

# STORIO A PHARATOI BWYD





Mae'n bwysig iawn eich bod yn storio a pharatoi bwyd yn ofalus, ac yn cadw ffynonellau bacteria ac alergenau oddi wrth ardaloedd paratoi bwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p>Yn ddelfrydol, mae angen i chi storio bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta ar wahân. Os ydynt yn yr un oergell, cofiwch storio cig, dofednod, pysgod ac wyau amrwd yn is na bwyd sy'n barod i'w fwyta, fel salad, brechdanau a phwddinâu. Dylech gadw ffrwythau a llysiau heb eu golchi ar wahân i fwyd sy'n barod i'w fwyta ac uwchben cig amrwd.</p> <p>Os ydych chi'n dadmer cig neu ddofednod amrwd, sicrhewch nad oes dim o'r hylif sy'n dod ohono yn halogi bwydydd eraill.</p> <p>Gorchuddiwch fwydydd sydd wedi'u coginio a bwydydd eraill sy'n barod i'w bwyta.</p> <p>Cadwch fwyd sy'n cynnwys alergenau ar wahân i fwydydd eraill.</p>	<p>Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o fwyd amrwd i fwyd sy'n barod i'w fwyta.</p>  <p>Bydd hyn yn atal alergenau rhag lledaenu.</p>	<p>Ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd?</p> <p>Ydw      Nac ydw</p> <p>Os mai 'ydw' yw eich ateb, ydych chi'n dilyn y cyngor hwn?</p> <p>Ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>
<p>Peidiwch byth â defnyddio'r un arwyneb gwaith, bwrdd torri, cyllell nac unrhyw offer arall i baratoi na storio bwyd amrwd (fel cig, dofednod, pysgod a llysiau, salad a ffrwythau heb eu golchi) a bwyd sy'n barod i'w fwyta, oni bai eich bod wedi'u glanhau a'u diheintio'n drylwyr rhwng pob tasg. Gweler y dull diogel 'Glanhau'.</p>	<p>Gall bacteria niweidiol o fwydydd amrwd fel cig/dofednod ledaenu o fyrddau torri a chyllyll i fwydydd eraill.</p> 	<p>Ydych chi'n defnyddio cyllell a bwrdd torri glân a diheintiedig bob tro pan fyddwch yn paratoi bwyd sy'n barod i'w fwyta?</p> <p>Ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p> <p>I gael rhagor o wybodaeth am reoli croeshalogi, ewch i <a href="#">wefan yr ASB</a>.</p> <p>Paratowch bwyd amrwd ar adegau gwahanol i fwyd parod i'w fwyta. Lle bo'n bosibl, paratowch fwyd parod i'w fwyta cyn bwyd amrwd.</p>
<p>Peidiwch â golchi cig na dofednod amrwd.</p>	<p>Nid yw golchi cig a dofednod yn lladd bacteria, ond gall bacteria niweidiol dasgu o amgylch y gegin, gan halogi sinciau, tapiau, arwynebau a bwydydd parod i'w bwyta.</p>	<p>Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar <a href="#">wefan yr ASB</a>.</p>
<p>Wrth baratoi ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad, cofiwch eu golchi yn drylwyr drwy'u rhwbio'n egniol mewn colandr neu gynhwysydd dan ddŵr tap. Cofiwch lanhau a diheintio'r sinc ymlaen llaw. Golchwch y rhai glanaf yn gyntaf.</p>	<p>Gall ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad gynnwys bacteria niweidiol ar y tu allan. Bydd eu golchi yn helpu i'w glanhau ac yn cael gwared ar ychydig o'r bacteria.</p>	

## DYDDIADAU 'DEFNYDDIO ERBYN' AC 'AR EI ORAU CYN' – BETH YW EU HYSTYR?

Dyddiad 'defnyddio erbyn' (use by) – mater o ddiogelwch yw'r dyddiad hwn. Peidiwch â defnyddio na gweini bwyd ar ôl y dyddiad hwn – mae hyn yn erbyn y gyfraith. Hyd yn oed os yw'n edrych ac yn aroglu'n iawn, gall bwyta bwyd ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' achosi i blant a babanod fod yn sâl. Dyddiad 'ar ei orau cyn' (best before) – mater o ansawdd yw'r dyddiad hwn. Dylai bwyd fod yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn', ond efallai na fydd yn blasu nac yn edrych cystal. Mae wyau yn eithriad – dylech eu defnyddio erbyn eu dyddiad 'ar ei orau cyn' bob tro. Mwy o wybodaeth am ddyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'.



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
<p><b>Cewynnau a dillad budr</b></p> <p>Os yw eich peiriant golchi dillad yn y gegin, peidiwch â dod â dillad budr i'r gegin tra bo bwyd yn cael ei baratoi.</p> <p>Dylech sicrhau bod eich cyfleusterau newid cewynnau ar wahân i unrhyw ardaloedd paratoi bwyd.</p> <p>Peidiwch byth â rhoi cewynnau budr, dillad budr na basgedi o ddillad budr ar arwynebau gwaith.</p> <p>Cofiwch olchi eich dwylo yn drylwyr bob tro ar ôl cyffwrdd â cewynnau neu ddillad budr.</p>	<p>Mae hyn yn helpu i atal baw a bacteria rhag lledaenu o gewynnau a dillad budr i'r bwyd.</p> 	<p>Os yw eich peiriant golchi yn y gegin, ydych chi'n dilyn y cyngor hwn? Ydw      Nac ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p> <p>Ble mae eich cyfleusterau newid cewynnau?</p>
<p><b>Anifeiliaid anwes</b></p> <p>Cofiwch gadw anifeiliaid anwes oddi wrth fwyd, llestri ac arwynebau gwaith ac oddi wrth blant pan fyddant yn bwyta.</p> <p>Os yw anifeiliaid anwes yn cael mynd i'r gegin, dylech lanhau a diheintio'r arwynebau gwaith cyn dechrau paratoi bwyd.</p>	<p>Gall anifeiliaid anwes lledaenu bacteria niweidiol i fwyd.</p> 	<p>A oes gennych chi unrhyw anifeiliaid anwes? Oes      Nac oes</p> <p>Os mai 'oes' yw eich ateb, ydych chi'n dilyn y cyngor hwn? Ydw</p> <p>Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?</p>

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
<p><b>Cynnal a chadw</b></p> <p>Sicrhewch fod eich ardaloedd paratoi bwyd mewn cyflwr da.</p> <p>Cofiwch daflu offer, cyfarpar a llestri sydd wedi torri yn syth a chael rhai yn eu lle e.e byrddau torri sydd wedi gweld dyddiau gwell, llestri a gwydrau gyda chraciau.</p>	<p>Mae hyn yn ei gwneud yn haws glanhau ac yn helpu i atal plâu.</p> <p>Gall baw a bacteria niweidiol gasglu ar offer/cyfarpar sydd wedi torri. Gall darnau rhydd ddisgyn i mewn i fwyd.</p>

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

- Os yw cig/dofednod, pysgod neu wyau amrwd, neu lysiau heb eu golchi, wedi cyffwrdd â bwyd sy'n barod i'w fwyta neu sydd wedi'i goginio, neu ddiferu arno, tafwch y bwyd.
- Os ydych wedi paratoi bwyd sy'n barod i'w fwyta neu fwyd sydd wedi'i goginio gan ddefnyddio arwyneb gwaith, bwrdd torri, cyllell neu gyfarpar arall a ddefnyddiwyd i baratoi bwyd amrwd, heb iddo gael ei lanhau a'i ddiheintio ar ôl hynny, tafwch y bwyd.
- Os yw dillad budr, cewynnau neu anifeiliaid anwes wedi cyffwrdd ag arwyneb gwaith, dylech eu symud a dylech olchi a diheintio'r arwyneb ar unwaith.
- Os oes perygl bod gwrthrych (fel gwydr wedi torri) wedi mynd i'r bwyd, tafwch y 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: