

CADW BWYD YN OER



Mae'n bwysig iawn cadw rhai bwydydd yn oer oherwydd gall bacteria niweidiol dyfu ynddynt os nad ydynt yn cael eu hoeri'n iawn. Mae hefyd yn bwysig bod yn ofalus pan fyddwch yn rhewi neu'n dadmer bwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Mae'n rhaid cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw'n ddiogel e.e.</p> <ul style="list-style-type: none"> bwyd â dyddiad 'defnyddio erbyn' (use by) bwyd sy'n dweud bod angen ei gadw mewn oergell (keep refrigerated) bwyd wedi'i goginio e.e. bwyd yr ydych chi wedi'i goginio ymlaen llaw neu fwyd sydd dros ben bwyd sy'n barod i'w fwyta fel brechdanau, salad a rhai pwdinau <p>Os ydych chi'n prynu bwyd wedi'i rewi, e.e. hufen iâ, dylech chi roi yn y rhewgell yn syth bin oni bai eich bod yn bwriadu ei ddefnyddio ar unwaith.</p>	<p>Os nad yw'r mathau hyn o fwydydd yn cael eu cadw'n ddigon oer, gall bacteria niweidiol dyfu.</p> 	<p>Ydych chi'n rhoi'r mathau hyn o fwydydd yn yr oergell (neu'r rhewgell) yn syth bin:</p> <ul style="list-style-type: none"> pan fyddwch yn dychwelyd o'r siop neu pan fydd y bwyd yn cael ei ddanfon atoch? pan fydd rhiant/gwarcheidwad yn dod â bwyd? ar ôl i chi ei ddefnyddio? ar ôl i chi goginio ac oeri bwyd? <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>
<p>Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n defnyddio bwyd ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' (use by).</p>	<p>Mae'n bosibl na fydd bwyd sydd wedi mynd heibio i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn ddiogel i'w fwyta.</p>	<p>Mae'n syniad da edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' bob dydd.</p>
<p>Gwnewch yn siŵr bod eich oergell wedi'i gosod ar 5°C neu'n is a bod eich rhewgell yn gweithio'n iawn.</p> <p>Dylech edrych ar dymheredd eich oergell bob dydd. Dim ond os bydd rhywbeth yn mynd o'i le y bydd angen i chi ei nodi.</p>	<p>Wrth osod eich oergell ar 5°C neu'n is, bydd yn sicrhau bod y bwyd yn cael ei gadw ar 8°C neu'n is. Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac fe'i hargymhellir yn yr Alban.</p>	<p>Gallwch edrych ar dymheredd eich oergell gan ddefnyddio thermometr oergell. Bydd gan rai oergelloedd arddangosyn neu ddeial digidol sy'n dangos y tymheredd ond dylech fynd ati'n rheolaidd i gadarnhau bod y tymheredd a ddangosir yn gywir gan ddefnyddio thermometr oergell.</p>
<p>Os ydych chi'n mynd â bwyd allan gyda chi (e.e. brechdanau neu iogwrt), mae'n syniad da defnyddio bag oeri a boteli wedi'u rhewi neu flociau iâ i gadw'r bwyd yn oer nes eich bod chi'n barod i'w fwyta.</p> <p>Os na chedwir bwyd yn oer (e.e. bwyd picnic, bwyd parti), dylech chi ei fwyta cyn gynted â phosibl, o fewn 4 awr.</p>	<p>Mae'n bwysig cadw bwyd sydd i fod yn oer yn oer i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.</p>	<p>Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nac ydw</p>
<p>Os ydych chi'n coginio bwyd na fydd yn cael ei fwyta ar unwaith (neu os oes gennych fwyd dros ben), dylech oeri'r bwyd, o fewn awr neu ddwy yn ddelfrydol, cyn ei roi yn yr oergell neu'r rhewgell.</p> <p>Defnyddiwch unrhyw fwyd dros ben ymhen 48 awr.</p> <p>Gallwch oeri bwyd yn gyflymach drwy ei rannu'n ddogonau llai o faint.</p>	<p>Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os na fydd yn cael ei oeri cyn gynted â phosibl a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell.</p>	



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Dadmer</p> <p>Dylech ddadmer bwyd yn drylwyr cyn ei goginio (oni bai fod cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn dweud wrthydd am goginio'r bwyd yn syth o'r rhewgell).</p> <p>Os yw'r gwneuthurwr yn rhoi cyfarwyddiadau ar sut i ddadmer y bwyd, dilynwch y cyfarwyddiadau hyn.</p>	<p>Os yw bwyd wedi'i rewi o hyd neu wedi'i rewi'n rhannol, bydd yn cymryd mwy o amser i'w goginio. Mae'n bosibl y bydd wyneb y bwyd wedi'i goginio, ond efallai na fydd y canol wedi'i goginio. Felly, fe allai gynnwys bacteria niweidiol.</p>	<p>Ydych chi'n gwneud yn siŵr bod bwyd wedi'i ddadmer yn drylwyr cyn dechrau coginio?</p> <p>Ydw Nac ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>
<p>Yn ddelfrydol, ewch ati i ddadmer dognau bach o fwyd yn yr oergell. (Ceisiwch gynllunio ymlaen llaw i sicrhau bod digon o amser i fwydydd ddadmer yn y modd hwn.)</p>	<p>Wrth roi bwyd yn yr oergell, bydd yn aros ar dymheredd diogel wrth iddo ddadmer.</p>	<p>Ydych chi'n dadmer bwyd yn y modd hwn?</p> <p>Ydw</p>
<p>Gallwch hefyd ddadmer bwyd yn y micro-don gan ddefnyddio'r botwm 'dadmer' (defrost) os ydych yn bwriadu coginio'r bwyd ar unwaith.</p>	<p>Mae hon yn ffordd gyflym o ddadmer bwyd.</p>	<p>Ydych chi'n dadmer bwyd yn y modd hwn?</p> <p>Ydw</p>
<p>Dim ond os nad oes angen cadw'r bwyd mewn oergell y cewch ddadmer bwyd ar dymheredd yr ystafell e.e. bara.</p>	<p>Bydd bwyd yn dadmer yn eithaf cyflym ar dymheredd yr ystafell ond gall bacteria niweidiol dyfu mewn rhai bwydydd os bydd yn rhy gynnes pan fyddant yn dadmer.</p>	<p>Ydych chi'n gwneud hyn?</p> <p>Ydw Nac ydw</p>

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

I atal croeshalogi, dylech gadw cig / dofednod ar wahân i fwydydd eraill pan fydd yn dadmer. Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer dylech ei goginio nes ei fod yn chwilboeth. Ar ôl coginio, defnyddiwch y bwyd ar unwaith neu cofiwch ei oeri neu ei rewi'n ddiogel ar unwaith.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os ydych chi'n sylwi bod bwyd wedi mynd heibio i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn', tafwch y bwyd.

Os nad yw eich oergell yn gweithio'n iawn, dylech:

- Symud bwyd y mae angen ei gadw'n oer i oergell arall (os oes gennych chi un) neu i fan oer, neu roi'r bwyd mewn bag oeri sy'n cynnwys bloc rhew. Os nad oes modd i chi wneud hyn, defnyddiwch y bwyd yn syth. Os nad ydych yn gwybod ers pa bryd y mae'r oergell wedi torri, tafwch y bwyd.
- Os yw bwyd sydd i fod i gael ei gadw'n oer wedi bod allan o'r oergell am gyfnod hir ac os nad yw'n oer mwyach, tafwch y bwyd.

Os nad yw eich rhewgell yn gweithio'n iawn, dylech wneud yr hyn a ganlyn:

- Os yw'r bwyd yn dal i fod wedi'i rewi** (h.y. yn galed ac yn rhewllyd), rhowch y bwyd mewn rhewgell arall ar unwaith os oes gennych chi un. Os nad oes gennych chi rhewgell arall, ewch ati i ddadmer y bwyd yn ddiogel a'i ddefnyddio o fewn 24 awr.
- Os yw'r bwyd wedi dechrau dadmer**, dylech barhau i'w ddadmer yn ddiogel a'i ddefnyddio o fewn 24 awr.
- Os yw'r bwyd wedi dadmer yn llwyr** (h.y. yn feddal ac yn gynnes), tafwch y bwyd.
- Os yw bwyd sydd i fod wedi'i rewi** (e.e. hufen iâ) wedi dechrau dadmer, peidiwch â'i ailrewi. Dylech ddefnyddio'r bwyd ar unwaith neu daflu'r bwyd.

Ar eich taflen weithredu, nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa.



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod: