyddwch yn derbyn cynhyrchion sydd wedi'u pobi gormod neu eu llosgi.	Gwiriwch y bwyd sy'n cael ei ddosbarthu a gwrthod cynhyrchion sydd wedi'u pobi gormod neu eu llosgi gan y byddant yn cynnwys lefelau uwch o acrylamid.	☐	
Gofynnwch i'ch cyflenwr olew coginio am gyngor ar yr olew gorau i'w ddefnyddio ar gyfer y math o goginio dan sylw.	Bydd coginio yn yr olew cywir ar gyfer y math o goginio yn helpu bwyd i ffrio'n gynt a chadw lefelau acrylamid yn is.	☐	
Paratoi			
Ewch ati i dorri bwyd, fel tatws, yn dameidiau o faint tebyg.	Bydd hyn yn helpu'r bwyd i goginio'n fwy cyfartal.	☐	
Lle bo'n bosibl, wrth wneud sglodion cartref, neu dorri tatws sy'n cael eu ffrio'n ddwfn, dilynwch <u>un</u> o'r camau hyn:			
Socian (am 30-180 munud) mewn dŵr oer ar ôl torri. Rinsio â dŵr glân a draenio.	Bydd y camau hyn yn cael gwared ar siwgr gormodol ac yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is.		☐
Neu – Socian am ychydig funudau mewn dŵr cynnes. Rinsio â dŵr glân a draenio.			☐
Neu – Blansio tatws cyn eu coginio.			☐
Lle bo modd, a phan fo'r broses baratoi yn caniatáu, wrth wneud cynhyrchion bara neu does, dilynwch y cam hwn:			
Ymestyn yr amser eplesu burum.	Bydd hyn yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is yn y cynnyrch terfynol.	☐	

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydmydydiogel



PWYNT DIOGELWCH		PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN
Coginio			
Coginiwch fwyd tan ei fod yn felyn euraidd, neu liw goleuach			
Lle bo'n briodol, dilynwch gyfarwyddiadau coginio'r cynhyrchwr ar gyfer cynhyrchion bwyd.		Mae gan y cynhyrchwr ddulliau coginio penodol ar gyfer ei gynhyrchion y mae wedi'u profi.	☐
Wrth ffrio cynhyrchion tatws yn ddwfn, fel sglodion ac ati, gwnewch hynny tan eu bod yn felyn euraidd, neu liw goleuach. Yn ddelfrydol, dylai tymheredd yr olew wrth goginio fod yn is na 175°C.		Bydd coginio bwyd tan ei fod yn felyn euraidd neu liw goleuach, a ffrio'n ddwfn ar dymheredd is, yn cadw lefelau acrylamid yn isel.	☐
Wrth ffrio'n ddwfn, peidiwch â gorlenwi basgedi. Dylech eu llenwi hanner ffordd yn unig.		Bydd hyn yn golygu bod y bwyd yn coginio'n fwy cyfartal.	☐
Gwnewch yn siŵr bod ansawdd eich olew coginio ar ei orau trwy sgimio yn aml i gael gwared ar friwsion a gronynnau bwyd.		Bydd hyn yn atal briwsion a gronynnau bwyd sydd yn yr olew rhag llosgi, gan olygu y bydd ansawdd yr olew yn para'n hirach.	☐
Ewch ati i hidlo, newid olew a glanhau cyfarpar coginio mor aml ag sydd ei angen neu fel yr argymhellir gan gyflenwyr.		Bydd aildefnyddio olew ac offer coginio budr yn cynyddu lefelau acrylamid mewn bwyd sydd wedi'i ffrio'n ddwfn.	☐
Wrth bobi bara a chynhyrchion melys neu sawrus, dylech eu coginio tan eu bod yn felyn euraidd, neu liw goleuach. Defnyddiwch y tymheredd isaf posibl ar y popty/ffwrn wrth goginio.		Bydd pobi bwyd tan ei fod yn felyn euraidd, neu liw goleuach, ac ar dymheredd is yn lleihau lefelau acrylamid.	☐
Wrth goginio pethau fel tost a brechdanau wedi'u tostio, peidiwch â'u tostio gormod na'u llosgi.		Bydd coginio bara tan ei fod yn euraidd, neu liw goleuach, yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is.	☐
	Lle bo modd, gosodwch amserydd i nodi'r amser coginio. Gallai hyn fod ar y popty/ffwrn neu'r ffriwr, neu gallwch chi ddefnyddio amserydd ar wahân.	Bydd hyn yn eich atgoffa i dynnu bwyd allan ar yr adeg iawn i atal bwyd rhag coginio gormod neu losgi.	☐

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Mae gor-goginio neu losgi bwydydd penodol yn golygu y gall y bwydydd hyn fod yn uwch mewn acrylamid.

Siartiau lliw

Mae rhai cyflenwyr wedi creu siartiau lliw i ddangos pa liw yw'r gorau ar gyfer bwyd penodol er mwyn cadw lefelau acrylamid yn isel. Gallwch chi ofyn a oes rhai ar gael gan eich cyflenwr. Does dim rhaid i chi ddefnyddio siartiau lliw, ond gallant fod yn ddefnyddiol ar gyfer hyfforddi eich staff. **Gellir dod o hyd i siartiau lliw ar gyfer sglodion tenau drwy: <http://goodfries.eu/en/>**

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Bydd angen cael gwared ar fwyd sydd wedi'i goginio gormod neu ei losgi.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull coginio.
- Efallai y bydd angen i chi ostwng y tymheredd coginio neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Hyfforddwch staff eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella eich mesurau goruchwyllo staff.
- Cofiwch atgyweirio neu ddisodli offer sydd wedi torri neu ddim yn gweithio.

BWRW GOLWG DROS EICH BWYDLEN



Mae'n bwysig dangos sut ydych chi'n sicrhau bod y prydau wedi'u coginio ar eich bwydlen yn cael eu coginio'n gywir.

SUT I DDEFNYDDIO'R DAFLEN HON		
Mae'r daflen hon yn rhoi cyfle i chi ddangos sut ydych chi'n profi prydau ar ôl eu coginio. Mae'n canolbwyntio ar y mathau o brydau lle mae coginio yn gywir yn hanfodol er mwyn lladd bacteria niweidiol. Cyn dechrau arni, gwnewch yn siŵr eich bod wedi darllen y dulliau diogel 'Coginio'n ddiogel' a 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol'. Mae gwahanol wiriadau yn addas ar gyfer gwahanol fathau o brydau.		Ar gyfer pob pryd perthnasol ar eich bwydlen, dewiswch dull gwirio o'r rhestr isod. Nid oes angen i chi nodi wyau a chodlysiau. Mae'r rhain yn cael eu trafod o dan ddull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol'. Hefyd, mae ffrwythau a llysiau a bwydydd parod i'w bwyta yn cael eu cynnwys o dan y dull diogel 'Bwydydd parod i'w bwyta'.
GWNEUD YN SIŴR		MATH O BRYD
Os ydych yn gweini cig oen neu gig eidion yn waedlyd (darnau cyfan fel stêcs a darnau mawr o gig yn unig), gwnewch yn siŵr bod y cig wedi'i goginio'n llawn ar y tu allan.		e.e. stêc, coes cig oen
Gwnewch yn siŵr bod adar cyfan wedi'u coginio i dymheredd diogel yn rhan fwyaf trwchus y goes (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Ni ddylai'r cig fod yn binc nac yn goch. Dylai'r suddion hefyd rhedeg yn glir, nid yn binc nac yn goch.		e.e. cyw iâr, twrci rhost
Sicrhewch fod darnau o gig wedi'u rholio, darnau cyfan o borc a chynhyrchion cig wedi'u prosesu, fel selsig a byrgyrs, wedi'u coginio i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw rannau pinc na choch (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel').		e.e. selsig, byrgyrs, darnau o gig wedi'u rholio
Mae'n rhaid coginio iau/afu ac offal i dymheredd diogel yng nghanol y cig (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Wrth baratoi prydau fel pâté iau/afu neu parfait, dylid coginio'r iau/afu drwyddo heb fod unrhyw gig pinc ar ôl.		e.e. iau/afu wedi'i ffrio, pâté, parfait
Gwiriwch bod bwydydd hylif yn cael eu cynhesu i dymheredd diogel mewn sawl rhan rhag ofn bod unrhyw fannau oer (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel').		e.e. grefi, cawl, saws, stiwt



GWNEUD YN SIŴR		MATH O BRYD
Gwiriwch bod y pysgodyn wedi'i goginio i dymheredd diogel yn y canol a bod y lliw a'r ansawdd wedi newid (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Gallwch weini rhai pysgod (e.e tiwna) yn 'amrwd' ar yr amod eu bod wedi'u rhewi'n gywir cyn hynny - darllenwch 'Coginio'n Ddiogel'.		e.e. eog, penfras
Dylai'r darn mwyaf o gig mewn stiwiâu, cyris ac ati gael eu coginio i dymheredd diogel yn y canol heb unrhyw gig pinc na choch (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel').		e.e. cyris, caserol
Sicrhewch fod prydau sy'n cynnwys mwy nag un math o fwyd (e.e. cig a llysiau) wedi'u coginio i dymheredd diogel (darllenwch 'Profi' yn yr adran 'Coginio'n Ddiogel'). Os ydych yn coginio pryd neu swp mawr, gwiriwch y bwyd mewn sawl man.		e.e. lasagne, pastai pysgod
Sicrhewch fod pysgod cregyn, fel corgimychiaid, wedi newid o ran lliw ac ansawdd.		e.e. corgimychiaid mewn menyn garlleg
Er mwyn sicrhau bod cregyn gleision neu gregyn 'Berffro wedi'u coginio, gwnewch yn siŵr bod y gragen ar agor a bod y cig wedi crebachu y tu mewn i'r gragen.		e.e. moules marinière

PROFI

Dylech chi ddefnyddio prôb tymheredd wedi'i ddiheintio i wirio bod prydau wedi'u coginio neu eu hailgynhesu yn gywir. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli.

Gallwch hefyd gofnodi rhai o'ch gwiriadau tymheredd ar dudalennau'r dyddiadur.

Os yw eich bwydlen yn newid, efallai y bydd angen i chi lenwi'r daflen hon eto.

CADW BWYD YN BOETH



Mae'n bwysig iawn eich bod yn cadw bwyd yn boeth nes y caiff ei weini er mwyn atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Os bydd angen i chi gadw bwyd yn boeth cyn ei weini, dylech ddefnyddio offer addas i wneud hynny.	Mae'n anodd cadw bwyd ar dymheredd cyson, diogel, heb offer addas. Bain-marie  Crochan cawl 	Ydych chi'n cadw bwyd yn boeth? Ydw Nac ydw Pa offer ydych chi'n ei ddefnyddio?
Cynheswch offer cadw bwyd yn boeth ymlaen llaw cyn rhoi unrhyw fwyd ynddo.	Gall rhoi bwyd mewn offer oer olygu na fydd yn cadw'r bwyd yn ddigon poeth i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.	
Rhaid coginio bwyd yn drylwyr nes ei fod yn stemio'n boeth cyn ei roi mewn offer cadw bwyd yn boeth.	Pwrrpas yr offer hwn yw cadw bwyd yn boeth. Ni ddylid ei ddefnyddio i goginio neu ailgynhesu bwyd. 	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nac ydw
Os ydych yn cynnig gwasanaeth dosbarthu bwyd, gwnewch yn siŵr bod y bwyd yn cael ei gadw'n dwym neu'n oer nes bod y gyrrwr neu'r cwsmer yn ei gasglu. Gwnewch yn siŵr bod y bwyd hefyd yn cael ei gadw'n boeth neu'n oer nes ei fod yn cyrraedd cartref y cwsmer. Mae'n syniad da defnyddio bag neu focs wedi'i inswleiddio a sicrhau bod caead ar y bwyd nes ei fod yn cyrraedd y cartref.	Os nad yw bwyd yn cael ei gadw'n boeth neu'n oer, gall bacteria niweidiol dyfu ynddo. Bydd defnyddio bag neu focs wedi'i inswleiddio yn helpu i gadw'r bwyd ar dymheredd cywir ac yn ei gyflwr gorau.	Sut ydych chi'n cadw bwyd ar y tymheredd cywir cyn iddo gyrraedd eich cwsmer?

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Rhaid cadw bwyd poeth ar dymheredd o 63°C neu uwch (gydag ambell i eithriad).

Wrth arddangos bwyd poeth, e.e. mewn bwffe, dylech ddefnyddio offer cadw bwyd yn boeth addas i gadw'r bwyd ar dymheredd uwch na 63°C. Os nad yw hyn yn bosibl, gallwch dynnu'r bwyd allan o hwn i'w arddangos am hyd at ddwy awr. Dim ond unwaith y gallwch wneud hyn.

Dylai bwyd na chaiff ei ddefnyddio o fewn dwy awr naill ai gael ei ailgynhesu tan ei fod yn stemio'n boeth a'i roi yn ôl yn yr offer cadw bwyd yn boeth neu gael ei oeri cyn gynted ag sy'n bosibl i 8°C neu is. Os yw'r bwyd wedi bod allan am fwy na dwy awr, dylech ei daflu. Cofiwch gadw'r bwyd ar dymheredd diogel nes y caiff ei ddefnyddio.

Os ydych yn cymryd bwyd allan o'r offer cadw bwyd yn boeth i'w arddangos, cofiwch beidio â chymysgu bwyd newydd â bwyd sydd eisoes yn cael ei arddangos. Gallai hyn olygu bod bwyd hyn yn cael ei adael allan am rhy hir.



GWIRIO

Ar ôl coginio, cadwch y bwyd ar dymheredd o 63°C neu uwch nes y caiff ei weini.



Sut ydych chi'n gwneud hyn?

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH



Os nad yw pryd yn ddigon poeth ar unrhyw adeg yn ystod y broses o gadw bwyd yn boeth:

- ail-gynheswch y bwyd nes ei fod ar dymheredd diogel a'i roi yn ôl yn yr offer cadw bwyd yn boeth (dim ond unwaith dylech wneud hyn), neu
- oerwch y bwyd yn ddiogel (darllenwch y dull diogel 'Oeri bwyd poeth' yn yr adran Oeri) a'i ailgynhesu yn hwyrach cyn ei weini

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

Cofiwch fod angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd. Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol'.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Sicrhewch fod eich offer yn gweithio'n iawn.
- Adolygwch eich dull diogel 'Cadw bwyd yn boeth'. Ceisiwch ddefnyddio tymheredd uwch neu ddogneau llai o fwyd.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.

PROFI

Defnyddiwch brôb tymheredd wedi'i ddiheintio i brofi bod eich dull yn cadw bwyd ar dymheredd diogel o 63°C neu uwch. (Darllenwch y dull 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel.)

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



BWYD PAROD I'W FWYTA



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

Bwyd na fydd yn cael ei goginio na'i ailgynhesu cyn ei weini yw bwyd parod i'w fwyta. Mae'n cynnwys salad, cig wedi'i goginio, pysgod mwg, pwddinau, brechdanau, caws a bwydydd yr ydych wedi'u goginio ymlaen llaw i'w gweini'n oer.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Wrth baratoi a thrin bwyd: - cofiwch gadw bwyd parod i'w fwyta ar wahân yn llwyr i gig, dofednod, pysgod ac wyau amrwd a llysiau a ffrwythau heb eu golchi - gwnewch yn siŵr bod arwynebau gwaith, byrddau torri, cyllyll ac ati, yn lân (ac wedi'u diheintio os ydych wedi paratoi bwyd amrwd) - yn ddelfrydol, defnyddiwch fyrdau torri ac offer â lliwiau gwahanol ar gyfer bwyd sy'n barod i'w fwyta - gorchuddiwch fwyd parod i'w fwyta drwy'r amser wrth ei baratoi a'i storio	Mae hyn yn atal bacteria niweidiol ac alergenau rhag mynd i mewn i'r bwyd. Mae hyn yn arbennig o bwysig gyda bwyd parod i'w fwyta gan na fydd yn cael ei goginio na'i ailgynhesu cyn cael ei weini. Mae hefyd yn atal alergenau rhag lledaenu. 	Rhestrwch y mathau o fwydydd parod i'w fwyta a ddefnyddir gennych a sut ydych chi'n trin y bwydydd hyn:
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i storio a pharatoi'r bwyd, os ydynt ar gael.	Cafodd y rhain eu llunio er mwyn cadw'r bwyd yn ddiogel.	Ydych chi'n hyderus eich bod yn gwneud hyn gyda phob bwyd parod i'w fwyta pan fydd cyfarwyddiadau ar gael? Ydw
Wrth baratoi ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad: - ewch ati i blicio, torri neu dynnu'r y rhannau allanol, fel sy'n briodol - sicrhewch eich bod yn eu golchi'n drylwyr drwy eu rhwbio'n egniwl mewn dŵr glân o safon yfed - golchwch y rhai glannaf yn gyntaf Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl trin ffrwythau a llysiau. Os ydych wedi paratoi llysiau sydd â baw neu bridd ar y tu allan, cofiwch lanhau a diheintio'r byrddau torri a'r arwynebau gwaith cyn paratoi bwydydd eraill.	Gall y baw ar llysiau a chynhwysion salad gynnwys bacteria niweidiol. Mae plicio a golchi yn helpu i gael gwared ar y baw a'r bacteria. 	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?
Os ydych yn torri cig wedi'i goginio: - sicrhewch eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr wrth lanhau'r peiriant torri - ceisiwch osgoi cyffwrdd â'r cig cymaint â phosibl – mae'n syniad da defnyddio gefeiliau (<i>tongs</i>) glân neu sleisio'r cig yn syth ar blât	Mae angen glanhau a diheintio peiriannau torri cig yn ofalus i atal baw rhag cronni ac atal bacteria niweidiol rhag tyfu, yn enwedig ar y gyllell dorri. Gall dwylo ledaenu bacteria niweidiol i fwyd yn hawdd.	A yw staff wedi'u hyfforddi i lanhau'r peiriant torri cig yn iawn, neu a ydynt yn cael eu goruchwyllo wrth wneud hyn? Ydynt Nac ydynt



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw bwyd parod i'w fwyta yn ddigon oer. Darllenwch y cyngor ar 'Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri' yn yr adran Oeri. Peidiwch â defnyddio bwyd parod i'w fwyta ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', os oes un. Ar gyfer bwyd rydych chi wedi'i baratoi, neu ei dynnu o'i ddeunydd pecynnu gwreiddiol, defnyddiwch sticeri neu ddull arall i gadw golwg erbyn pryd y dylid defnyddio'r bwyd neu ei daflu. I gael canllawiau ar bae mor hir i gadw bwyd ar ôl ei baratoi neu ei agor, dilynwch gyfarwyddiadau storio'r gwneuthurwr ar label wreiddiol y cynnyrch. Dylai bwydydd parod i'w bwyta gael eu cadw am uchafswm o 3 diwrnod (diwrnod coginio/agor + 2) oni bai bod gennych chi dystiolaeth ei bod yn ddiogel eu cadw am fwy o amser. Dim ond am 1 diwrnod ar ôl ei baratoi y dylid cadw reis wedi'i goginio.	Os na chaiff y bwydydd hyn eu cadw'n ddigon oer, gallai bacteria niweidiol dyfu. Ni ddylech fyth ddefnyddio bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' gan y gall fod yn annïogel i'w fwyta.	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- Os ydych yn credu bod bwyd sy'n eich cyrraedd heb gael ei drin yn ddiogel, dylech ei wrthod. - Os nad yw llysiau, ffrwythau neu gynhwysion salad parod i'w bwyta wedi eu golchi'n gywir, ewch ati i'w golchi gan ddilyn y cyngor ar flaen y daflen hon a glanhau unrhyw arwynebau gwaith ac ati sydd wedi dod i gysylltiad â nhw. - Os yw bwyd parod i'w fwyta wedi'i baratoi ar arwyneb gwaith neu gyda chyllell sydd wedi cael ei ddefnyddio ar gyfer cig amrwd, dofodnod, pysgod, wyau neu ffrwythau a llysiau heb eu golchi, taflwch y bwyd. - Os nad yw bwyd parod i'w fwyta wedi'i oeri'n ddiogel, taflwch y bwyd. - Os yw bwyd parod i'w fwyta wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn', bydd angen i chi daflu'r bwyd.	- Os nad ydych chi'n credu bod cyflenwyr yn trin bwyd yn ddiogel, dylech ystyried defnyddio cyflenwr newydd. - Adolygwch y ffordd yr ydych yn derbyn nwyddau/ bwyd. - Adolygwch y ffordd yr ydych yn storio ac yn paratoi bwyd parod i'w fwyta. - Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!
Ni ddylech ddefnyddio'r un peiriannau ac offer, megis peiriannau pecynnu dan wactod, peiriannau sleisio neu felinau cig, ar gyfer bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta. Mae'r rhain yn beiriannau cymhleth gyda llawer o ddarnau sy'n symud, ac mae'n anodd iawn eu glanhau yn ddigonol. O'r herwydd, gall bacteria o fwyd amrwd ledaenu i fwyd parod i'w fwyta yn hawdd. Os ydych yn paratoi bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, dylech sicrhau, lle bo'n bosibl, bod hyn yn cael ei wneud mewn ardaloedd glân ac wedi'u diheintio sydd ar wahân. Os nad yw hyn yn bosibl, mae'n rhaid i'r arwynebau gwaith a'r llestri gael eu glanhau a'u diheintio'n drylwyr rhwng tasgau. Gwnewch yn siŵr bod staff yn golchi eu dwylo'n drylwyr rhwng tasgau, yn arbennig wrth weithio gyda bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta. Mae hyn yn atal bacteria ac alergenau rhag lledaenu i fwyd, arwynebau ac offer.

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





RHEOLI

Mae rheoli eich busnes yn effeithiol
yn hanfodol er mwyn sicrhau
diogelwch bwyd.



Mae rheoli eich busnes yn effeithiol yn hanfodol er mwyn sicrhau diogelwch bwyd.



Mae'r adran hon yn cynnwys gwybodaeth am wahanol faterion rheoli, gan gynnwys gwiriadau i'w cynnal pan fyddwch yn agor a chau, cyflenwyr a chontractwyr, rheoli stoc, a hyfforddi a goruchwyllo staff. Mae'r adran hon hefyd yn cynnwys gwybodaeth am reoli gwybodaeth am alergenau bwyd.

Dylid darllen yr adran 'Rheoli' ochr yn ochr â'r dyddiadur, a dylai'r person sy'n gyfrifol am redeg y busnes ei lofnodi bob dydd.

GWIRIADAU AGOR A CHAU



Mae'n hanfodol eich bod chi a'ch staff yn cynnal gwiriadau penodol bob tro y byddwch yn agor a chau. Mae hyn yn eich helpu i gynnal y safonau sylfaenol sy'n angenrheidiol i sicrhau bod eich busnes yn paratoi bwyd yn ddiogel.

GWIRIADAU AGOR
Dylech gynnal y gwiriadau hyn ar ddechrau'r dydd. Gallwch hefyd ychwanegu eich gwiriadau eich hun at y rhestr.
Mae eich oergelloedd, offer arddangos bwyd wedi'i oeri a rhewgelloedd yn gweithio'n iawn.
Mae pob darn arall o offer (e.e. popty) yn gweithio'n iawn.
Mae eich staff yn iach i weithio ac yn gwisgo dillad gwaith glân.
Mae ardaloedd paratoi bwyd yn lân ac wedi'u diheintio, lle bo'n briodol (arwynebau bwyd, offer, cyfarpar ac ati).
Mae pob ardal yn rhydd rhag unrhyw dystiolaeth o blâu.
Mae digon o ddeunyddiau golchi dwylo a glanhau (sebon, tywelion papur, glanweithydd ac ati).
Mae dŵr tap poeth ar gael ym mhob sinc a basnau golchi dwylo.
Mae'r thermometr prôb yn gweithio ac mae 'wipes' ar gael ar gyfer y prôb.
Mae gwybodaeth am alergenau yn gywir ar gyfer pob eitem sydd ar werth.

GWIRIADAU CAU
Dylech gynnal y gwiriadau hyn ar ddiwedd y dydd. Gallwch hefyd ychwanegu eich gwiriadau eich hun at y rhestr.
Mae'r holl fwyd wedi'i orchuddio, ei labelu a'i roi yn yr oergell/rhewgwell (lle bo'n briodol).
Rydych wedi taflu bwyd sydd ar ei ddyddiad 'Defnyddio Erbyn'.
Mae offer glanhau budr wedi'i lanhau neu ei daflu.
Mae staff wedi cael gwared ar unrhyw wastraff ac mae bagiau newydd yn y biniau.
Mae ardaloedd paratoi bwyd yn lân ac wedi'u diheintio (arwynebau gwaith, offer ac ati.)
Mae'r holl waith golchi llestri wedi'i orffen.
Mae'r lloriau wedi'u sgubo ac yn lân.
Mae gwiriadau 'Profi' wedi'u cofnodi.



Mae'r gwiriadau agor a chau yn cael eu rhestru yn y dyddiadur hefyd.



GWIRIADAU YCHWANEGOL

Mae cynnal gwiriadau ychwanegol yn rheolaidd yn eich helpu i sicrhau bod eich dulliau'n cael eu dilyn.

Mae rhai o'r dulliau diogel yng ngweddill y pecyn yn eich cyngori i wirio rhai pethau yn rheolaidd. Mae'r rhain yn llai aml na'r gwiriadau agor a chau dyddiol ond mae dal angen i chi eu cwblhau'n rheolaidd.

Yn y tabl isod mae enghreifftiau o rai gwiriadau ychwanegol a argymhellir. Ysgrifennwch fanylion unrhyw wiriadau ychwanegol a wnewch a pha mor aml rydych chi'n eu gwneud. Pan fyddwch yn cynnal gwiriad ychwanegol, gwnewch nodyn ohono yn y dyddiadur ar y diwrnod y gwnaethoch ei gwblhau ynghyd â manylion yr hyn a wnaethoch.

BETH I'W WNEUD		MANYLION GWIRIO	PA MOR AML?
Glanhau'n drylwyr	e.e. Glanhau tu ôl i offer, awyrellau, waliau, nenfydau, ardaloedd gwastraff tu allan ac ati.	Glanhau ardal gyfan y gegin ac ardaloedd gwastraff tu allan yn drylwyr gan gynnwys waliau, nenfydau, ffan echdynnu, awyrellau.	
Cynnal a chadw	e.e. Clirio draeniau a chyddwysyddion (<i>condensers</i>) oergell/rhewgell.	Gwiriwch y gegin am ddifrod i offer neu arwynebau.	
		Mynd i'r afael ag unrhyw atgyweiriadau sy'n weddill.	
Peiriant golchi llestri	Cael gwared ar weddillion bwyd a chalch o jetiau, hidlwyr a draeniau dŵr. Glanhau o amgylch seliau drysau ac ati.	Tynnu rhannau mewnol a'u glanhau'n drylwyr.	
		Gwirio effeithiolrwydd golchi a rhoi gwybod am unrhyw broblemau.	
Prôb tymheredd	Ewch ati i wirio ei fod yn gweithio'n gywir.	Rhowch y prôb mewn dŵr berwedig ac mewn iâ sy'n toddi (dylai fod o fewn 1°C o 100°C a 0°C).	
Gwiriadau rheoli plâu	e.e. Edrych am arwyddion o ddifrod i waliau, drysau ac ati a allai adael plâu i mewn, ac arwyddion o blâu.	Gwirio pob ardal y tu fewn a thu allan i'r adeilad am unrhyw arwyddion o blâu.	
		Sicrhau bod bwyd yn cael ei orchuddio'n gywir mewn ardaloedd storio.	
		Gwirio'r strwythur am dyllau a lleoedd eraill a allai adael plâu i mewn.	
Gwiriadau ychwanegol			

PROFI



Bydd defnyddio prôb tymheredd wedi'i ddiheintio i fesur tymereddau yn helpu i brofi bod eich dulliau'n ddiogel. Gallwch gofnodi manylion y gwiriadau hyn yn yr Adran Profi: Cofnodion.

DULL DIOGEL	BETH I'W WNEUD	SUT I WNEUD HYN
Coginio ac ailgynhesu	Mae'r dulliau diogel ar gyfer 'Coginio'n Ddiogel' ac 'Ailgynhesu' yn yr adran Goginio yn nodi sut i wirio bod eich bwyd wedi'i goginio/ei ailgynhesu'n drylwyr. Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel. Mae'r bwyd yn ddiogel os yw wedi cyrraedd tymheredd digon uchel am ddigon o amser.	Os ydych chi am wirio tymheredd bwyd, defnyddiwch prôb wedi'i ddiheintio. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus). Mae enghreifftiau o gyfuniadau amser/tymheredd diogel wedi'u nodi yn y dull diogel 'Coginio'n ddiogel'.
Cadw bwyd yn boeth	I sicrhau bod bwyd sy'n cael ei gadw'n 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).	Mae'r dull diogel 'Cadw bwyd yn boeth' yn yr adran Goginio yn egluro sut i gadw bwyd yn boeth mewn modd diogel. Mae'n ofyniad cyfreithiol bod bwyd poeth yn cael ei gadw ar dymheredd uwch na 63°C.
Oeri bwyd poeth	Mae'r dull diogel 'Oeri bwyd poeth' yn yr adran Oeri yn egluro sut i oeri bwyd poeth yn ddiogel. Weithiau, gallai fod mwy nag un ffordd o oeri bwyd poeth sy'n addas ar gyfer yr hyn yr ydych yn ei wneud. Gallech gymharu dewisiadau gwahanol i ganfod pa un sy'n fwyaf effeithiol. Cymharwch wahanol opsiynau oeri drwy roi cynnig arnynt gyda'r un bwyd.	Pan fyddwch newydd goginio bwyd, profwch ei dymheredd yn y canol (neu'r rhan fwyaf trwchus) gyda phrôb glân, wedi'i ddiheintio. Dechreuwch ei oeri gan ddefnyddio un opsiwn a phrofwch y tymheredd eto yn rheolaidd i weld pa mor gyflym y mae'n disgyn. Gwnewch hyn eto gyda'r dewisiadau eraill i weld pa un sydd gyflymaf.
Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri	Mae'r dull diogel 'Storio ac arddangos bwyd wedi'i oeri' yn egluro sut i gadw bwyd yn oer. Mae'n ofyniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac wedi'i argymhell yn yr Alban, bod yn rhaid cadw rhai bwydydd wedi'u hoeri ar dymheredd o 8°C neu is.	I wirio bod bwyd ar dymheredd o 8°C neu is, defnyddiwch brôb wedi'i ddiheintio. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus).
Rhewi	Mae'r dull diogel 'Rhewi' yn yr adran Oeri yn egluro sut i rewi bwyd yn ddiogel. Dylid cadw bwyd wedi'i rewi ar dymheredd o -18°C neu is.	Gallwch ddefnyddio'r deial digidol neu thermometr deial i sicrhau bod eich rhewgell yn cadw bwyd ar dymheredd diogel.

Gallwch gofnodi beth ydych chi wedi'i wneud i brofi eich dulliau ar y daflen 'Profi: Cofnodion' yn eich dyddiadur.





MATH O THERMOMEDR	BLE I DDEFNYDDIO'R THERMOMEDR	SUT I DDEFNYDDIO'R THERMOMEDR
Thermomedr digidol 	Mae'r rhain fel arfer yn hawdd i'w defnyddio ac maent yn gywir iawn. Gellir eu defnyddio gyda llawer o fwydydd, ond nid ydynt yn addas i'w defnyddio yn y popty.	Ewch ati i lanhau a diheintio'r prôb, ac yna ei roi yn y bwyd. Cofiwch ddisgwyl i'r rhan sy'n dangos y tymheredd sefydlogi cyn cymryd darlenniad. Ewch ati i lanhau'r prôb yn drylwyr a'i ddiheintio cyn ei ddefnyddio eto. Mae hyn yn helpu i atal croeshalogi.
Thermomedr isgoch 	Defnyddir y mathau hyn o thermomedrau ar gyfer gwirio tymhereddau arwynebau oer bwydydd wrth eu dosbarthu neu ar gyfer bwydydd mewn oergelloedd a rhewgelloedd. Ni ellir eu defnyddio ar gyfer gwirio tymheredd canol bwyd wedi'i goginio, wedi'i ailgynhesu neu fwyd sy'n oeri.	Gosodwch y prôb ar wyneb y bwyd gan osgoi unrhyw ddeunydd pecynnu sy'n adlewyrchu neu labeli gludiog (gan fod y rhain yn achosi darlenniad anghywir). Os yw'r tymheredd yn ymddangos yn uchel, defnyddiwch brôb glân, wedi'i ddiheintio i gadarnhau'r darlenniad.

PROFI EICH PRÔB

Mae'n hanfodol gwybod bod eich prôb yn gweithio'n iawn, er mwyn i chi allu dibynnu ar ei ddarlenniadau. Dylech ei brofi'n rheolaidd. Os nad oes cyfarwyddiadau ar gael, dylech dal i sicrhau bod y prôb yn cael ei wirio'n rheolaidd, e.e. unwaith y mis.

Ffordd syml o brofi prôb digidol yw ei roi mewn dŵr rhewllyd a dŵr berwedig:

- Dylai'r darlenniadau mewn dŵr rhewllyd fod rhwng -1°C ac 1°C .
- Dylai'r darlenniadau mewn dŵr berwedig fod rhwng 99°C a 101°C .

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

GOFALU AM EICH PRÔB

Mae'n bwysig iawn eich bod yn cadw'ch prôb yn lân, neu gallai ledaenu baw a bacteria niweidiol i'r bwyd yr ydych yn ei brofi. Ar ôl i brôb gael ei osod mewn bwyd, ewch ati i'w lanhau a'i ddiheintio cyn ei ddefnyddio eto.

Mae 'wipes' probau yn ffordd dda o lanhau a diheintio thermomedrau prôb. Fodd bynnag, gwnewch yn siŵr nad yw'r 'wipes' yn sychu gan na fydd hyn yn diheintio'r offer yn gywir.

Mae angen i chi ofalu am eich prôb i'w atal rhag cael ei ddifrodi a'i helpu i weithio'n iawn. Peidiwch â gadael prôb digidol y tu mewn i'ch oergell neu rewgell, nac ar arwynebau poeth am gyfnod hir o amser. Os nad ydych yn ei ddefnyddio, rhaid i chi ei storio'n ofalus, ymhell o dymheredd eithafol a hylifau. Cadwch y prôb yn ei gês, os oes ganddo un. Ceisiwch osgoi ei fwrw yn erbyn rhywbeth neu ei ollwng. Os bydd y batri yn isel, gosodwch un newydd ar unwaith.

RHEOLI GWYBODAETH AM ALERGENAU BWYD



Mae'r ffordd yr ydych chi'n trin alergenau yn bwysig o ran diogelwch bwyd a chadw eich cwsmeriaid yn ddiogel.

Mae'n ofyniad cyfreithiol i fusnesau bwyd ddarparu gwybodaeth gywir am y cynhwysion alergenauidd a ddefnyddir yn y bwyd a'r diod y maent yn eu gweini. Mae angen i chi hefyd gyfeirio at a chwblhau'r tudalennau 'Alergeddau Bwyd' yn yr adran Croeshalogi. Ers Hydref 2021, rhaid i unrhyw fusnes sy'n cynhyrchu bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PPDS) n nodi enw'r bwyd a rhestr gynhwysion lawn ar y label, gan bwysleisio'r cynhwysion alergenauidd yn y rhestr.

BETH I'W WNEUD	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Gwybodaeth i gwsmeriaid Rhaid i fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol gynnwys label sydd ag enw'r bwyd a rhestr gynhwysion lawn gyda phwyslais ar unrhyw gynhwysion alergenauidd. Ar gyfer bwydydd rhydd, fel prydau bwyd sy'n cael eu gweini mewn bwyty, gallwch chi ddarparu gwybodaeth am alergenau: - yn ysgrifenedig e.e. matrices alergenau, ar fwydlen neu ar fwrdd sialc - darparu'r wybodaeth ar lafar i'r cwsmer (os defnyddir y dull hwn, rhaid arddangos arwydd yn rhoi gwybod i'r cwsmer ble mae'r wybodaeth hon) Dylai staff wybod ble mae dod o hyd i wybodaeth am alergenau (e.e tafenni rysâit, labeli bwyd) a gallu delio â cheisiadau gwybodaeth am alergenau. Rhaid i wybodaeth am alergenau fod yn gywir, yn gyson ac yn gyfoes.	Mae angen i gwsmeriaid â gorsensitifrwydd (alergeddau, anoddefiadau a Chlefyd Seliag) gael yr wybodaeth hon er mwyn iddynt allu gwneud dewisiadau bwyd diogel ac osgoi adwaith. Dylai fod ffordd o wirio bod yr wybodaeth a ddarperir yn gywir ac yn gyflawn. Mae canllawiau technegol ar ofynion gwybodaeth o ran labelu alergenau bwyd a gwybodaeth am y pedwar alergen rheoleiddiedig ar ddeg ar gael ar wefan yr ASB.	Ble ydych chi'n cadw gwybodaeth am alergenau ar gyfer y bwydydd rydych chi'n eu gweini? A yw'ch staff yn gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth gywir a chyfoes am alergenau/cynhwysion ar gyfer y bwydydd rydych chi'n eu gweini? Ydyn Nac ydyn Ydych chi wedi rhoi hyfforddiant i'ch holl staff ar sut i drin ceisiadau gwybodaeth am alergenau Do Naddo Pâ mor aml rydych chi'n adolygu hyfforddiant staff ar reoli alergenau? Pryd rydych chi'n mynd ati i ddiweddarau eich labeli?
Ar gyfer bwydydd rhydd, fel prydau bwyd sy'n cael eu gweini mewn bwyty, os na darperir yr wybodaeth am alergenau yn ysgrifenedig, rhaid bod arwyddion clir yn rhoi gwybod i gwsmeriaid ble i gael yr wybodaeth hon os oes ei hangen arnynt.	Mae angen yr wybodaeth hon ar gwsmeriaid fel y gallant wneud dewisiadau bwyd diogel a gwybodus. Dylai cwsmeriaid roi gwybod i chi os oes angen gwybodaeth am alergenau arnynt er mwyn i chi allu eu helpu i wneud dewisiadau bwyd diogel.	Ble ydych chi'n arddangos eich arwyddion fel bod cwsmeriaid yn gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth am alergenau?
Ar gyfer bwydydd rhydd, fel prydau bwyd sy'n cael eu gweini mewn bwyty, mae'n syniad da rhoi'r wybodaeth yn enw neu ddisgrifiad y prydau ar y fwydlen, yn enwedig os ydynt yn cynnwys y bwydydd a restrir dros y dudalen, e.e. sleisen siocled ac almon, dresin olew sesame. Cofiwch ddiweddarau'r fwydlen pan fydd ryseitiau'n newid.	Mae hyn yn helpu pobl â gorsensitifrwydd i weld pâ brydau sy'n cynnwys cynhwysion penodol. Cofiwch, mae dal angen i chi gael gwybodaeth am yr holl gynhwysion alergenauidd.	Ydych chi'n defnyddio gwybodaeth fânwl yn enw neu ddisgrifiad y prydau ar y fwydlen? Ydw Nac ydw



BETH I'W WNEUD	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Os yw eich bwydlen yn newid, cofiwch sicrhau eich bod yn newid y rhestr o gynhwysion gydag alergenau ar gyfer y bwyd neu'r ddiod hynny a newid y labeli cynhwysion ar gyfer bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol. Os ydych chi'n hysbysebu bwydydd fel rhai 'rhydd rhag', mae'n rhaid i chi gymryd gofal i beidio ag ychwanegu na halogi'r bwyd â'r alergen y mae'n rhydd rhagddo. Mae'n rhaid i chi hefyd sicrhau bod yr amgylchedd yn rhydd rhag yr alergen hwnnw ac nad oes risg y bydd y bwyd yn dod i gysylltiad â'r alergen hwnnw. Mae'n bwysig bod labelu alergenau rhagofalus, fel datganiadau 'gall gynnwys', ond yn cael eu defnyddio os yw'r risg o groeshalogi alergenaidd yn uchel ar ôl asesiad risg llawn. Gallwch chi gael cymorth ar sut i gwblhau asesiad risg trwy gysylltu â'ch awdurdod lleol. _____	Os nad ydych chi wedi rhestru'r cynhwysion cywir, gallai cwsmeriaid ag alergeddau bwyd gael yr wybodaeth anghywir a gallant ddioddef adwaith alergaidd. Os yw gwybodaeth am alergenau neu labeli yn nodi bod bwyd yn 'rhydd rhag' alergen, gall cwsmeriaid dybio nad oes unrhyw risg y bydd alergenau'n dod i gysylltiad â'r bwyd hwnnw. Gall hyd yn oed y mymryn lleiaf o alergenau fod yn ddigon i achosi adwaith alergaidd.	Ydych chi'n gwirio a yw cynnwys alergenau prydau yn cael ei ddiweddararu pan fyddwch chi'n newid eich bwydlen? Ydw Nac ydw Ydych chi'n paratoi unrhyw brydau neu gynhyrchion 'rhydd rhag'? Ydw Nac ydw Sut ydych chi'n gwneud yn siŵr nad ydyn nhw'n cynnwys yr alergenau y maent yn 'rhydd rhagddynt'? Os ydych chi'n bwriadu defnyddio unrhyw labelu alergenau rhagofalus, ydych chi wedi cwblhau asesiad risg llawn? Do Naddo Ble rydych chi'n cadw eich asesiad risg?
Bwyd sy'n cael ei ddosbarthu (<i>deliveries</i>) Gwiriwch unrhyw fwyd sy'n cael ei ddosbarthu i sicrhau bod gennych yr archeb gywir a bod gwybodaeth ar y labeli.	Os ydych chi'n cael yr archeb anghywir neu gynnrych gwahanol, efallai y bydd alergenau gwahanol yn y bwyd.	Os ydych chi'n cael cynnrych gwahanol, beth ydych chi'n ei wneud i sicrhau bod eich gwybodaeth am alergenau yn gyfredol?
Tecawê – archebion dros y ffôn/ar-lein Os ydych chi'n cymryd archebion dros y ffôn neu'n defnyddio gwefan i hysbysebu a/neu gymryd archebion, rhaid i chi allu rhoi gwybod i'ch cwsmeriaid pa alergenau sydd yn y bwyd rydych chi'n ei weini cyn i'r cwsmer archebu ac ar y pwynt dosbarthu i'r cwsmer. Gallech roi datganiad clir a hawdd ei weld ar eich gwefan, bwydlenni printiedig a thafleuni i ddweud wrth gwsmeriaid ble gallant gael gwybodaeth am alergenau.	Mae hyn yn caniatáu i gwsmeriaid â gorsensitifrwydd i fwyd gael gwybod beth sydd yn y bwyd maent yn ei archebu er mwyn iddyn nhw allu dewis beth sy'n ddiogel iddyn nhw ei fwyta fel nad ydyn nhw'n cael adwaith.	Sut ydych chi'n rhoi gwybod i gwsmeriaid sy'n archebu dros y ffôn neu drwy wefan ba alergenau sydd yn y bwydydd rydych chi'n eu gweini?
Mae angen i chi sicrhau bod eich staff yn gwybod sut i gymryd archebion dros y ffôn a/neu ar-lein ar gyfer cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd.	Os nad yw'ch staff yn gwybod sut i gymryd archebion dros y ffôn/ar-lein ar gyfer cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd, gallai hyn arwain at weini bwyd i'r cwsmer a all beri niwed iddynt	A yw'ch staff wedi'u hyfforddi ar sut i gymryd archebion dros y ffôn/gwefan ar gyfer cwsmeriaid sydd ag alergeddau bwyd? Do Naddo
Rhaid i chi sicrhau y gellir nodi archebion tecawê ar gyfer cwsmeriaid ag alergeddau bwyd yn glir.	Os na all cwsmer ag alergedd bwyd nodi'n hawdd pa bryd sydd wedi'i baratol ar eu cyfer, gallent fwyta'r pryd anghywir a chael adwaith alergaidd.	Sut ydych chi'n nodi prydau bwyd a baratowyd ar gyfer cwsmer ag alergedd bwyd wrth eu danfon?

Mae yna offer a thempledi defnyddiol i'ch helpu chi i gofnodi cynhwysion alergenau yn eich prydau. Gallwch ddod o hyd i'r rhain ac adnoddau eraill ar [**wefan yr ASB**](#).

Gallwch ddefnyddio'r poster 'Meddyliwch am Alergedd' i helpu gyda hyfforddiant staff. Mae'r poster hwn hefyd ar gael mewn Tsieinëeg Syml, Pwnjabeg, Bengali ac Wrddw.

Defnyddiwyd y siart rysâit alergenau i'ch helpu i gadw cofnod o'r alergenau yn y bwyd rydych chi'n ei baratoi. Gall staff hefyd ddefnyddio hwn i roi gwybodaeth i gwsmeriaid.

Gellir defnyddio'r taflenni bwydlen alergenau unigol hyn ar gyfer prydau un-tro, fel prydau 'arbeninig', pan fydd cynhwysion yn rhedeg allan neu i rannu gwybodaeth rhwng sifftiau.

HYFFORDDIANT A GORUCHWYLIAETH



Mae'n hanfodol eich bod yn hyfforddi ac yn goruchwyllo eich staff yn effeithiol er mwyn sicrhau eu bod yn trin bwyd yn ddiogel.

Dylech hyfforddi eich staff yn yr holl ddulliau diogel yn y pecyn hwn. Dylech hefyd eu goruchwyllo i sicrhau eu bod yn dilyn y dulliau diogel yn iawn.

BETH I'W WNEUD	SUT?
Ar ôl i chi ddarllen drwyddynt, defnyddiwch y dulliau diogel yn y pecyn hwn i hyfforddi staff. Mae angen i chi fod yn siŵr bod pob aelod o staff yn gyfarwydd â'r dulliau diogel ar gyfer pob un o'u tasgau.	Dangoswch i'r aelod o staff beth i'w wneud gan ei holi'n ofalus am eu gwybodaeth a gofyn iddo ddangos i chi.
Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pa hyfforddiant y mae pob aelod o staff wedi'i gael, ac os yw'n briodol, darparu hyfforddiant atgoffa yn gyson.	Cofiwch nodi yn y 'Cofnod hyfforddi staff' bob tro y byddwch yn hyfforddi unrhyw aelod o staff.
Gwylwch yr aelod o staff wrth iddo ymgymryd â thasg fel rhan o'i waith. Ar ôl iddo gwblhau'r dasg, cofiwch ei holi sut aeth ati i ddilyn y dull diogel, er mwyn canfod a wnaeth ei ddilyn yn gywir.	Gwnewch sylwadau ac arsylwadau i helpu'r aelod o staff i wella'r ffordd mae'n gweithio. Cofiwch gydnabod llwyddiant drwy roi adborth cadarnhaol pan fydd aelod o staff wedi dilyn y dull diogel yn llwyddiannus. Os nad yw'r aelod o staff yn dilyn y dull diogel, dywedwch wrtho beth mae'n ei wneud yn anghywir a pham ei bod yn bwysig dilyn y dull diogel.

Yn ogystal â'r dulliau diogel yn y pecyn hwn, mae hyfforddiant diogelwch bwyd arall ar gael i'ch staff. Mae gwybodaeth am hyfforddiant hylendid bwyd ar gael ar [wefan yr ASB](#). Gellir cwblhau hyfforddiant alergeddau ar [wefan yr ASB](#) hefyd.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
Os nad yw staff yn dilyn dull diogel yn iawn, ewch ati i'w hyfforddi eto a gwnewch yn siŵr eu bod yn deall pam ei bod yn bwysig dilyn y dull.	Defnyddiwch yr adolygiad 4 wythnos yn y dyddiadur i nodi unrhyw broblemau o ran sut mae staff yn dilyn dulliau diogel a chynlluniwch eich hyfforddiant i fynd i'r afael â hyn.

RHEOLI
Mae'n bwysig llenwi a llofnodi'r dyddiadur bob dydd. Wrth llofnodi'r dyddiadur, rydych chi'n cadarnhau eich bod wedi goruchwyllo'r holl staff sy'n ymwneud â'r gwaith o baratoi bwyd y diwrnod hwnnw. Efallai y bydd angen cofnodi gwiriadau ychwanegol fel gwiriadau tymheredd amlach gan ddibynnu ar eich gweithrediadau busnes. Mae hyn yn golygu sicrhau bod eich staff yn dilyn eich dulliau diogel a bod unrhyw broblemau yn cael eu datrys a'u cofnodi yn y dyddiadur. Os na fyddwch yn y gwaith, gallwch roi'r cyfrifoldeb am y dyddiadur i aelod o staff. Weithiau gall mwy nag un person fod yn gyfrifol yn ystod y dydd, e.e. pan fydd mwy nag un shift, ac felly bydd angen mwy nag un llofnod yn y dyddiadur. Nodwch yn y dyddiadur pa aelodau o staff sydd wedi cael y cyfrifoldeb hwn a rhowch hyfforddiant iddynt ar yr holl ddulliau diogel perthnasol, gan gynnwys unrhyw beth yn yr adran Rheoli. Mae'n rhaid i staff ddeall sut mae'r dyddiadur yn gweithio. Os bydd unrhyw beth gwahanol yn digwydd, neu os aiff pethau o chwith, bydd angen iddynt gymryd camau a gwneud nodyn o'r camau hynny yn y dyddiadur. Dylech gwblhau'r adolygiad 4 wythnos eich hun.



CWSMERIAID

Mae adborth gan gwsmeriaid yn ffordd dda o wybod pa mor dda ydych chi'n rheoli eich busnes.

Mae cadw eich cwsmeriaid yn hapus a diogelu eu hiechyd drwy sicrhau hylendid bwyd da yn hanfodol i lwyddiant eich busnes. Felly mae'n bwysig iawn eich bod yn talu sylw i unrhyw gwynion i weld a oes unrhyw gamgymeriadau wedi digwydd ac i atal yr un peth rhag digwydd eto.

BETH I'W WNEUD	SUT?
Cofiwch wrando ar gwynion.	Cofiwch gymryd cwynion o ddifrif bob amser, beth bynnag fo'r amgylchiadau – gallai'r rhain dynnu sylw at broblem yn eich busnes sydd angen rhoi sylw iddo. Gallai cwynion gynnwys cwsmeriaid sydd wedi: • Dioddef symptomau gwenwyn bwyd ar ôl ymweld â'ch safle • Cael adwaith alergaidd yn ystod neu ar ôl ymweld â'ch safle. • Dod o hyd i rywbeth yn y bwyd nad yw'n iawn i'w fwyta.
Dewch o hyd i wraidd y broblem.	Ceisiwch ganfod sut y bu i'r broblem godi. Er mwyn gwneud hyn, efallai bydd yn rhaid i chi: • Adolygu'r dyddiadur dyddiol i weld a oes unrhyw broblemau • Gwirio eich cofnodion 'Profi', edrych o amgylch y gweithle a siarad â staff i sicrhau bod y dulliau diogel perthnasol yn cael eu dilyn • Gweld a oes unrhyw gwynion tebyg wedi dod i law • Gwirio a wnaeth unrhyw aelod o staff roi gwybod am salwch yn y dyddiau blaenorol Tra eich bod yn ymchwilio, efallai y byddai'n briodol peidio â gwerthu'r swp hwnnw o fwyd. Efallai y byddai hefyd yn briodol rhoi gwybod i'r cyflenwr a ddarparodd y bwyd, efallai mai ar eu safleoedd nhw y digwyddodd broblem.
Ewch ati i ddatrys y broblem.	Adolygwch y dulliau diogel perthnasol. Efallai y bydd angen i chi newid eich ffordd o weithio i osgoi hyn rhag digwydd eto a hyfforddi eich staff unwaith eto. Nodwch unrhyw newidiadau yn adran berthnasol eich dyddiadur a gwneud nodyn yn eich dyddiadur.

CYFLENWYR A CHONTRACTWYR



Mae'r ffordd yr ydych chi'n delio â chyflenwyr a chontractwyr yn bwysig i ddiogelwch bwyd.

Mae cyfraith bwyd yn mynnu eich bod yn cymryd mesurau rhesymol a gwneud popeth o fewn eich gallu i ddiogelu eich cwsmeriaid. Os nad ydych chi'n gwneud hyn, gall eich busnes a'ch enw da ddioddef o'r herwydd.

BETH I'W WNEUD	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dewiswch gyflenwyr yn ofalus.	Mae'n bwysig cael cyflenwyr y gallwch ymddiried ynddynt i drin bwyd yn ddiogel, yn ogystal â dosbarthu ar amser ac ati.	- Gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis cyflenwyr y gallwch ymddiried ynddynt. - Gofynnwch y cwestiynau canlynol: - A yw'r cyflenwr wedi'i gofrestru â'r awdurdod lleol? - A yw'r cyflenwr yn storio, cludo a phe cynnu ei nwyddau mewn ffordd hylan? - A yw'r cyflenwr yn darparu gwybodaeth am alergenau? - A oes ganddynt unrhyw dystysgrif neu sicrwydd ansawdd? - A yw'r cyflenwr/contractiwr yn darparu anfonebau sydd â'r manylion llawn? - Gofynnwch i fusnesau eraill am argymhellion.
Gwnewch yn siŵr bod eich cynhwysion amrwd wedi'u trin yn ddiogel.	Y man cychwyn ar gyfer paratoi bwyd yn ddiogel yw bod yn hyderus ynghylch diogelwch y cynhwysion amrwd a'r cynhyrchion parod i'w bwyta a brynir gennych.	- Sicrhewch fod gan y cyflenwr system rheoli diogelwch bwyd. - Cynhaliwch wiriadau ar hap yn rheolaidd o ran amser dosbarthu, tymheredd ac ansawdd. - Os ydych chi'n prynu nwyddau o warws talu a chario, gwnewch yn siŵr bod y cerbyd a ddefnyddir gennych yn lân a'ch bod yn dod â bwydydd wedi'u rhewi yn ôl cyn gynted â phosibl a'u rhoi yn syth mewn oergell neu rewgell.
Cofiwch gadw cofnod o'r cynhyrchion bwyd yr ydych wedi'u prynu, gan bwy y bu i chi eu prynu, nifer y cynhyrchion a'r dyddiad.	Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol, a hynny er mwyn i chi neu swyddog gorfodi allu edrych yn ôl i weld o ble y daeth y bwyd. Yn ddelfrydol, dylech gadw'r cofnodion hyn tan eich bod yn siŵr bod y bwyd sydd ynghlwm â nhw wedi cael ei fwyta heb unrhyw broblemau.	- Fel arfer, y ffordd orau o wneud hyn yw cadw pob un o'ch anfonebau a'ch derbynebau. Neu gallwch gofnodi'r wybodaeth mewn ffordd wahanol, er enghraifft, drwy gadw cofnod o rif y swp (<i>batch</i>) a manylion eraill. - Cofiwch gadw'r cofnodion hyn mewn ffordd sy'n ei gwneud yn hawdd i chi neu unrhyw swyddog gorfodi eu gwirio.
Dewiswch gontractwyr yn ofalus.	Gall gwasanaethau fel gwasanaeth rheoli plâu fod yn werthfawr i'ch helpu i baratoi bwyd yn ddiogel. Mae'n bwysig bod gennych gontractwyr y gallwch ymddiried ynddynt i ddarparu'r gwasanaethau hyn yn effeithiol.	Defnyddiwch yr un gwiriadau â'r rhai ar gyfer cyflenwyr (blwch ar y brig).

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH
Os bydd cyflenwr anghyfarwydd yn cysylltu â chi, cofiwch gysylltu â'ch awdurdod lleol i holi a yw'n fusnes cofrestredig sydd ag enw da. Fe all fod yn fusnes twyllodrus. Os nad ydych yn credu bod y bwyd y mae cyflenwr yn ei ddarparu wedi'i drin yn ddiogel (er enghraifft, os ydych chi'n meddwl nad yw wedi'i gadw'n ddigon oer), gwrthodwch y bwyd, cysylltwch â'ch cyflenwr ar unwaith a nodwch y manylion yn y dyddiadur. Os cewch broblemau yn aml, gallwch wneud y pethau canlynol - Cysylltu â'r cyflenwr/contractiwr dros y ffôn. - Ysgrifennu llythyr ffurfiol o gŵyn. - Newid cyflenwr/contractiwr - Cysylltu â'ch awdurdod lleol

RHEOLI STOC



Mae rheoli stoc yn effeithiol yn rhan bwysig o reoli diogelwch bwyd.

BETH I'W WNEUD	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Darllenwch eich bwydlen ac amcangyfrif faint o bob cynhwysyn sydd ei angen arnoch.	Mae darllen drwy'r fwydlen yn eich galluogi i gynllunio ar gyfer eich anghenion penodol.	- Adolygwch eich bwydlen yn rheolaidd a sut mae'n effeithio ar eich stoc. - Trafodwch eich anghenion gyda'ch cyflenwr.
Cynlluniwch ymlaen llaw i sicrhau bod gennych y lefel gywir o stoc ac archebwch yn ofalus.	Osgoi cael gormod o stoc sydd orau o ran diogelwch bwyd – a'ch elw.	- Cynlluniwch y stoc sydd ei angen arnoch ar gyfer pob shift. - Gwnewch yn siŵr bod staff yn gwybod y gofynion stoc ar gyfer pob shift. - Defnyddiwch gyflenwr sy'n deall eich anghenion busnes ac sy'n cyflenwi stoc ar amser. - Cyfrifwch y stoc cyn rhoi archeb.
Cofiwch wirio'r holl stoc pan gaiff ei ddsbarthu i sicrhau: - ei fod o fewn ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' - ei fod wedi'i gadw'n ddigon oer - nad yw wedi mynd yn ddrwg - bod y stoc yn lân a heb ei ddifrodi, e.e. taflwch unrhyw becynnau â thyllau, pecynnau sydd wedi chwyddo neu duniau â tholciau mawr a sicrhewch fod y caeadau yn dynn ar boteli a bod jariau a seliau heb eu torri	Pwrpas y gwiriadau hyn yw sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i'w ddefnyddio. Gallai deunydd pecynnu wedi'i ddifrodi olygu nad yw bwyd yn ddiogel i'w ddefnyddio. Gall pecynnau wedi chwyddo fod yn arwydd bod bacteria wedi tyfu mewn bwyd neu ddiod. Os yw poteli neu jariau wedi'u hagog, neu os yw seliau wedi'u torri, efallai na fydd y bwyd neu'r ddiod yn ddiogel i'w ddefnyddio.	- Hyfforddwch eich staff ar beth i chwilio amdano wrth archwilio nwyddau wedi'u dosbarthu. - Lluniwch gytundeb ysgrifenedig gyda'ch cyflenwr am eich gofynion dosbarthu. - Cynhaliwch hapwiriadau ar nwyddau wedi'u dosbarthu. - Defnyddiwch y dyddiadur i gofnodi unrhyw faterion neu broblemau o ran nwyddau a ddsberthir. - Os ydych yn tynnu bwyd o'i ddeunydd pecynnu gwreiddiol i gynhwysydd arall, gwnewch yn siŵr eich bod yn nodi enw'r bwyd, y cynhwysion a'r dyddiad 'defnyddio erbyn' neu 'ar ei orau cyn'.
Ewch ati i archwilio eich stoc yn rheolaidd a thafllwch unrhyw fwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'. Os ydych chi'n rhewi bwyd, mae gofyn i chi gael system i sicrhau ei fod yn cael ei labelu'n glir gyda'r dyddiad rhewi.	Mae yn erbyn y gyfraith gweini bwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', gan ei bod yn bosibl nad yw'n ddiogel i'w fwyta a gall wneud eich cwsmeriaid yn sâl. Os nad yw'r labeli yn glir ar fwyd wedi'i rhewi, gall stoc newydd gael ei ddefnyddio cyn hen stoc.	- Dilynwch y system cylchdroi stoc 'cyntaf i mewn, cyntaf allan', er mwyn defnyddio'r stoc hyn yn gyntaf. Mae hyn yn helpu i atal gwastraff. - Hyfforddwch eich staff i reoli stoc a gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod ym mha drefn y dylid defnyddio bwyd. - Sicrhewch yn rheolaidd fod y broses rheoli stoc yn cael ei chynnal yn effeithiol a bod bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn cael ei daflu. - Cofnodwch wiriadau stoc yn y dyddiadur.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- Os byddwch yn gadw mwy o fwyd nag sydd ei angen arnoch ac yn credu na fyddwch yn defnyddio'r cyfan erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', gallech rewi peth ohono i'w ddefnyddio yn y dyfodol. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar rewi ac ewch ati i labelu'r bwyd fel y bo'n briodol. Gweler y dull diogel 'Rhewi'. - Os ydych chi'n gweld bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn', taflwch y bwyd ar unwaith. - Os bydd rhaid defnyddio cynhwysyn amgen, gwiriwch fod yr wybodaeth alergenau yn gywir. - Os nad ydych yn credu bod bwyd a gaiff ei ddsbarthu wedi cael ei drin yn ddiogel, gwrthodwch y bwyd os yw'n bosibl. Peidiwch â'i ddefnyddio a chysylltwch â'ch cyflenwr ar unwaith.	- Adolygwch eich proses archebu. - Adolygwch eich system cylchdroi stoc. - Adolygwch eich trefniant gyda'ch cyflenwr. - Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn. - Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwylio staff

TYNNU NEU ALW CYNNYRCH YN ÔL



Mae ymateb yn gyflym i unrhyw broblemau gyda chynhyrchion bwyd a ddefnyddir neu a werthir gennych yn rhan bwysig iawn o reoli diogelwch bwyd yn eich busnes.

Weithiau, bydd problem gyda chynnyrch bwyd a fydd yn golygu bod gofyn i chi ei ‘dynnu’n ôl’ (rhoi’r gorau i’w ddefnyddio/gwerthu) a/neu ei ‘alw’n ôl’ (pan ofynnir i gwsmeriaid ddychwelyd/dinistrio cynnyrch). Mae’n bosibl y byddwch yn clywed am broblem gyda chynnyrch gan:

- wneuthurwr y cynnyrch
- cyflenwr neu gyfanwerthwr
- hysbysiad mewn papur newydd
- eich awdurdod lleol
- cymdeithas fasnach
- yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Os ydych chi’n clywed am broblem gyda chynnyrch, dylech roi’r gorau i’w ddefnyddio neu’i werthu yn syth. Efallai y bydd gofyn i chi hefyd roi gwybod i’ch cwsmeriaid. Mae nifer o resymau dros dynnu neu alw cynnyrch yn ôl. Er enghraifft, mae’n bosibl ei fod:

- yn cynnwys bacteria niweidiol
- wedi’i halogi’n ffisegol, e.e. gyda darnau o wydr neu fetel
- wedi’i labelu’n anghywir, a allai arwain at broblemau i bobl sydd ag alergeddau bwyd

Efallai y byddwch chi neu’ch staff hefyd yn sylwi ar broblem gyda chynnyrch bwyd sy’n golygu nad yw’n ddiogel i’w fwyta. Os yw hyn yn digwydd, dylech roi’r gorau i’w ddefnyddio neu’i werthu yn syth a rhoi gwybod i’ch awdurdod lleol a’r [Asiantaeth Safonau Bwyd](#)

BETH I’W WNEUD	SUT?
Sicrhewch eich bod yn gwybod manylion y broblem.	Os bydd gweithgynhyrchwr neu gyflenwr yn tynnu neu alw cynnyrch yn ôl, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pa gynnyrch neu swp (<i>batch</i>) sy’n peri’r broblem.
Cyn gynted â’ch bod yn clywed am broblem, rhwch y gorau i ddefnyddio neu werthu’r cynnyrch.	Tynnwch y cynnyrch dan sylw o unrhyw fan yr ydych yn ei ddefnyddio, ei storio neu ei werthu a’i labelu’n glir i ddangos na ddylid ei ddefnyddio na’i werthu. Cofiwch sicrhau nad ydych wedi defnyddio’r cynnyrch fel cynhwysyn mewn unrhyw fwyd yr ydych wedi’i baratoi a’i storio, e.e. yn y rhewgell. Os ydych chi wedi gwneud hyn, gofynnwch i’ch awdurdod lleol am gyngor
Gwnewch yn siŵr fod eich staff yn gwybod am y broblem.	Er mwyn iddynt wybod beth i’w wneud a rhoi’r gorau i ddefnyddio/gwerthu’r cynnyrch.
Cofiwch roi gwybod i’ch cwsmeriaid os oes angen.	Os yw’r broblem gyda chynnyrch na fydd eich cwsmeriaid efallai yn ei fwyta neu’i yfed yn syth, efallai y bydd angen i chi eu hysbysu bod y cynnyrch yn cael ei alw’n ôl, gan egluro pam. Os yw’r gweithgynhyrchwr neu’r cyflenwr yn gofyn i chi arddangos hysbysiad galw cynnyrch yn ôl, dylech wneud hynny. Os nad ydych chi’n siŵr beth i’w wneud, cysylltwch â’ch awdurdod lleol.

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!
Mae’n ofyniad cyfreithiol eich bod yn cadw cofnod o’r holl gynhyrchion bwyd yr ydych wedi’u prynu, gan bwy y bu i chi eu prynu, nifer y cynhyrchion a’r dyddiad. Fel arfer, y ffordd orau o wneud hyn yw cadw pob un o’ch anfonebau a’ch derbynebau. Dylech gadw’r cofnodion hyn mewn modd sy’n ei gwneud yn hawdd i chi neu unrhyw swyddog gorfodi eu gwirio i weld o ble y daeth y cynnyrch.



COFNOD LLENWI DULLIAU DIOGEL

I gwblhau'r pecyn mae angen i chi ddarllen pob adran a llenwi'r holl ddulliau diogel sy'n berthnasol i'ch busnes. **Bydd angen i'r rhan fwyaf o arlwywyr bach llenwi'r holl ddulliau.** Ond, er enghraifft, os nad yw busnes yn cadw bwyd yn boeth ni fydd y dull 'Cadw bwyd yn boeth' yn berthnasol i'r busnes hwnnw.

Nid oes gwahaniaeth ym mha drefn y byddwch yn darllen ac yn llenwi'r dulliau diogel. Wrth i chi llenwi pob un, ewch ati i nodi hynny yn y cofnod hwn. Pan fyddwch wedi cwblhau'r holl ddulliau diogel sy'n berthnasol i'ch busnes, bydd y daflen hon yn dangos eich bod wedi gweithio drwy'r pecyn.

DULL DIOGEL	DYDDIAD	LLOFNOD	NID YW'R DULL DIOGEL YN BERTHNASOL
Croeshalogi			
Hylendid personol			
Cadachau			
Gwahanu bwydydd			
Alergeddau bwyd			
Halogi ffisegol a chemegol			
Rheoli plâu			
Cynnal a chadw			
Glanhau			
Golchi dwylo			
Glanhau'n effeithiol			
Clirio a glanhau wrth weithio			
Eich amserlen lanhau			
Oeri			
Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri			
Oeri bwyd poeth			
Dadmer			
Rhewi			

DULL DIOGEL:

COFNOD LLENWI DULLIAU DIOGEL



DULL DIOGEL	DYDDIAD	LLOFNOD	NID YW'R DULL DIOGEL YN BERTHNASOL
Coginio			
Coginio'n ddiogel			
Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol			
Ailgynhesu			
Bwrw golwg dros eich bwydlen			
Cadw bwyd yn boeth			
Bwyd parod i'w fwyta			
Acrylamid			
Rheoli			
Gwiriadau agor a chau			
Gwiriadau ychwanegol			
Profi			
Rheoli gwybodaeth am alergenau bwyd			
Hyfforddiant a goruchwyliaeth			
Cwsmeriaid			
Cyflenwyr a chontractwyr			
Rheoli stoc			
Tynnu neu alw cynnyrch yn ôl			



DYDDIADUR

ENW:

BUSNES:

CYFEIRIAD:

DYDDIAD CYCHWYN:

DYDDIAD GORFFEN:



SUT MAE'R DYDDIADUR HWN YN GWEITHIO?

Mae'r dyddiadur hwn wedi'i ddylunio'n arbennig i'ch helpu i redeg eich busnes yn effeithiol. Dylid defnyddio'r dyddiadur hwn ochr yn ochr â'r wybodaeth am ddulliau diogel yn adran flaenorol y pecyn hwn. Mae'n cynnwys:

- tudalennau dyddiadur wythnosol
- gwiriadau i'w cynnal bob dydd wrth agor a chau
- adolygiad 4 wythnos
- cofnod hyfforddi staff
- rhestr o gyflenwyr
- amserlen lanhau

Dylai'r rheolwr lofnodi'r dyddiadur bob dydd i ddweud ei fod wedi:

- cynnal y gwiriadau agor a chau
- dilyn eich dulliau diogel

Os bydd unrhyw beth **gwahanol** yn digwydd neu os aiff **pethau o chwith**, dylech nodi beth ddigwyddodd a sut yr aethoch i'r afael â'r sefyllfa yn y dyddiadur. Drwy wneud hyn, byddwch yn gallu dangos eich bod wedi cymryd camau i sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Os nad yw'r rheolwr yn gweithio, gall drosglwyddo'r cyfrifoldeb am y dyddiadur i aelod arall o staff. Darllenwch y dull diogel 'Hyfforddiant a goruchwyliaeth' yn yr adran Rheoli.

ADOLYGIAD 4 WYTHNOS

Mae'r adolygiad 4 wythnos yn gyfle i chi edrych yn ôl ar wythnosau blaenorol a nodi unrhyw broblemau parhaus. Ysgrifennwch fanylion y rhain a sut ydych chi'n bwriadu mynd i'r afael â nhw. Efallai y bydd angen i chi hyfforddi staff eto ar rai dulliau diogel a/neu newid eich ffordd o weithio.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddarllen yr adolygiad 4 wythnos cyn dechrau defnyddio'r dyddiadur. Bydd yn rhoi syniad i chi o'r math o bethau y bydd angen i chi eu nodi yn ystod yr wythnos.

GWIRIADAU AGOR A CHAU

Mae'n hanfodol eich bod chi a'ch staff yn cynnal rhai gwiriadau penodol bob tro yr ydych yn agor a chau. Sicrhewch eich bod wedi darllen y dull diogel 'Gwiriadau agor a chau' yn yr adran Rheoli.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddefnyddio'r rhestr ganlynol o wiriadau agor a chau bob dydd (tudalen nesaf).



GWIRIADAU AGOR

Dylech gynnal y gwiriadau hyn ar ddechrau'r dydd. Gallwch hefyd ychwanegu eich gwiriadau eich hun at y rhestr.

Mae eich oergelloedd, eich offer arddangos bwyd wedi'i oeri a'ch rhewgelloedd yn gweithio'n iawn.

Mae pob darn arall o offer (e.e. popty) yn gweithio'n iawn.

Mae eich staff yn iach i weithio ac yn gwisgo dillad gwaith glân.

Mae ardaloedd paratoi bwyd yn lân ac wedi'u diheintio (arwynebau bwyd, offer, cyfarpar ac ati).

Mae pob ardal yn rhydd rhag tystiolaeth o blâu.

Mae digon o ddeunyddiau golchi dwylo a glanhau (sebon, tywelion papur, cadachau ac ati).

Mae dŵr tap poeth ar gael ym mhob sinc ac ym mhob basn golchi dwylo.

Mae'r thermometr prôb yn gweithio ac mae 'wipes' ar gael ar gyfer y prôb.

Mae gwybodaeth am alergenau yn gywir ar gyfer pob eitem sydd ar werth.

GWIRIADAU CAU

Dylech gynnal y gwiriadau hyn ar ddiwedd y dydd. Gallwch hefyd ychwanegu eich gwiriadau eich hun at y rhestr.

Mae'r holl fwyd wedi'i orchuddio, ei labelu a'i roi yn yr oergell/rhewgell (lle bo'n briodol).

Rydych wedi taflu bwyd sydd ar ei ddyddiad 'Defnyddio Erbyn'.

Mae offer glanhau budr wedi'i lanhau neu ei daflu.

Mae staff wedi cael gwared ar unrhyw wastraff ac mae bagiau newydd yn y biniau.

Mae ardaloedd paratoi bwyd yn lân ac wedi'u diheintio (arwynebau gwaith, offer ac ati.)

Mae'r holl waith golchi llestri wedi'i orffen.

Mae'r lloriau wedi'u sgubo ac yn lân.

Mae gwiriadau 'Profi' wedi'u cofnodi.

GWIRIADAU YCHWANEGOL

Caiff gwiriadau ychwanegol eu cynnal yn llai aml na'r gwiriadau agor a chau. Edrychwch ar y dull diogel 'Gwiriadau ychwanegol' yn yr adran Rheoli. Mae blwch ar ddiwedd pob wythnos ar dudalennau'r dyddiadur i chi nodi unrhyw wiriadau ychwanegol.

COFNOD HYFFORDDI STAFF

Ar gyfer pob aelod o staff, nodwch ddyddiad pob sesiwn hyfforddi ar wahanol ddulliau diogel.



ENGHRAIFFT:

Enw: Jimmy Examples Rhif ffôn: 01234 567 891 Cyfeiriad e-bost: JimmyExamples@enghraifft.com		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'	xx/xx/xx	JE
Gwiriadau agor a chau	xx/xx/xx	JE
Croeshalogi		
Hyndd personol a bod yn iach i weithio	xx/xx/xx	JE
Cadachau	xx/xx/xx	JE
Gwahanu bwydydd	xx/xx/xx	JE
Alergeddau bwyd	xx/xx/xx	JE
Halogiad ffisegol a chemegol	xx/xx/xx	JE
Rheoli plâu	xx/xx/xx	JE
Gwaith cynnal a chadw	xx/xx/xx	JE
Glanhau		
Golchi dwylo	xx/xx/xx	JE
Glanhau'n effeithiol	xx/xx/xx	JE
Cirio a glanhau wrth weithio	xx/xx/xx	JE
Eich amserlen lanhau	xx/xx/xx	JE
Oeri		
Offer storio oer ac arddangos bwyd wedi'i oeri	xx/xx/xx	JE
Oeri bwyd poeth	xx/xx/xx	JE
Dadmer	xx/xx/xx	JE
Rhewi	xx/xx/xx	JE
Coginio		
Coginio'n ddiogel	xx/xx/xx	JE
Bwydydd sydd angen rhagor o ofal	xx/xx/xx	JE
Ailgynhesu	xx/xx/xx	JE
Bwrw golwg dros eich bwydlen	xx/xx/xx	JE
Cadw bwyd yn boeth	xx/xx/xx	JE
Bwyd parod i'w fwyta	xx/xx/xx	JE
Acrylamid	xx/xx/xx	JE
Rheoli		
Gwiriadau ychwanegol	xx/xx/xx	JE
Profi	xx/xx/xx	JE
Rheoli gwybodaeth am alergenau bwyd	xx/xx/xx	JE
Cyflenwyr a chontractwyr	xx/xx/xx	JE
Rheoli stoc	xx/xx/xx	JE
Tynnu neu alw cynnyrch yn ôl	xx/xx/xx	JE
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		
Diogelwch bwyd lefel 2	xx/xx/xx	JE
Ymwybyddiaeth alergenau	xx/xx/xx	JE

Enw: Rhif ffôn: Cyfeiriad e-bost:		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'		
Gwiriadau agor a chau		
Croeshalogi		
Glanhau		
Oeri		
Coginio		
Rheoli		
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		



COFNOD HYFFORDDI STAFF

(Parhad)

Enw:		
Rhif ffôn:		
Cyfeiriad e-bost:		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'		
Gwiriadau agor a chau		
Croeshalogi		
Glanhau		
Oeri		
Coginio		
Rheoli		
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		

Enw:		
Rhif ffôn:		
Cyfeiriad e-bost:		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'		
Gwiriadau agor a chau		
Croeshalogi		
Glanhau		
Oeri		
Coginio		
Rheoli		
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		



COFNOD HYFFORDDI STAFF

(Parhad)

Enw:		
Rhif ffôn:		
Cyfeiriad e-bost:		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'		
Gwiriadau agor a chau		
Croeshalogi		
Glanhau		
Oeri		
Coginio		
Rheoli		
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		

Enw:		
Rhif ffôn:		
Cyfeiriad e-bost:		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'		
Gwiriadau agor a chau		
Croeshalogi		
Glanhau		
Oeri		
Coginio		
Rheoli		
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		



COFNOD HYFFORDDI STAFF

(Parhad)

Enw:		
Rhif ffôn:		
Cyfeiriad e-bost:		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'		
Gwiriadau agor a chau		
Croeshalogi		
Glanhau		
Oeri		
Coginio		
Rheoli		
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		

Enw:		
Rhif ffôn:		
Cyfeiriad e-bost:		
DULL DIOGEL AR Y DIWRNOD CYNTAF:	DYDDIAD	LLOFNOD
Taflen 'Gweithio gyda bwyd?'		
Gwiriadau agor a chau		
Croeshalogi		
Glanhau		
Oeri		
Coginio		
Rheoli		
Hyfforddiant neu ailhyfforddiant arall		

RHESTR O GYFLENWYR



ENW'R BUSNES:		DIWRNOD(AU) DOSBARTHU: LL M M I G S S	
Siop y Stryd	Amser aros i osod archeb e.e. dydd Llun ar gyfer dydd Mercher	2 Ddiwrnod	
Enw cyswllt:	Nwyddau a gyflenwyd:		
John Smith	ENGHRAIFFT:		
Ffôn:			
01234 567 891			
Cyfeiriad e-bost:			
johnsmith@siopystryd.co.uk			
Cyfeiriad:			
123, Stryd yr Enghraifft, Exampleton, ENO 123			

ENW'R BUSNES:		DIWRNOD(AU) DOSBARTHU: LL M M I G S S	
	Amser aros i osod archeb e.e. dydd Llun ar gyfer dydd Mercher		
Enw cyswllt:	Nwyddau a gyflenwyd:		
Ffôn:			
Cyfeiriad e-bost:			
Cyfeiriad:			

ENW'R BUSNES:		DIWRNOD(AU) DOSBARTHU: LL M M I G S S	
	Amser aros i osod archeb e.e. dydd Llun ar gyfer dydd Mercher		
Enw cyswllt:	Nwyddau a gyflenwyd:		
Ffôn:			
Cyfeiriad e-bost:			
Cyfeiriad:			



RHESTR O GYFLENWYR

(parhad)

ENW'R BUSNES:	DIWRNOD(AU) DOSBARTHU:	LL	M	M	I	G	S	S
	Amser aros i osod archeb e.e. dydd Llun ar gyfer dydd Mercher							
Enw cyswllt:	Nwyddau a gyflenwyd:							
Ffôn:								
Cyfeiriad e-bost:								
Cyfeiriad:								

ENW'R BUSNES:	DIWRNOD(AU) DOSBARTHU:	LL	M	M	I	G	S	S
	Amser aros i osod archeb e.e. dydd Llun ar gyfer dydd Mercher							
Enw cyswllt:	Nwyddau a gyflenwyd:							
Ffôn:								
Cyfeiriad e-bost:								
Cyfeiriad:								

ENW'R BUSNES:	DIWRNOD(AU) DOSBARTHU:	LL	M	M	I	G	S	S
	Amser aros i osod archeb e.e. dydd Llun ar gyfer dydd Mercher							
Enw cyswllt:	Nwyddau a gyflenwyd:							
Ffôn:								
Cyfeiriad e-bost:								
Cyfeiriad:								

RHESTR GYSYLLTIADAU



Gallech ddefnyddio'r daflen hon i gofnodi manylion cyswllt gwahanol wasanaethau neu bobl y gallai fod angen i chi gysylltu â nhw o ddydd i ddydd, neu mewn argyfwng. Er enghraifft:

- gwasanaeth iechyd yr amgylchedd
- trydanwr
- plymwr
- contractiwr rheoli plâu
- gwasanaeth casglu gwastraff ac ailgylchu

GWASANAETH IECHYD YR AMGYLCHEDD	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt: Cyngor Bwrdeistref Enghreifftiol	Hylendid bwyd
Ffôn: 0123 456 789	Rheoli plâu
Cyfeiriad e-bost: name@emailaddress.co.uk	Draenio
Cyfeiriad: 123, Stryd yr Enghraifft EN0 123	Rheoli sŵn ac aroglau
	Tynnu neu alw cynnyrch yn ôl

MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	

MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	

MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	



MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	

MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	

MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	

MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	

MANYLION CYSWLLT:	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad e-bost:	
Cyfeiriad:	

AMSERLEN LANHAU



NODWCH FANYLION YR HOLL EITEMAU YR YDYCH YN EU GLANHAU							
Eitem	Pa mor aml ydych chi'n glanhau'r eitem?					Mesurau diogelu ychwanegol e.e. gwisgo menig neu sbectol diogelwch	Dull glanhau
	Ar ôl cael ei ddefnyddio	Bob shift	Bob dydd	Bob wythnos	Arall		
Arwyneb gwaith	X					Gwisgo menig	1. Cael gwared ar unrhyw gynhyrchion. 2. Glanhau arwynebau gan ddefnyddio dŵr poeth a sebon neu gynnyrch glanhau addas (e.e. glânweithydd) wedi'i wanhau yn ôl cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr. 3. Sychu gyda chadach glân, sych (un tafladwy yn ddelfrydol) neu rinsio. 4. Defnyddio diheintydd (e.e. glânweithydd) wedi'i wanhau yn ôl cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr a'i adael i sefyll am yr amser cyswllt gofynnol. 5. Sychu gyda chadach glân, sych (un tafladwy yn ddelfrydol) neu rinsio. Sicrhau bod yr arwyneb yn sych cyn ei ddefnyddio eto.



AMSERLEN LANHAU

NODWCH FANYLION YR HOLL EITEMAU YR YDYCH YN EU GLANHAU

Eitem	Pa mor aml ydych chi'n glanhau'r eitem?					Mesurau diogelu ychwanegol e.e. gwisgo menig neu sbectol diogelwch	Dull glanhau
	Ar ôl cael ei ddefnyddio	Bob shift	Bob dydd	Bob wythnos	Arall		

PROFI: COFNODION



Dylech chi fynd ati i wirio’n rheolaidd bod dull yn ddiogel. Er enghraifft, os ydych chi’n defnyddio dull sy’n wahanol i’r rhai a argymhellir yn y pecyn, neu er mwyn gwneud yn siŵr bod dull yn gweithio’n iawn. Darllenwch y dull diogel ‘Profi’ yn yr adran Rheoli.

Gallwch chi gofnodi manylion y gwiriadau isod.

DULL DIOGEL	SUT AETHOCH CHI ATI I’W BROFI?	DYDDIAD
Coginio	Wedi defnyddio prôb ar gyfer byrgyr cig eidion am 12:34 - y tymheredd oedd 82.7°C	XX/XX/XXXX

WYTHNOS YN CYCHWYN:

XX/XX/XXX

Dydd Llun

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Roedd pecyn o ham wedi'i goginio wedi mynd heibio'r dyddiad defnyddio erbyn – wedi cael gwared ar y pecyn.

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

John Smith

Llofnod

John Smith

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwyllo'n effeithiol heddiw.

Dydd Gwener

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Mo Patel

Llofnod

Mo Patel

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwyllo'n effeithiol heddiw.

Dydd Mawrth

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Wedi gweld llygoden fawr y tu allan i'r adeilad – wedi rhoi gwybod i'r cwmni rheoli plâu.
Simon wedi ffonio'r gwaith yn sâl ar ôl chwydu – wedi dweud wrtho i beidio â dychwelyd i'r gwaith am 48 awr.

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Mo Patel

Llofnod

Mo Patel

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwyllo'n effeithiol heddiw.

Dydd Sadwrn

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Cig wedi'i goginio ar dymheredd o 10.2°C ar ôl cyrraedd – wedi'i wrthod a rhoi gwybod i'r cyflenwr.
Wedi canfod reis yn oeri ar yr ochr yn y gegin am sawl awr – wedi cael gwared arno a hyfforddi'r staff unwaith eto ar y dull diogel.

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

John Smith

Llofnod

John Smith

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwyllo'n effeithiol heddiw.

Dydd Mercher

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Roedd y prôb yn dangos bod y selsig wedi'u coginio i 68.5°C – wedi parhau i goginio tan eu bod nhw'n 83.1°C.
Brand gwahanol o fysedd pysgod wedi dod gan y cyflenwyr – wedi diweddaru'r wybodaeth alergenau.

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

John Smith

Llofnod

John Smith

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwyllo'n effeithiol heddiw.

Dydd Sul

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

John Smith

Llofnod

John Smith

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwyllo'n effeithiol heddiw.

Dydd Iau

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Dim ond un cam glanhau gwnaeth aelod o staff gwblhau ar arwyneb paratoi bwyd amrwd – bellach wedi diheintio a'r aelod o staff wedi cael hyfforddiant eto ar y dull diogel.
Prôb wedi torri – defnyddio un sbâr am y tro felly mae angen prynu un arall.

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

John Smith

Llofnod

John Smith

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwyllo'n effeithiol heddiw.

GWIRIADAU YCHWANEGOL

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Roedd y prif brôb wedi'i raddnodi rhwng 0.2°C a 99.7°C rhwng un sbâr ar 0.4°C a 99.9°C.
Wedi gorffen golchi'r offer ffrio yn drylwyr.
Wedi tynnu'r silffiau storio sych allan a'u sgubo.
Wedi cwblhau gwiriad rheoli plâu.

Enw

John Smith

Llofnod

John Smith

WYTHNOS YN CYCHWYN:

Dydd Llun

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Mawrth

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Mercher

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Iau

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Gwener

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Sadwrn

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Sul

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

GWIRIADAU YCHWANEGOL

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Enw

Llofnod

WYTHNOS YN CYCHWYN:

Dydd Llun

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Mawrth

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Mercher

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Iau

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Gwener

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Sadwrn

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Sul

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

GWIRIADAU YCHWANEGOL

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Enw

Llofnod

WYTHNOS YN CYCHWYN:

Dydd Llun

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Mawrth

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Mercher

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Iau

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Gwener

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Sadwrn

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

Dydd Sul

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Gwiriadau agor

Gwiriadau cau

Enw

Llofnod

Aethom ati i ddilyn ein dulliau diogel a'u goruchwylio'n effeithiol heddiw.

GWIRIADAU YCHWANEGOL

Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi?

Enw

Llofnod

ADOLYGIAD 4 WYTHNOS



Ewch ati i gerdded o amgylch y gegin a gwirio bod dulliau diogel yn cael eu dilyn.
Nodwch fanylion am unrhyw broblemau isod a'r hyn a wnaethoch i fynd i'r afael â hyn.

Hefyd, edrychwch yn ôl ar y cofnodion yn eich dyddiadur dros y 4 wythnos ddiwethaf. Os cafwyd problem ddifrifol, neu os aeth yr un peth o'i le dair gwaith neu fwy, nodwch hynny yma. Ceisiwch ganfod pam ddigwyddodd hyn a beth wnaethoch chi i ddatrys y problem.

Cofiwch: mae angen cwblhau'r adolygiad hwn hyd yn oed os na chanfuwyd unrhyw broblemau.

A gawsoch chi unrhyw broblemau neu a ddigwyddodd yr un problem yn y dyddiadur dair gwaith neu fwy? Do ☒ Naddo ☐

MANYLION	BETH WNAETHOCH CHI AM Y PETH?
Difrod i'r gwaith paent ar y nenfwd uwchben yr ardal baratoi. Sylwi ar aelod o staff ddim yn golchi ei ddwylo ar ôl trin cig amrwd. Angen glanhau'r ardal golchi llestri yn drylwyr. Bwyd wedi cyrraedd y safle heb i aelod o staff wirio'r deunydd pecynnu. Aelod o staff yn tywallt pysgnau i mewn i gynhwysydd arall heb labelu'r cynhwysydd hwnnw.	Wedi trefnu i atgyweirio'r gwaith paent. Wedi rhoi hyfforddiant i staff ar wirio unrhyw fwyd sy'n cyrraedd y safle, golchi dwylo a thrin bwydydd alergenaid. Byddwn ni'n ailhyfforddi staff ar ddulliau diogel. Wedi glanhau'r ardal golchi llestri yn drylwyr ac ychwanegu'r ardal honno at yr amserlen lanhau.

DULL DIOGEL	RHESTR WIRIO
Ydych chi wedi adolygu eich dulliau diogel?	Do ☒ Naddo ☐
A yw gwybodaeth am alergenau wedi'i diweddaru i adlewyrchu unrhyw newidiadau i'r fwydlen neu newidiadau o ran cynhwysion?	Do ☐ Naddo ☒
Ydych chi wedi newid unrhyw offer neu brosesau sy'n newid eich dulliau diogel?	Do ☐ Naddo ☒
A gofnodwyd unrhyw gyflenwyr newydd â gwybodaeth gyswilt?	Do ☒ Naddo ☐
A oes angen diweddaru'r amserlen lanhau?	Oes ☒ Nac oes ☐
A yw staff newydd (os yw'n berthnasol) wedi'u hyfforddi ar bob dull diogel?	Ydyn ☒ Nac ydyn ☐
A oes angen ail-hyfforddi unrhyw aelod o staff presennol ar y dulliau diogel?	Oes ☒ Nac oes ☐
A oes angen unrhyw wiriadau agor neu gau ychwanegol?	Oes ☐ Nac oes ☒
Os daeth unrhyw gwynion am fwyd i law, a ymchwiliwyd iddynt ac a adolygwyd y dulliau diogel?	Do ☒ Naddo ☐
A yw probau wedi'u graddnodi yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf a'r canlyniadau wedi'u cofnodi?	Ydyn ☒ Nac ydyn ☐
A yw gwiriadau ychwanegol wedi'u cwblhau a'u cofnodi bob wythnos?	Ydyn ☒ Nac ydyn ☐
A yw'r gwiriadau 'profi' yn cael eu cwblhau'n rheolaidd a'u cofnodi?	Ydyn ☐ Nac ydyn ☒

MANYLION YCHWANEGOL
Matrics alergenau wedi'i ddiweddaru a thaflen ffeithiau rysâit newydd wedi'i chwblhau ar gyfer lasagne a chrymbl afal (pryda'u arbennig). Amserlen lanhau wedi'i diweddaru i gynnwys glanhau'r ardal golchi llestri bob dydd. Mae angen ailhyfforddi Simon a Hanna ar alergeddau bwyd, rheoli stoc a danfoniadau (yr hyfforddiant yn digwydd yfory a byddant wedi'u cymeradwyo ar gofnod hyfforddi). Atgoffwyd staff am bwysigrwyd gwiriadau profi – o leiaf un i'w gwblhau bob dydd a bydd yn cael ei gofnodi yn y dyddiadur dyddiol fel arfer da.

ENW: John Smith

LLOFNOD: John Smith

ADOLYGIAD 4 WYTHNOS



**Ewch ati i gerdded o amgylch y gegin a gwirio bod dulliau diogel yn cael eu dilyn.
Nodwch fanylion am unrhyw broblemau isod a'r hyn a wnaethoch i fynd i'r afael â hyn.**

Hefyd, edrychwch yn ôl ar y cofnodion yn eich dyddiadur dros y 4 wythnos ddiwethaf. Os cafwyd problem ddifrifol, neu os aeth yr un peth o'i le dair gwaith neu fwy, nodwch hynny yma. Ceisiwch ganfod pam ddigwyddodd hyn a beth wnaethoch chi i ddatrys y broblem.

Cofiwch: mae angen cwblhau'r adolygiad hwn hyd yn oed os na chanfuwyd unrhyw broblemau.

A gawsoch chi unrhyw broblemau neu a ddigwyddodd yr un problem yn y dyddiadur dair gwaith neu fwy? **Do** **Naddo**

MANYLION	BETH WNAETHOCH CHI AM Y PETH?

DULL DIOGEL	RHESTR WIRIO
Ydych chi wedi adolygu eich dulliau diogel?	Do Naddo
A yw gwybodaeth am alergenau wedi'i diweddaru i adlewyrchu unrhyw newidiadau i'r fwydlen neu newidiadau o ran cynhwysion?	Do Naddo
Ydych chi wedi newid unrhyw offer neu brosesau sy'n newid eich dulliau diogel?	Do Naddo
A gofnodwyd unrhyw gyflenwyr newydd â gwybodaeth gyswilt?	Do Naddo
A oes angen diweddaru'r amserlen lánhau?	Oes Nac oes
A yw staff newydd (os yw'n berthnasol) wedi'u hyfforddi ar bob dull diogel?	Ydyn Nac ydyn
A oes angen ail-hyfforddi unrhyw aelod o staff presennol ar y dulliau diogel?	Oes Nac oes
A oes angen unrhyw wiriadau agor neu gau ychwanegol?	Oes Nac oes
Os daeth unrhyw gwynion am fwyd i law, a ymchwiliwyd iddynt ac a adolygwyd y dulliau diogel?	Do Naddo
A yw probau wedi'u graddnodi yn ystod y 4 wythnos ddiwethaf a'r canlyniadau wedi'u cofnodi?	Ydyn Nac ydyn
A yw gwiriadau ychwanegol wedi'u cwblhau a'u cofnodi bob wythnos?	Ydyn Nac ydyn
A yw'r gwiriadau 'profi' yn cael eu cwblhau'n rheolaidd a'u cofnodi?	Ydyn Nac ydyn

MANYLION YCHWANEGOL

ENW:

LLOFNOD: