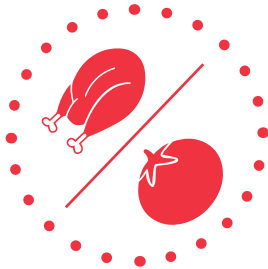


.....
**BWYD MWY DIOGEL
BUSNES GWELL
I ARLWYWYR**
.....



GWEITHIO GYDA BWYD?

GAIR I GALL CYN DECHRAU ARNI

Mae'n hawdd i chi ledænu bacteria i fwyd heb sylwi. Mae'r bacteria hyn yn anweledig ac fe allent wneud eich cwsmeriaid yn sâl. Mae eich hyllendid 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 ysmegu



Dim yfed neu fwyta



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 gleidr eich llaw



Cam 2: Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd i greu trochion sebon



Cam 3: Rhwbiwch gleidr 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 taflu i ffwrdd. 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



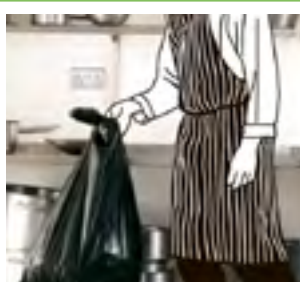
Ar ôl pob egwyl



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



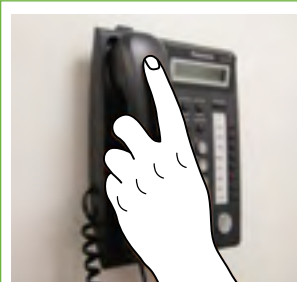
Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid gorchudd ar friw



Ar ôl cyffwrdd â biniau neu ar ôl eu gwagio



Ar ôl glanhau



Ar ôl cyffwrdd â ffôn, switsh golau, dolenni drysau, tiliau ac arian

SUT I DDEFNYDDIO'R PECYN HWN

Croeso i becyn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell i fânwerthwyr

A YW'R PECYN HWN YN BERTHNASOL I MI?



Mae'r pecyn hwn yn berthnasol i fusnesau arlwyio bach fel bwytaï, caffis a siopau tecawê sydd wedi cofrestru gyda'r awdurdod lleol fel busnes bwyd.

Cafodd ei ddatblygu gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd, gan weithio gyda busnesau arlwyio, i fod yn ymarferol ac yn hawdd ei ddefnyddio.

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

Mae rheoliadau diogelwch bwyd a hylendid yn nodi bod yn rhaid i chi allu dangos beth ydych chi'n ei wneud i baratoi a gwerthu bwyd sy'n ddiogel i'w fwyta, a'ch bod yn cadw cofnod o hyn. Mae'r pecyn hwn yn eich helpu i wneud hyn.

Mae'r pecyn hwn yn seiliedig ar egwyddorion HACCP (dadansoddi peryglon a phwynt rheoli critigol), ond ni fyddwch yn gweld geiriau fel 'HACCP' yn y pecyn hwn gan ein bod wedi cael gwared ar yr holl jargon.

PWY DDYLAI FOD YN GYFRIFOL AM Y PECYN?

Y sawl sy'n gyfrifol am redeg y busnes o ddydd i ddydd yw'r person gorau i ddarllen y pecyn hwn.

Mae'n syniad da cynnwys staff eraill er mwyn sicrhau bod y pecyn yn gweithio yn eich busnes.



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'.

Mae hefyd yn 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.

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 gael ei ddadmer yn iawn.



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylid dadmer bwyd yn drylwyr cyn ei goginio (on bai bod cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn ôlweud wrthydd am goginio) bwyd yn syth o'r gwell, neu fod gennych ddull diogel.	Os yw bwyd yn dal i fod wedi'i rewi neu wedi'i rewi'n rhannol, bydd yn cymhryd 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 ddefnyddol, dylech gynnilio ymlaen llaw i ganiatau digon o amser a lle i ddadmer dograu bach o fwyd yn yr oergell.	Bydd rhoi bwyd yn yr oergell yn ei gadw ar dymheredd diogel wrth i'w ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Faint o amser ydych chi'n rhoi 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 adael i weyneb y bwyd fynd yn rhy gynnes.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Pa fwydydd ydych chi'n ei ddadmer fel hyn?
3. Ni ddylid dadmer cig a dofednod amrwed (gan gynnwys darnau mawr o gig ac adar cyfan) o dan ddŵr tap oer oni bai eu bod mewn cynhwysydd sydd wedi'i seilio i gael rhagor o wybodaeth, ewch i food.gov.uk/news-updates/campaigns/campylobacter/actnow - a clicio ar 'Cymraeg'.	Gall hyn lledu bacteria niweidiol, gan halogi sinciau, tapiau ac arwynebau.	Sut ydych chi'n dadmer cig a dofednod amrwed?
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 yna ddiheintio'r sinc ar ôl ei defnyddio i ddadmer bwyd.	Bydd dŵr oer yn cyflymu'r broses ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw ☐ Pa fwydydd ydych chi'n eu ddadmer fel hyn?

Food Standards Agency | food.gov.uk/sfb

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.

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



5. Neu gallech ddadmer bwyd yn y microdon drwy ddeisys 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 gyfarwyddiadau dadmer y gwneuthurwr. Dylid gadael bwyd allan ar dymheredd yr ystafell am gyn lleied o amser â phosibl. Yn ddefnyddol, 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?
MEDDYLWCH DDWYWAITH!		
Cadwch gigrddofnod ar wahân 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).		
GWIRIO	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 wedi'i rewi y tu mewn.	Edrychwch am ddarnau o lla yn y bwyd gan ddefnyddio eich llaw neu sgwier. 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'i ddadmer yn iawn, dylech barhau i ddadmer y bwyd nes i unrhyw gristiau i'w ddiellu. - Cofiwch ei brofi eto cyn ei goginio neu ei allgynhesu. - Gallwch gyflymu'r broses ddadmer e.e. gan ddefnyddio dŵr oer neu ficrodon (cymewch gio ar flaen y deflen hon). - Tynnwch yr eitem oddi ar y fwydlen. Os nad oes gennych digon o amser i'w ddadmer yn drylwyr, cynigwch bryd tebyg sy'n barod i'w weini.		- Newidwch eich dull dadmer a'i wneud yn fwy diogel, e.e. dadmer dograu 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 chwangel i oruchwylio staff. - Os ydych chi'n 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.



Food Standards Agency | food.gov.uk/sfb

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 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 Mawrth Unrhyw broblemau neu newidiadau – beth wnaethoch chi? _____ Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____ Our safe methods were followed and effectively supervised today.	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 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 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 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.	Gwiriadau ychwanegol Rydym wedi cynnal y gwiriadau ychwanegol canlynol yr wythnos hon. _____ Gwiriadau agor ☐ Gwiriadau cau ☐ Enw _____ Llofnod _____

Food Standards Agency | food.gov.uk/sfbb

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 lenwi un adran. Awgrymwn eich bod yn gwneud un adran ar y tro, er enghraifft un yr wythnos, fel mai dim ond awr y bydd yn ei gymryd i chi ddechrau arni.

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 FFEITHIAU 'GWEITHIO GYDA BWYD?' GYDA'R PECYN HWN?

Defnyddiwch y daflen wybodaeth '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 defnyddiol ar gael ar-lein hefyd drwy [food.gov.uk/business-industry/cateres/training/hygiene-videos](https://www.food.gov.uk/business-industry/cateres/training/hygiene-videos)

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 FYDD DEFNYDDIO'R PECYN YN FY HELPU I GAEL SGÔR HYLENDID BWYD UCHEL?

Bydd. Gall defnyddio'r pecyn ddangos y dulliau a'r gwiriadau yr ydych chi'n eu cynnal i baratoi bwyd yn ddiogel. Gall hyn helpu eich sgôr hylendid bwyd.

A OES ANGEN I MI GADW LLAWER O GOFNODION DYDDIOL?

Nac oes, ni fydd angen i chi gadw llawer o gofnodion dyddiol. Unwaith y byddwch wedi darllen y pecyn a llenwi'r holl ddulliau diogel perthnasol, dim ond y dyddiadur y bydd angen i chi ei lenwi bob dydd.

Dim ond munud neu ddwy y bydd hyn yn ei gymryd, oni bai bod gennych rywbeth arbennig i'w nodi.

Mae'n ofniad cyfreithiol eich bod yn cadw cofnod o'r holl gynhyrchion bwyd yr ydych wedi'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?

Gallwch ddefnyddio'r pecyn hwn yn eich busnes heb ddefnyddio prôb tymheredd. Fodd bynnag, os byddwch yn defnyddio dulliau neu wiriadau ar gyfer coginio, ailgynhesu, cadw bwyd yn boeth neu oeri sy'n wahanol i'r hyn a argymhellir yn y pecyn, bydd angen i chi ddefnyddio prôb i brofi bod yr hyn a wnewch yn ddiogel. Gallech hefyd ddefnyddio prôb er mwyn sicrhau bod eich dulliau yn ddiogel. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli.

A OES RHAGOR O WYBODAETH AR GAEL?

I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelwch bwyd, siaradwch â gwasanaeth iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol neu ewch i food.gov.uk/business-industry/food-hygiene a chlicio ar 'Cymraeg'.

I gael manylion am gyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd, ewch i food.gov.uk/about-us/publications a chlicio ar 'Cymraeg'.

RHAGOR AM Y CANLLAWIAU HYN

Mae'r canllawiau hyn yn dilyn Cod Ymarfer y Llywodraeth ar Ganllawiau. Os ydych o'r farn bod y canllawiau hyn yn torri amodau'r Cod am unrhyw reswm, neu os hoffech gyflwyno unrhyw sylwadau ar y canllawiau, mae croeso i chi gysylltu â ni drwy FoodBusinessHygiene@foodstandards.gsi.gov.uk

Cyhoeddwyd y canllawiau hyn yn wreiddiol ym mis Medi 2005. Cyhoeddwyd y fersiwn ddiweddaraf ym mis Medi 2015 a byddant yn cael eu hadolygu eto ym mis Medi 2018.

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: nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/

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.

Dylid e-bostio unrhyw ymholiadau am ddefnyddio ac aildddefnyddio'r adnodd hwn at:

psi@nationalarchives.gsi.gov.uk

Neu, ysgrifennwch at:

Information Policy Team

The National Archives

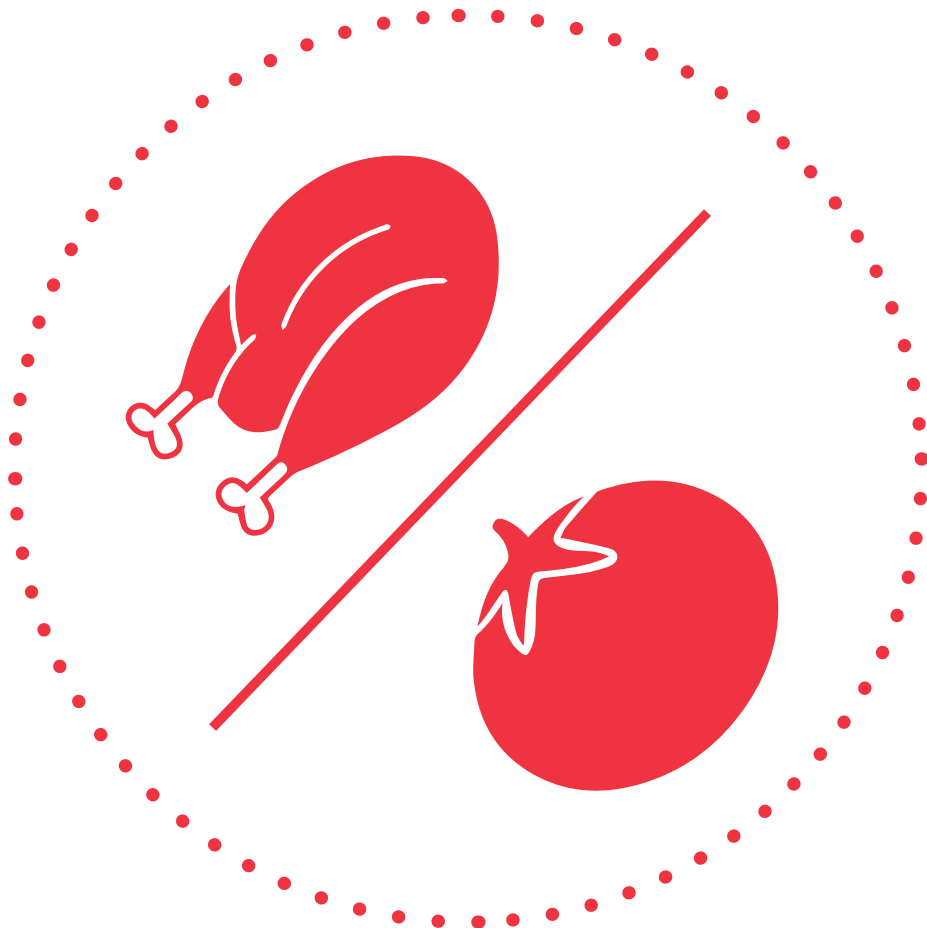
Kew

London

TW9 4DU

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 fyddoch 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.

Nodwch fod yr Asiantaeth wedi llunio canllawiau ategol am ddefnyddio ac aildddefnyddio'r pecyn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell, ac maent ar gael drwy: food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/guidancelaadaptingsfbb.pdf



CROESHALOGI

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



Croeshalogi yw un o'r prif bethau sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan fydd bacteria 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. Felly mae'n arbennig o bwysig eich bod yn trin y bwydydd hyn yn ofalus.

Gall ffynonellau bacteria eraill gynnwys:

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

Pan fyddwch yn trin bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta, 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 [food.gov.uk/ecoliguide](https://www.food.gov.uk/ecoliguide)

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 groeshalogi alergenau.



DULL DIOGEL:

HYLENDID PERSONOL A BOD YN IACH I WEITHIO

Mae'n hanfodol bod staff yn dilyn arferion hylendid personol da er mwyn helpu i atal bacteria rhag lledaenu i fwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dylai staff olchi eu dwylo yn drylwyr 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 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 gwaith 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, ffibrau 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 taflu i ffwrdd.	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 cadw clymu eu gwallt yn ôl? Ydynt Nac ydynt A yw staff yn gwisgo hetiau neu rwydi 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, yfed, bwyta na chnoi gwm wrth drin bwyd. Dylai staff hefyd osgoi cyffwrdd â'u hwyneb neu eu trwyn ac osgoi peswch a thisian ar fwyd neu'n agos i fwyd, a golchi eu dwylo os ydynt yn gwneud hyn.	Mae'r rhain oll yn golygu bod staff yn cyffwrdd â'u hwyneb neu eu cegau. Gall bacteria niweidiol lledaenu 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?
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 niweidiol neu feirysau i fwyd. Cymerwch gip ar ein canllawiau i gael rhagor o wybodaeth: food.gov.uk/sites/default/files/multimedia/pdfs/welsh/digoniachiweithio.pdf
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.
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.

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 taflu i ffwrdd 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 taflu i ffwrdd glân?

DULL DIOGEL:

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 rhag lledaenu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Defnyddiwch gadachau taflu i ffwrdd lle bynnag y bo'n bosibl, a'u taflu ar ôl pob tasg.	Bydd hyn yn gwneud yn siŵr na fydd unrhyw facteria neu alergenau a gaiff eu codi yn y cadach yn cael eu lledaenu.
Defnyddiwch gadach newydd neu gadach sydd newydd ei lanhau a'i ddiheintio bob tro i sychu arwynebau gwaith, offer neu gyfarpar a gaiff eu defnyddio gyda bwyd parod i'w fwyta.	Mae'n arbennig o bwysig eich bod yn diogelu bwyd parod i'w fwyta rhag bacteria. Ni chaiff y bwyd hwn ei goginio, felly ni fydd unrhyw facteria ar y bwyd yn cael eu lladd.
Ewch â chadachau y gellir eu hailddefnyddio i gael eu golchi'n drylwyr ar ôl eu defnyddio â chig/dofednod amrwd, wyau neu lysiau amrwd, ac arwynebau sydd wedi cyffwrdd â'r bwydydd hyn.	Mae cig/dofednod amrwd ac wyau 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). Yn ddelfrydol, golchwch gadachau mewn peiriant golchi dillad ar dymheredd poeth, e.e. o leiaf 60°C. Os ydych yn golchi a diheintio cadachau â llaw, gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael gwared ar yr holl fwyd a'r baw cyn i chi eu diheintio. Defnyddiwch ddŵr poeth iawn i ddiheintio'r cadachau.	Gall defnyddio cadachau budr lledaenu bacteria yn hawdd iawn. Bydd golchi cadachau ar dymheredd poeth yn eu glanhau yn drylwyr ac yn lladd bacteria (diheintio). Os oes bwyd neu faw ar y cadachau o hyd, ni fydd y broses ddiheintio yn effeithiol, ac mae'n bosibl na chaiff bacteria 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 taflu i ffwrdd 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 taflu i ffwrdd os nad ydych yn eu defnyddio yn barod. - Cynyddwch eich cyflenwad o gadachau taflu i ffwrdd/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 taflu i ffwrdd/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?

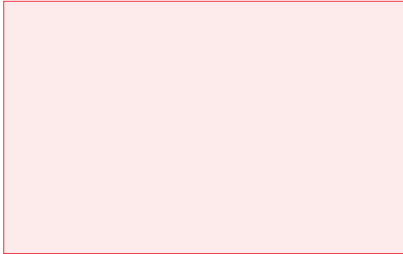


CADW BWYDYDD AR WAHÂN

Mae cadw bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w bwyta ar wahân yn hanfodol i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.

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 ydych yn casglu bwyd o'r siop eich hun, gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei gadw ar y tymheredd cywir wrth ei gludo a bod bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta yn cael eu cadw ar wahân. Ewch ati i ddadlwytho nwyddau sy'n cael eu dosbarthu mewn ardal lân, ar wahân. Dylech dynnu'r deunydd pecynnu allanol a'i dafu. Cyn i chi wneud hyn, cofiwch nodi unrhyw gyfarwyddiadau coginio, labeli neu wybodaeth am gynhwysion, os oes angen. Weithiau, dim ond ar y deunydd pecynnu allanol y mae'r wybodaeth hon ar gael.	Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu o gig/dofednod amrwd i fwydydd eraill. Bydd hyn yn helpu i atal deunydd pecynnu allanol budr neu unrhyw nwyddau sy'n gollwng rhag lledaenu bacteria. Gall deunydd pecynnu gynnwys plâu hefyd. Mae'n bosibl y bydd gofyn i chi wirio'r wybodaeth hon yn hwyrach.	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 lllysiau heb eu golchi ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta ac uwchben cig amrwd. Gorchuddiwch fwydydd wedi'u coginio a bwydydd parod i'w bwyta.	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?
Dadmer Cadwch fwydydd sy'n dadmer yn yr oergell mewn cynhwysydd â gorchudd, o dan fwydydd parod i'w bwyta, neu mewn ardal ar wahân yn y gegin i ffwrdd oddi wrth fwydydd eraill. (Darllenwch y dull 'Dadmer' yn yr adran Oeri.)	Pan fydd bwydydd yn dadmer, gall yr hylif sy'n diferu ohonynt gynnwys bacteria niweidiol, a allai lledaenu i fwydydd eraill.	Ble ydych chi'n dadmer bwydydd?



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Paratoi Ewch ati i baratoi cig/dofednod amrwd a bwydydd eraill mewn ardaloedd gwahanol. Os nad yw hyn yn bosibl, bydd gofyn eu paratoi ar wahân ar adegau gwahanol a glanhau a diheintio yn drylwyr rhwng tasgau. Peidiwch byth â defnyddio'r un bwrdd torri neu gyllyll i baratoi cig/dofednod amrwd a bwyd parod i'w fwyta (oni bai eu bod wedi'u glanhau a'u diheintio'n drylwyr rhwng hynny).	Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol ac alergenau rhag lledaenu o un bwyd i'r llall. Gall bacteria niweidiol o gig/dofednod amrwd ledaenu o fyrddau torri a chyllyll i fwydydd eraill. 	Sut ydych chi'n gwahanu cig/dofednod amrwd a bwydydd eraill wrth eu paratoi? 
Peidiwch â golchi cig neu ddofednod amrwd.	Nid yw golchi cig yn lladd bacteria ac alergenau, ond gall dasgu bacteria niweidiol o amgylch y gegin, gan halogi sinciau, tapiau, arwynebau a bwyd sy'n barod i'w fwyta.	Mae rhagor o wybodaeth ar gael drwy food.gov.uk/news-updates/campaigns/campylobacter/actnow – cliciwch ar 'Cymraeg'
Defnyddiwch offer ar wahân ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod i'w fwyta – 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.	
Coginio e.e. gril, barbeciw Pan fyddwch yn ychwanegu cig amrwd, gwnewch yn siŵr nad yw'n cyffwrdd â bwyd sydd eisoes yn coginio, nac yn diferu arnynt.	Gallai bacteria ledaenu o gig amrwd i fwyd arall a'i atal rhag bod yn ddiogel i'w fwyta.	Sut ydych chi'n cadw cig amrwd ar wahân i fwyd sydd eisoes yn coginio? 

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Offer gyda rhannau symudol

Ni ddylech 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 eich swyddog iechyd yr amgylchedd.

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 oruchwylio 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.



DULL DIOGEL:

ALERGEDDAU BWYD



Mae'n bwysig eich bod yn gwybod beth i'w wneud os ydych yn gweini bwyd i gwsmer sydd ag alergedd bwyd, gan y gallai'r alergeddau hyn beryglu bywydau.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Os yw rhywun yn gofyn a yw pryd yn cynnwys bwyd penodol, edrychwch ar holl gynhwysion y pryd (a beth sydd ynddynt), yn ogystal â'r hyn yr ydych yn ei ddefnyddio i goginio'r pryd, i wneud y saws yn fwy trwchus ac i wneud garnish neu ddresin salad. Peidiwch byth â dyfalu. Efallai y bydd cwsmer yn rhoi 'cerdyn cogydd' i chi hefyd yn rhestru'r bwydydd y mae'n sensitif iddynt. Gallwch weld y cardiau cogydd drwy food.gov.uk/wales/about-fsa-wales/cymru/cyngor/alerg/cardiaucog	Os oes gan rywun alergedd difrifol, gallant adweithio i'r mymryn lleiaf o'r bwyd y maent yn sensitif iddo. Cymerwch gip ar y dull diogel 'Rheoli Alergenau Bwyd' yn yr adran Reoli. Mae rhagor o wybodaeth am alergeddau ar gael drwy food.gov.uk/business-industry/allergy-guide
Cadwch gopi o'r wybodaeth am y cynhwysion sydd mewn unrhyw fwyd neu ddiod barod i'w bwyta a ddefnyddir gennych i goginio neu weini. Mae gwahanu a labelu cynhwysion yn bwysig iawn wrth baratoi bwyd er mwyn i chi allu gweld beth sydd yn y pryd, yn hawdd.	Er mwyn i chi allu gweld beth sydd yn y bwyd.
Cofiwch gynnwys gwybodaeth fanwl yn enw neu ddisgrifiad y prydau ar y fwydlen, yn arbennig os ydynt yn cynnwys y bwydydd a restrir ar y dudalen nesaf, e.e. cacen siocled a chnau almon, dresin olew sesame. Cofiwch ddiweddarau'r fwydlen pan fydd ryseitiai yn newid.	Mae hyn yn rhoi gwybod i bobl sydd ag alergedd bwyd bod prydau yn cynnwys bwydydd penodol.
Pan ofynnir i chi baratoi pryd heb gynhwysyn penodol ynddo, gwnewch yn siŵr bod yr arwyneb gwaith a'r offer wedi'u glanhau yn drylwyr yn gyntaf. Gwnewch yn siŵr bod staff yn golchi eu dwylo yn drylwyr cyn paratoi'r pryd.	Er mwyn atal symiau bychain o'r bwyd y mae gan yr unigolyn alergedd iddo rhag mynd i mewn i'r pryd ar ddamwain.
 	

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Sut ydych chi'n sicrhau nad yw bwyd yn cynnwys cynhwysyn arbennig?

Sut ydych chi'n paratoi bwyd ar gyfer rhywun sydd ag alergedd bwyd?



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 [food.gov.uk/sites/default/files/alerгенаu-bwydydd-rhydd.pdf](https://www.food.gov.uk/sites/default/files/alerгенаu-bwydydd-rhydd.pdf)

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, marsipán, 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 (shrimp).
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), haid, rhyg a cheirch)	Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys blawd hefyd, fel bara, pasta, cacennau, toes, cynhyrchion cig, sawsiau, cawl, cytew, ciwbiau
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, mwstard powdwr 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 (beancurd), 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.



DULL DIOGEL:

HALOGI FFISEGOL A CHEMEGOL



Mae'n bwysig iawn 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 gnewch 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. 
Gnewch 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.
Gnewch 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 daflu 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 bacteriarhag 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 ddefnyddiwyd 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 gynwysyddion 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 gynwysyddion y gellir eu haildefnyddio sydd wedi'u dylunio i storio bwyd.

DULL DIOGEL:

RHEOLI PLÂU



Mae rheoli plâu yn effeithiol yn hanfodol i gadw plâu allan o'ch safle a'u hatal rhag lledaenu bacteria.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Archwiliwch eich safle yn rheolaidd am arwyddion o blâu.	Mae plâu yn cario bacteria niweidiol.	Pryd ydych chi'n edrych am blâu? Un opsiwn yw cyflogi contractwr rheoli plâu. Darllenwch y dull diogel 'Cyflenwyr a chontractwyr' yn yr adran Rheoli.
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 daclus heb chwyn. Gnewch 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 O BLÂU
Llygod mawr a llygod		Olion troed bach mewn llwch, baw, tyllau mewn waliau 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)		Wyau a phlsgyn wyau, '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 gcontractwr plâu ar unwaith. Nodwch fanylion cyswllt eich contractwr 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. - 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 contractwr plâu, os nad oes gennych un eisoes.

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.

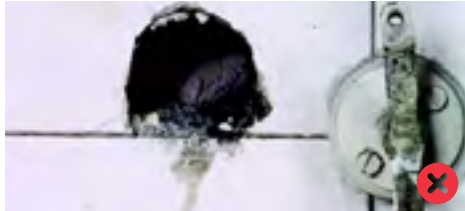
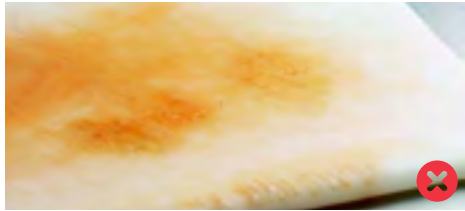
RHEOLI
- Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw fwyd neu blatiau budr ac ati yn cael eu gadael allan dros nos – maent yn ffynhonnell o fwyd i blâu. - Gwnewch yn siŵr bod archwiliadau plâu yn cael eu cynnal yn rheolaidd. - Gwnewch nodiadau i'ch atgoffa pryd i chwilio am blâu yn eich dyddiadur. - Os oes gennych chi gcontractiwr 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?
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. 
Tafllwch 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, efalla 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 contractwr 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.	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nodwch unrhyw fanylion yma:



GLANHAU

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



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



Mae'r adran hon yn sôn wrthych 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 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. Gall bacteria niweidiol lledaenu'n hawdd iawn o ddwylo i fwyd, arwynebau gwaith, offer ac ati. Mae golchi dwylo yn effeithiol yn helpu i atal hyn. Bydd dilyn y camau isod yn sicrhau bod staff yn golchi eu dwylo yn effeithiol.

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 taflu i ffwrdd. Trowch y tap i ffwrdd gyda'r tywel cyn ei daflu.



GWIRIO

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

Ydych chi'n defnyddio sebon hylif?

Ydw Nac ydw

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

Ydych chi'n defnyddio thyweli taflu i ffwrdd?

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, ac ar ôl cyffwrdd â chig amrwd, dofednod, pysgod, wyau neu lysiau heb eu golchi.



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



Ar ôl gwagio'r biniau neu gyffwrdd â nhw.



Ar ôl unrhyw waith glanhau.



Ar ôl cyffwrdd â briw neu newid gorchudd briw.



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



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

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

Wrth ddefnyddio menig taflu i ffwrdd, 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.

Gallwch ddefnyddio hylifau a geliau dwylo fel cam diogelu ychwanegol, ond peidiwch byth â'u defnyddio yn lle system golchi dwylo effeithiol.

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 taflu i ffwrdd.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff.

DULL DIOGEL:

GLANHAU YN EFFEITHIOL



Mae glanhau yn effeithiol yn hanfodol er mwyn cael gwared ar facteria niweidiol a'u hatal rhag lledaenu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Mae angen mynd ati i lanhau mewn dau gam. Yn gyntaf, defnyddiwch gynnyrch glanhau i gael gwared ar faw gweladwy oddi ar arwynebau ac offer, ac yna eu rinsio. Yna dylech eu diheintio drwy sicrhau eich bod yn defnyddio'r lefel gywir o ddiheintydd a'i fod yn cael ei adael ymlaen am yr amser cywir. Ar ôl hynny, ewch ati i'w rinsio gyda dŵr glân ffres yn ôl y gofyn.	Dim ond os yw arwynebau wedi'u glanhau'n drwyadl yn gyntaf i gael gwared ar unrhyw sailm a baw arall y mae diheintyddion cemegol yn gweithio.
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i ddefnyddio cemegion glanhau. Dylai diheintyddion a hylifau diheintio fodloni safonau BS EN. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y 'termau glanhau' yn y dull diogel 'Eich amserlen lanhau'.	Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod cemegion yn gweithio'n effeithiol.
Golchwch arwynebau gwaith ac offer yn drwyadl rhwng tasgau. Dilynwch gyfarwyddiadau glanhau'r gwneuthurwr os oes rhai ar gael. Ewch ati i'w golchi a'u diheintio ar ôl paratoi bwyd amrwd.	Bydd hyn yn helpu i atal baw a bacteria rhag lledaenu i ddarn arall o offer. 

BETH MAE GOFYN EI FLAENORIAETHU

Golchwch/sychwch a diheintiwch yr holl eitemau y mae pobl yn cyffwrdd â nhw yn rheolaidd, fel arwynebau gwaith, sincipiau, tapiau, dolenni drysau, switshis, teclynau agor tuniau, tiliau arian, ffonau a chloriannau. Lle bo'n bosibl, dylech adael i'r rhain sychu'n naturiol ar ddiwedd pob diwrnod/shifft.	Bydd hyn yn helpu i atal baw a bacteria rhag lledaenu i ddwylo ac yna i fwyd neu ardaloedd eraill. Mae sychu'n naturiol yn helpu i atal bacteria rhag lledaenu'n ôl i'r eitemau hyn ar liain/cadach a ddefnyddir i sychu. 
Ewch ati i olchi a diheintio oergelloedd yn rheolaidd ar adegau pan na fyddant yn cynnwys llawer o fwyd. Dylech drosglwyddo bwyd i oergell arall neu ardal oer ddiogel a sicrhau ei fod wedi'i orchuddio.	Er mwyn glanhau oergell yn drwyadl, dylech dynnu'r holl fwyd allan a'i gadw'n oer yn rhywle arall. Os caiff bwyd ei adael allan ar dymheredd ystafell, gallai bacteria dyfu. 
Yn ddelfrydol, dylech ddefnyddio peiriant golchi llestri. Peidiwch â gorrwytho'r peiriant a gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei gynnal a'i gadw yn rheolaidd. Os nad oes gennych beiriant golchi llestri, golchwch blatiau, offer ac ati mewn dŵr poeth â sebon gan ddefnyddio glanedydd wedi'i wanhau â dŵr. Dylech gael gwared ar sailm ac unrhyw fwyd a baw. Nesaf, rhowch bopeth mewn dŵr glân a phoeth iawn. Yna, gallwch eu gadael i sychu'n naturiol neu gallwch eu sychu gyda chadach glân y mae modd ei dafu i ffwrdd.	Mae peiriannau golchi llestri yn golchi eitemau yn drylwyr ar dymheredd uchel, felly mae'n ffordd dda o lanhau offer a lladd bacteria (diheintio), a chael gwared ar alergenau. Os ydych yn gorrwytho'r peiriant, mae'n bosibl na fydd yn golchi yn effeithiol. 



GLANHAU ERAILL

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. Ar gyfer offer neu ardaloedd sy'n anodd eu glanhau, gallech ystyried cyflogi contractwr 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 bob tro i sicrhau eich bod yn defnyddio'r lefel gywir o ddiheintydd a'i fod yn cael ei adael ymlaen am yr amser cywir.

Pan fyddwch yn glanhau, cofiwch symud y bwyd o'r ffordd, neu ei orchuddio 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.

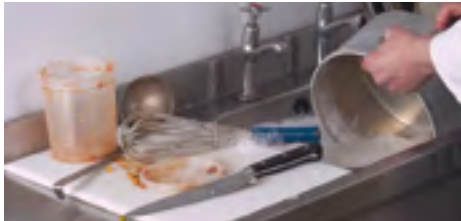
Nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa yn eich dyddiadur.



CLIRIO A GLANHAU WRTH WEITHIO



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

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Tynnwch unrhyw ddeunydd pecynnu allanol oddi ar fwyd a'i daflu cyn dod â bwyd i'r cegin neu'r ystafell storio.	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 sinciau, eich pibellau a'ch draeniau. Cofiwch holi adran iechyd yr amgylchedd eich awdurdod chi 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? Ydym Nac ydym 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 sinciau, eich pibellau a'ch draeniau.	Ydych chi'n defnyddio hidlwyr yn eich sinciau? Ydym Nac ydym
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 gwastraff bwyd halogi ardaloedd paratoi bwyd gyda bacteria ac alergenau. Mae'n bwysig iawn casglu gwastraff yn rheolaidd. Os caiff ei adael yn rhy hir, gall ddechrau arogl, denu plâu a gall beri risg i ddiogelwch bwyd.	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? Ydym Nac ydym 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 arwyneb gwaith yn drylwyr. - Os caiff sinciau, pibellau neu draeniau 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 yn effeithiol.

BETH I'W WNEUD

Gallwch ddefnyddio'r amserlen lanhau sydd yn y dyddiadur er mwyn ysgrifennu sut ydych chi'n glanhau yn eich busnes. Dylai'r dull diogel hwn eich helpu i wneud hyn.

Efallai fod gennych amserlen lanhau yn barod. Os felly, gallwch barhau i'w defnyddio, ond mae'n syniad da i gymryd cip ar y dull diogel hwn ac adolygu eich amserlen i wneud yn siŵr ei bod yn cynnwys y pethau cywir.

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.

AMSERLEN LANHAU	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. 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 a dillad gwaith y gellir eu hailddefnyddio • Peiriannau iâ Eitemau a gaiff eu cyffwrdd yn aml • Biniau sbwriel, coesau brwshys a mopiau • Dolenni drysau, tapiau, switshis, botymau, tiliau arian a chlориannau • Teclynnau agor tuniau, ffonau 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 lanhau					Mesurau diogelu ychwanegol e.e. gwisgo menig neu sbectol diogelwch	Dull glanhau
	Ar ôl cael ei ddefnyddio	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. Golchi 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 taflu i ffwrdd.
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 taflu i ffwrdd. 3. Golchi ac yna diheintio holl arwynebau'r oergell â dŵr poeth â sebon a'u sychu â chadach glân neu gadach taflu i ffwrdd. 4. Rhoi'r silffoedd yn ôl yn eu lle, ac yna rhoi'r bwyd yn ôl yn yr oergell. 5. Golchi a diheintio'r tu allan gan gynnwys y dolenni a seliau'r drws.

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.

Hylif glanhau (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 hylifau diheintio 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, bwyd wedi'i goginio, cynhwysion salad, cawsiau meddal, cig wedi'i goginio, hufen a phwdinau, bwydydd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn' a bwydydd sy'n nodi ar y label bod gofyn i chi eu storio yn yr oergell.

Mae'r adran hon yn sôn am storio ac arddangos bwyd wedi'i oeri, oeri bwyd poeth, rhewi a dadmer.

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 e.e. - 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? Ydym	Os nad ydych, beth ydych chi'n ei wneud?
Gwnewch yn siŵr nad ydych yn defnyddio bwyd ar ôl 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. Os nad ydych yn siŵr pa mor hir y dylech gadw bwyd, holwch eich swyddog iechyd yr amgylchedd am gyngor.	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. Os ydych chi'n eu cadw'n rhy hir, mae'n bosibl na fyddant yn ddiogel i'w bwyta.		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?	Os nad ydych chi'n dilyn y cyfarwyddiadau, beth ydych chi'n ei wneud?
- 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 ffotograffau 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).	Bydd rhai peiriannau neu offer yn cynnwys teclyn sy'n dangos ar ba dymheredd y mae wedi'i osod. Gallwch ddefnyddio hwn i wirio beth yw 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 thermometr oergell. Sut ydych chi'n gwirio tymheredd eich offer oeri? Oergell: Deial digidol Thermometr Uned arddangos bwyd wedi'i oeri: Deial digidol Thermometr Os nad ydych chi'n gwneud hyn, beth ydych chi'n ei wneud?

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Rhaid cadw bwyd oer ar dymheredd o 8°C neu is, ac eithrio rhai pethau.

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, gallwch arddangos bwyd y tu allan i'r offer storio bwyd wedi'i oeri am hyd at bedair awr, ond dim ond unwaith y gallwch wneud hyn. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod am faint o amser y mae bwyd wedi cael ei arddangos neu ei adael allan, a chofiwch wirio ei dymheredd yn rheolaidd.

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, cofiwch beidio â chymysgu bwyd newydd gyda'r bwyd sydd eisoes yn cael ei arddangos. Gallai hyn olygu bod y bwyd hyn yn cael ei adael allan am ormod o amser.

PROFI

Os hoffech gael sicrwydd ychwanegol bod eich offer oeri yn gweithio'n effeithiol, gallwch ddefnyddio prôb tymheredd i brofi bwyd. Bydd hyn yn dangos a yw eich dull yn llwyddo i gadw bwyd 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	SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO
- 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 â gwasanaeth iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol i ofyn am gyngor. - Os nad yw'r bwyd sy'n cael ei arddangos wedi'i gadw'n oer am fwy na phedair awr, 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.	- 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.



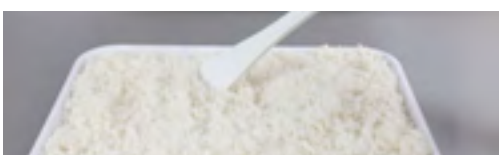
DULL DIOGEL:

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.	Mae dognau mawr o fwyd yn anoddach i'w oeri'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 hefyd ddefnyddio iâ i gyflymu'r broses oeri.	Bydd hyn yn gwneud i gynnwys y sosbenni oeri'n 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. 	
Gorchuddiwch fwyd poeth a'i symud i ardal oerach (e.e. pantri). Dulliau oeri.	Bydd bwyd yn oeri'n gynt mewn man oerach. 	
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 profi 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 oruchwylio 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.



DULL DIOGEL:

DADMER



Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sydd heb gael 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).	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 food.gov.uk/news-updates/campaigns/campylobacter/actnow – a chlicio ar 'Cymraeg'	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 oer yn cyflymu'r broses ddadmer.	Ydych chi'n defnyddio'r dull hwn? Ydw Pa fwydydd ydych chi'n eu dadmer fel 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 cael eu dadmer er mwyn atal croeshalogi. Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei ddefnyddio'n syth (o fewn diwrnod).

GWIRIO	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'i rewi 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'i ddadmer yn iawn, dylech barhau i ddadmer y bwyd nes i unrhyw grisialau iâ ddiplannu. 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 oruchwyllo 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.



DULL DIOGEL:

RHEWI



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 cynwysyddion 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 cynwysyddion 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 cynwysyddion 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!

Wrth rewi bwyd, nodwch y dyddiad (e.e. ar sticer) y caiff ei rewi a'r dyddiad y caiff ei dynnu o'r rhewgell i'w ddadmer, gan gynnwys y diwrnod, y mis a'r flwyddyn.

Os ydych chi'n rhewi bwyd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn' (i'w ddefnyddio'n hwyrach), cofiwch ei rewi cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Mae'n bwysig eich bod yn nodi'r dyddiad rhewi yn glir.

Unwaith y bydd y bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei ddefnyddio'n syth (o fewn diwrnod). Darllenwch y daflen 'Profi' yn yr adran Rheoli.

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 chwilioeth 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 ETO

- Trefnwch i drwsio eich rhewgell, neu prynwch 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 wrth i chi agor bob dydd.
- Aildrefnwch eich rhewgelloedd fel bod mwy o le ynddynt a gofalwch fod y drysau 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
factoria 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.

DULL DIOGEL:

COGINIO YN DDIOGEL

Mae coginio trwyadl 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.	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 (rare) (darnau llawn 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.
Mae'n rhaid coginio iau/afu ac offal drwyddynt. Wrth baratoi prydau bwyd, megis pâté iau/afu neu parfait, dylid coginio'r iau/afu tan nad oes unrhyw gig pinc ar ôl. 	Mae bacteria niweidiol yn byw yng nghanol yr iau/afu yn ogystal ag ar y tu allan.
Trowch gig a dofednod wrth eu coginio. 	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.



GWNEUD YN SIŴR – DILYNWCH Y CAMAU HYN I SICRHAU BOD BWYD WEDI'I GOGINIO'N IAWN



Gwnewch yn siŵr bod adar cyfan wedi'u coginio'n drylwyr yn rhan fwyaf trwchus y goes. Ni ddylai'r cig fod yn binc nac yn goch.



Dylai'r suddion fod yn glir ac ni ddylent gynnwys unrhyw binc na choch. Mae'n syniad da coginio stwffin ar wahân.



Dylai'r darn mwyaf o gig mewn stiwiâu, cyris ac ati fod yn stemio'n boeth drwyddo heb unrhyw rannau pinc na choch



Sicrhewch fod darnau cyfan o borc a chynhyrchion cig sydd wedi'u prosesu, fel selsig a byrgys, yn stemio'n boeth drwyddynt heb unrhyw rannau pinc na choch yn y canol.



Sicrhewch fod prydau sy'n cynnwys mwy nag un math o fwyd (e.e. cig a llysiau) yn stemio'n boeth yn y canol. Os ydych yn coginio pryd mawr neu sawl pryd ar y tro, cofiwch brofi'r bwyd mewn sawl man.



Sicrhewch fod bwydydd hylif yn ffrwtian yn gyflym wrth i chi eu troi.



Sicrhewch fod holl rannau allanol toriadau cyfan o gig a darnau mawr o gig (cig eidion a chig oen) wedi'u coginio'n llawn.



I wneud yn siŵr bod pysgodyn wedi'i goginio drwyddo, torrwrch i'w ganol, neu wrth yr asgwrn os oes un, i weld a yw'r lliw a'r ansawdd wedi newid. Gellir gweini stêcs tiwna yn 'waedlyd' cyhyd a'u bod wedi'u serio'n llawn ar y tu allan.



I brofi darn o borc neu gig wedi'i rollo, rhowch sgiwer yn y canol nes bod y suddion yn rhedeg allan. Dylai'r suddion fod yn glir – nid yn binc nac yn goch.



BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Coginiwch y bwyd am fwy o amser.
- Cyflymwch y broses goginio, e.e. drwy rannu'r bwyd yn ddognau llai neu drwy ddefnyddio offer gwahanol.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull goginio. 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.



DULL DIOGEL:

BWYDYDD SYDD ANGEN
GOFAL YCHWANEGOL

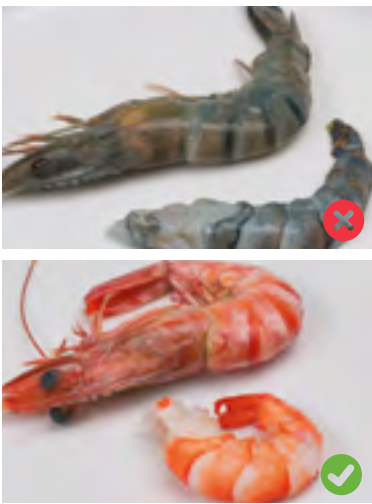


Mae angen cymryd gofal ychwanegol gyda rhai bwydydd i wneud yn siŵr eu bod yn ddiogel i'w bwyta

Yn aml iawn, bwyd amrwd yw prif ffynhonnell 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 drwyadl, nes eu bod yn stemio’n boeth. Defnyddiwch wyau wedi’u pasteureiddio (dim wyau arferol) mewn unrhyw fwyd na fydd yn cael ei goginio, neu a fydd yn cael ei goginio’n ysgafn e.e. mayonnaise a mousse. Peidiwch â defnyddio wyau ar ôl y dyddiad ‘ar ei orau cyn’. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cylchdroi stoc ac yn defnyddio’r wyau hynaf gyntaf. Prynwch wyau gan gyflenwr sydd ag enw da. Storiwch wyau mewn man oer a sych.	Gall wyau gynnwys bacteria niweidiol. Bydd eu coginio yn drwyadl yn lladd unrhyw facteria. Mae pasteureiddio hefyd yn lladd bacteria. Dyma pam mai wy wedi’i basteureiddio yw’r opsiwn mwyaf diogel. Ar ôl y dyddiad hwn, mae mwy o berygl y bydd bacteria niweidiol yn tyfu yn yr wyau. 	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 drwyadl nes eu bod yn stemio’n boeth? Ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi’n ei wneud?
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, beth ydych chi’n ei wneud?



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Pysgod cregyn Gwnewch yn siŵr eich bod yn prynu pysgod cregyn gan gyflenwr ag enw da. Dylech gadw'r deunydd pecynnu 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, cimwch coch, cimwch 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 yn paratoi crancod, cimwch coch, cimwch a chregyn bylchog, a ydynt yn cael eu paratoi gan rywun sydd â gwybodaeth arbenigol? Ydynt Os nad ydynt, beth ydych chi'n ei wneud?
Bydd pysgod cregyn 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 Dilyn) yn binc pan eu bod yn amrwd ac mae'r cnawd yn troi'n galed ac yn gyfuniad o binc a gwyn wrth eu coginio. Os ydych yn defnyddio corgimychiaid sydd wedi'u coginio'n barod (pinc), gallwch eu gweini'n oer neu eu hailgynhesu (nes eu bod yn chwilboeth drwyddynt).		Rhestrwch y mathau o bysgod cregyn yr ydych yn eu gweini neu'n eu defnyddio fel cynhwysyn.
Cyn coginio cregyn gleision a chregyn 'Berffro (clams), 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 'Berffro 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.		
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 mathau penodol o bysgod, megis mecryll, tiwna, brwyniaid a phenwaig, achosi gwenwyn bwyd os nad ydynt yn cael eu cadw ar y tymheredd iawn.	

DULL DIOGEL:

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/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 griliau 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, mae'n syniad da 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/ailgynhesu mewn microdon ac yn gallu helpu i sicrhau bod tymheredd y bwyd yn gyson drwyddo. 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 nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo (dim ond unwaith y dylech wneud hyn). Peidiwch â rhoi bwyd yn yr offer cadw bwyd yn boeth heb ei ailgynhesu'n iawn gyntaf.



GWNEUD YN SIŴR

Sicrhewch fod y bwyd sy'n cael ei ailgynhesu yn stemio'n boeth drwyddo.



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 ddogneau 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.



BWRW GOLWG DROS EICH BWYDLLEN



Mae'n bwysig dangos sut ydych chi'n sicrhau bod y prydau 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 ddull gwirio o'r rhestr isod a nodwch enw'r pryd wrth ymyl y dull gwirio priodol.

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 (e.e. 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 wedi'u coginio yn drylwyr yn rhan fwyaf trwchus y goes. Ni ddylai'r cig fod yn binc nac yn goch. Dylai'r suddion hefyd fod 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 byrgys, yn stemio'n boeth drwyddynt, heb unrhyw rannau pinc na choch yn y canol.	e.e. selsig, stêcs porc, darnau o gig wedi'u rholio
Gwnewch yn siŵr bod iau/afu ac offal wedi'u coginio'n drylwyr. Wrth baratoi prydau megis pâté iau/afu neu parfait, dylid coginio'r iau/afu drwyddo ac ni ddylai fod yn binc ar y tu mewn.	e.e. iau/afu wedi'i ffrio, pâté, parfait
Sicrhewch fod bwydydd hylif yn ffrwtian yn dda wrth i chi eu troi.	e.e. grefi, cawl, saws, stiwl
Torrwch i mewn i ganol pysgodyn, neu wrth yr asgwrn os oes un, i weld a yw'r lliw a'r ansawdd wedi newid a bod y pysgodyn wedi'i goginio drwyddo.	e.e. eog, penfras



GWNEUD YN SIŴR		MATH O BRYD
Dylai'r darn mwyaf o gig mewn stiwiâu, cyris, bwyd wedi ei dro-ffrio ac ati fod yn stemio'n boeth drwyddo, heb unrhyw rannau pinc na choch.		e.e. cyris, caserol
Sicrhewch fod prydau sy'n cynnwys mwy nag un math o fwyd (e.e. cig a llysiau) yn stemio'n boeth yn y canol.		e.e. lasagne, pastaï 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

STEMIO'N BOETH	MATH O BRYD
Sicrhewch fod bwyd yn stemio'n boeth drwyddo. Dylech wneud hyn: • wrth ailgynhesu bwyd • pan na allwch ddod o hyd i ddull arall i wirio a yw un o'ch prydau wedi'i goginio'n iawn	

PROBAU	MATH O BRYD
Gallech ddefnyddio prôb i sicrhau bod prydau wedi'u coginio neu eu hailgynhesu yn gywir. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli.	

EICH GWIRIAD CHI		MATH O BRYD
Os ydych yn defnyddio gwiriad gwahanol, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli. Disgrifiwch eich dull gwirio yma:		

Os yw eich bwydlen yn newid yn sylweddol, efallai y bydd gofyn i chi lenwi'r dudalen hon eto. Gallwch lawrlwytho copi arall drwy [food.gov.uk/catering](https://www.food.gov.uk/catering) – cliciwch ar 'Cymraeg'



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.	Pwrpas 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

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 gynhesu 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.

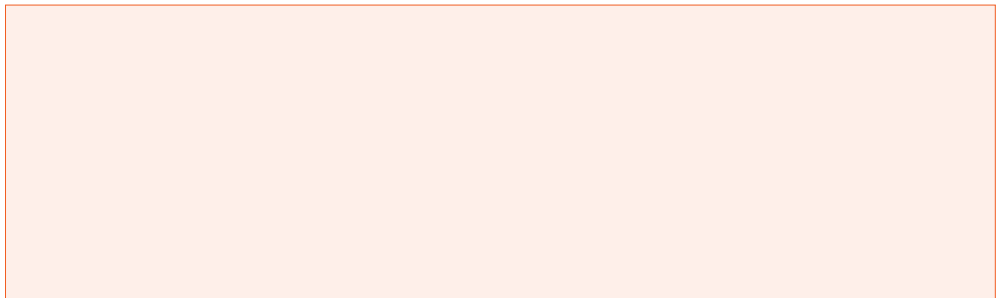


GWIRIO

Gwnewch yn siŵr bod bwyd yn stemio'n boeth drwyddo o'r eiliad y caiff ei goginio i'r eiliad y caiff ei weini.



Os nad ydych yn gwneud hyn, beth ydych chi'n ei wneud?



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 yn stemio'n boeth a'i roi yn ôl yn yr offer cadw bwyd yn boeth (dim ond unwaith y dylech wneud hyn)
- 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 ddogonau llai o fwyd.
- 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.



PROFI

Os hoffech sicrwydd ychwanegol bod bwyd yn yr offer cadw bwyd yn boeth yn ddigon poeth, gallwch ddefnyddio prôb fel prawf i brofi bod eich dull yn cadw bwyd ar dymheredd diogel. (Darllenwch y dull 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel).

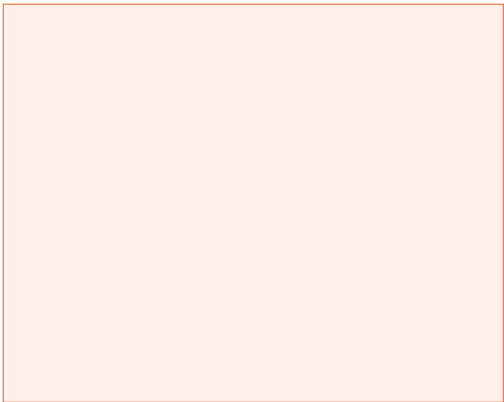
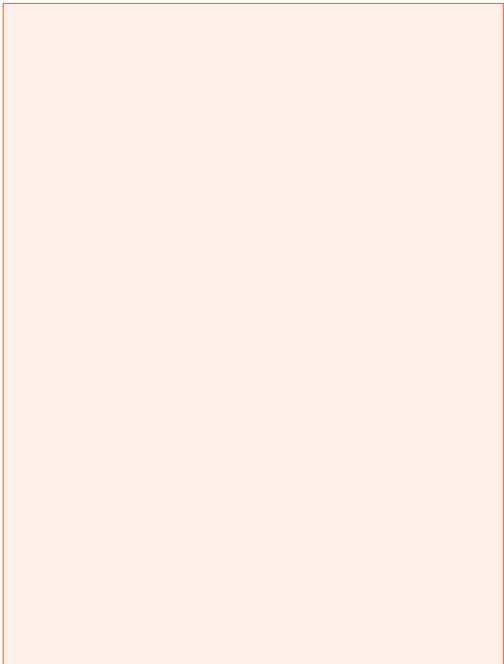
DULL DIOGEL:

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 coginio 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 - 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) - defnyddiwch fyrddau torri ac offer ar wahân ar gyfer bwyd parod 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 byddant 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: - pliciwch, torrwrch, neu tynnwch y rhannau allanol, fel sy'n briodol - sicrhewch eich bod yn eu golchi'n drylwyr drwy eu rhwbio'n egniol 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? 



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. Gyda bwyd yr ydych wedi'i baratoi, neu wedi'i dynnu o'i ddeunydd pecynnu gwreiddiol, dylech gael dull o gofnodi erbyn pryd y dylid defnyddio neu daflu'r bwyd.	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? Ydynt 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 (tongs) 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

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, dofednod, 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 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.

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

GWIRIADAU CAU
Dylech gynnal y gwiriadau hyn ar ddiwedd y dydd. Gallwch hefyd ychwanegu eich gwiriadau eich hun at y rhestr.
Nid oes bwyd wedi'i adael allan.
Rydych wedi taflu bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'.
Rydych wedi casglu cadachau budr i'w glanhau a rhoi rhai glân yn eu lle.
Mae staff wedi cael gwared ar unrhyw wastraff ac mae bagiau newydd yn y biniau.

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 eich bod yn dilyn eich dulliau.

Mae rhai o'r dulliau diogel yng ngweddill y pecyn yn eich cyngori i fwrw golwg dros rai pethau yn rheolaidd. Mae'r rhain yn llai aml na'r gwiriadau agor a chau dyddiol. Efallai y bydd yn ddefnyddiol nodi'r holl wiriadau hyn mewn un lle.

Ceir enghreifftiau o rai o'r gwiriadau ychwanegol yn y tabl isod. Nodwch fanylion y gwiriadau ychwanegol a gynhelir gennych a pha mor aml y maent yn digwydd. Gallwch ychwanegu gwiriadau eraill isod. Wrth i chi gynnal gwiriadau ychwanegol, cofiwch eu cofnodi yn eich dyddiadur.

BETH I'W WNEUD		MANYLION Y GWIRIAD	PA MOR AML?
Glanhau'n drylwyr (enghraifft)	e.e. Glanhau tu ôl i offer, awyrellau, waliau, nenfydau, ardaloedd gwastraff tu allan ac ati.	Glanhau'r gegin gyfan ac ardaloedd gwastraff y tu allan yn drylwyr, gan gynnwys waliau, nenfydau, ffan echdynnu, awyrellau.	Pob 6 wythnos, ar ddydd lau fel arfer.
Glanhau'n drylwyr	e.e. Glanhau tu ôl i offer, awyrellau, waliau, nenfydau, ardaloedd gwastraff tu allan ac ati.		
Cynnal a chadw	e.e. Clirio draeniau, glanhau pob ffan echdynnu/hidlydd a chyddwysyddion (condensers) oergell/rhwgell.		
Peiriant golchi llestri	Cael gwared ar weddillion bwyd ac ati o jetiau dŵr, ffilterau a draeniau. Glanhau o gwmpas seliau drysau ac ati.		
Prôb tymheredd	Os ydych yn defnyddio prôb, ewch ati i'w wirio yn rheolaidd.		
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.		



Weithiau efallai y byddwch am ddefnyddio prôb i brofi bod eich dulliau yn ddiogel.

DULL DIOGEL	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Coginio ac ailgynhesu	Mae'r dulliau diogel 'Coginio'n ddiogel' ac 'Ailgynhesu' yn yr adran Coginio yn nodi sut i brofi bod eich bwyd wedi'i goginio/ei ailgynhesu yn drylwyr. Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel. Dim ond unwaith mae angen i chi wneud hyn. Mae'r bwyd yn ddiogel os yw wedi cyrraedd tymheredd digon uchel am ddigon o amser.	Os ydych am brofi tymheredd bwyd, defnyddiwch brôb glân. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus). Dyma enghreifftiau o gyfuniadau amser/ tymheredd diogel: • 80°C am o leiaf 6 eiliad • 75°C am o leiaf 30 eiliad • 70°C am o leiaf 2 funud • 65°C am o leiaf 10 munud • 60°C am o leiaf 45 munud
Cadw bwyd yn boeth	Mae'r dull diogel 'Cadw bwyd yn boeth' yn yr adran Coginio yn egluro sut i gadw bwyd poeth yn ddiogel. Mae'n ofyniad cyfreithiol bod bwyd poeth yn cael ei gadw ar dymheredd uwch na 63°C.	I sicrhau bod bwyd mewn offer cadw bwyd yn boeth yn uwch na 63°C, defnyddiwch brôb glân. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus).
Oeri bwyd poeth Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri	Mae'r dull diogel 'Oeri bwyd poeth' yn yr adran Oeri yn egluro sut i oeri bwyd poeth yn ddiogel ac mae'r dull diogel 'Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri' 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 rhai bwydydd wedi'u hoeri yn cael eu cadw ar dymheredd o 8°C neu is. Weithiau, efallai bod mwy nag un ffordd addas o oeri bwyd poeth. Felly gallech gymharu opsiynau gwahanol i ganfod pa un sydd fwyaf effeithiol. Cymharwch wahanol opsiynau oeri drwy roi cynnig arnynt gyda'r un bwyd.	Er mwyn gweld a yw bwyd yn 8°C neu is, defnyddiwch brôb glân. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus). Pan fyddwch newydd goginio pryd, profwch ei dymheredd gyda phrôb glân. Dechreuwch ei oeri gan ddefnyddio un opsiwn a phrofwch y tymheredd eto yn rheolaidd i weld pa mor gyflym mae'n disgyn. Gwnewch hyn eto gyda'r opsiynau eraill i weld pa un sydd gyflymaf.
Rhewi	Mae'r dull 'Rhewi' yn yr adran Oeri yn egluro sut i rewi bwyd yn ddiogel. Os ydych chi'n rhewi bwyd, mae gofyn i chi nodi'r dyddiad rhewi (e.e. ar sticer) gan gynnwys y diwrnod, y mis a'r flwyddyn. Os ydych chi'n rhewi bwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn' i'w ddefnyddio'n hwyrach, mae'n rhaid gwneud hyn cyn i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' fynd heibio. Dylech nodi'r dyddiad rhewi yn glir. Mae'n bwysig eich bod yn gallu dangos am ba mor hir mae'r bwyd wedi cael ei rewi.	Defnyddio labeli a/neu sticeri er mwyn gallu labelu bwyd yn glir er mwyn gwybod ers pa bryd mae'r bwyd yn y rhewgell. Ail-labelu bwyd gyda'r dyddiad rhewi (diwrnod, mis a blwyddyn). Mae'n syniad da nodi hyn yn eich dyddiadur neu yn y blwch 'Gwiriadau ychwanegol' fel bod cofnod y gellir ei wirio.

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





MATH O BRÔB	BLE I DDEFNYDDIO'R PRÔB	SUT I DDEFNYDDIO'R PRÔB
Thermomedr deial 	Defnyddir y rhain yn aml i brofi cig. Mae rhai yn ddiogel i'w defnyddio yn y popty a gellir eu gadael yn y cig wrth iddo goginio. Mae rhai nad ydynt yn ddiogel i'w defnyddio yn y popty ac maent wedi'u dylunio i'w rhoi yn y cig ar ôl i chi ei goginio.	Os nad yw'r prôb yn y cig yn barod, rhowch ef i mewn a'i adael am hyd at ddau funud cyn cymryd darlenniad. Ewch ati i olchi a diheintio'r prôb yn drylwyr cyn ei ddefnyddio eto. Mae hyn yn helpu i atal croeshalogi.
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.	Rhowch y prôb i mewn. Arhoswch i'r sgrin arddangos sefydlogi cyn cymryd darlenniad. Ewch ati i olchi a diheintio'r prôb yn drylwyr cyn ei ddefnyddio eto. Mae hyn yn helpu i atal croeshalogi.

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. Dylai cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr gynnwys manylion am ba mor aml mae'n rhaid profi prôb a sut i wybod a yw'n gywir.

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 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. 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.

DULL DIOGEL:

RHEOLI GWYBODAETH AM ALERGENAU BWYD



Mae'r ffordd yr ydych chi'n trin alergenau yn bwysig o ran diogelwch bwyd.

Cafodd rheolau alergenau eu cyflwyno ym mis Rhagfyr 2014 sy'n golygu bod yn rhaid i fusnesau bwyd, yn ôl y gyfraith, ddarparu gwybodaeth am y cynhwysion alergenaidd a ddefnyddir yn y bwyd a'r diod y maent yn ei weini. Mae gofyn i chi allu darparu gwybodaeth ar gyfer pob eitem ar eich bwydlen sy'n cynnwys, fel cynhwysyn, un o'r 14 prif alergen. (cymerwch gip ar y dull diogel 'Alergeddau' yn yr adran Croeshalogi)

BETH I'W WNEUD	PAM?
Gwybodaeth i gwsmeriaid Mae'n rhaid darparu gwybodaeth am alergenau. Gallwch wneud hyn: - yn ysgrifenedig ac ymlaen llaw e.e. ar fwydlen neu fwrdd sialc - drwy holi aelod o staff Dylai staff wybod ble mae dod o hyd i wybodaeth am alergenau neu allu delio â cheisiadau am wybodaeth o'r fath. Os caiff yr wybodaeth ei darparu gan staff, mae'n rhaid iddi fod yn gywir, yn gyson a dylech sicrhau mai hon yw'r wybodaeth ddiweddaraf e.e. drwy ddefnyddio taflenni rysâit neu gofnod o labeli bwyd.	Mae angen i gwsmeriaid ag alergenau gael yr wybodaeth hon er mwyn iddynt allu gwneud dewisiadau bwyd diogel ac osgoi cael adwaith alergaidd. Dylech fod â ffordd o wirio bod yr wybodaeth a ddarperir gennych yn gywir ac yn gyflawn.
Dylech fod â system glir ar waith i roi gwybod i gwsmeriaid ble i gael gwybodaeth am alergenau. Mae'n syniad da cael arwydd yn eich busnes sy'n annog cwsmeriaid i holi am yr wybodaeth hon os yw'n berthnasol.	Dylai cwsmeriaid roi gwybod i chi os oes angen gwybodaeth am alergenau arnynt er mwyn i chi allu eu helpu i wneud dewisiadau bwyd gybyodus. ALERGEDDAU AC ANODDEFIADAU BWYD Cofiwch siarad ag aelod o'n staff am y cynhwysion yn eich pryd wrth i chi archebu. Diolch
Os yw eich bwydlen yn newid, cofiwch sicrhau eich bod yn newid y rhestr o gynhwysion gydag alergenau ar gyfer y bwyd neu'r diod hwnnw.	Os nad ydych wedi rhestru'r cynhwysion cywir, gallai cwsmeriaid gael yr wybodaeth anghywir a gallai bwyta'r bwyd eu gwneud yn sâl. Cynhwysion: Dŵr, Moron, Nionod, Corbys Coch (4.5%) Tatws, Blodfresych, Cennin, Pys, Blawd Corn, Blawd Gwenith, Halen, Hufen, Rhin Burum, Pasta Tomato, Garlleg, Siwgr, Hadau Seleri, Olew Llysiau (Blodyn yr Haul), Perllysiau a Sbeisys, Pupur Gwyn, Persli.
Labelu a storio Mae'n rhaid labelu cynwysyddion cynhwysion yn glir er mwyn i chi wybod pa alergenau sydd y tu mewn iddynt. Bydd storio yn ddiogel yn eich helpu i wneud hyn. Cofiwch edrych ar labeli bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw er mwyn i chi wybod pa alergenau sydd ynddynt.	Os nad yw bwyd yn cael ei labelu'n glir, gallech ddefnyddio cynhwysyn a allai niweidio cwsmer sydd ag alergedd iddo.
Dosbarthu bwyd Cofiwch wirio bwyd sy'n cael ei ddosbarthu i sicrhau bod gennych yr archeb gywir a bod yr wybodaeth labelu ar gael.	Os ydych chi'n cael yr archeb anghywir neu gynnrych gwahanol, mae'n bosibl bod y bwyd yn cynnwys alergenau gwahanol

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Mae angen i chi wybod pa alergenau sydd yn eich bwyd a chael yr wybodaeth gywir i'w rhoi i gwsmeriaid os ydynt yn holi. Dylai pob aelod o staff wybod sut i ddelio â cheisiadau am wybodaeth am alergenau. Gall alergeddau beryglu bywydau.

Mae gan yr Asiantaeth ambell i adnodd a thempled defnyddiol i'ch helpu i gofnodi'r cynhwysion alergenau yn eich prydau. Mae'r rhain, ac adnoddau eraill, ar gael drwy food.gov.uk/allergen-resources – cliciwch ar 'Cymraeg'

Gallwch ddefnyddio'r poster hwn i'ch helpu i hyfforddi staff.

Defnyddiwch y siart alergenau hwn i'ch helpu i gadw cofnod o'r alergenau yn y bwyd yr ydych yn ei baratoi. Gall staff hefyd ei ddefnyddio i roi gwybodaeth i gwsmeriaid.

Gellir defnyddio'r cofnodion bwydlen unigol hyn ar gyfer pryddau gwahanol, er enghraifft os oes gennych chi gynigion 'arbenig' neu os ydych chi'n newid cynhwysion.

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 sy'n berthnasol i'w gwaith. 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.	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 wnaethant 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.

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
Wrth lofnodi'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. 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 lofnod 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.

BETH I'W WNEUD	SUT?
Cofiwch wrando ar gwynion.	Cofiwch wrando ar unrhyw gwynion yn ofalus a nodwch y manylion. Gallai'r rhain amlygu problem yn eich busnes.
Dewch o hyd i wraidd y broblem.	Ceisiwch ganfod sut y bu i'r broblem godi. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw'n broblem sy'n effeithio ar ddiogelwch bwyd. Os bydd cwsmer yn cwyno ei fod yn sâl ar ôl bwyta eich bwyd, dylech ymchwilio i'r mater yn ofalus. Os yw'n briodol, dylech roi gwybod i'ch adran iechyd yr amgylchedd.
Ewch ati i ddatrys y broblem.	Adolygwch y dulliau diogel perthnasol. Efallai y bydd angen i chi newid eich ffordd o weithio. Nodwch unrhyw newidiadau yn y dyddiadur.
Ewch ati i hyfforddi staff ar sut i ddelio â chwsmeriaid.	Mae'n bwysig bod staff yn gwybod sut i ymateb i adborth gan gwsmeriaid a pha gamau i'w cymryd.

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 phedynnu 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/contractwr 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 chi'u prynu, gan bwy y bu i chi eu prynu, nifer y cynhyrchion a'r dyddiad.	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.	- 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 (batch) 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:

1. Cysylltu â'r cyflenwr/contractwr dros y ffôn.
2. Ysgrifennu llythyr ffurfiol o gŵyn.
3. Newid cyflenwr/contractwr.
4. 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 ddosbarthu 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 hagar, 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 ddosberthir. - 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 thafwch 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 gweld eich bod yn cadw 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 nad yw bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' wedi cael ei daflu, taflwch y bwyd ar unwaith. - Os nad ydych yn credu bod bwyd a gaiff ei ddosbarthu 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:

- weithgynhyrchwr 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 (batch) sy’n peri’r broblem.
Cyn gynted â’ch bod yn clywed am broblem, rhowch 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 lenwi'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 lenwi 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			
Oeri			
Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri			
Oeri bwyd poeth			
Dadmer			
Rhewi			

DULL DIOGEL:

COFNOD LLENWI DULLIAU DIOGEL



Parhad

DULL DIOGEL	DYDDIAD	LLOFNOD	NID YW'R DULL DIOGEL YN BERTHNASOL
Coginio			
Coginio'n ddiogel			
Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol			
Ailgynhesu			
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. 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

Dylai gymryd **rhyw funud bob dydd** i lenwi'r dyddiadur, oni bai bod gennych rywbeth arbennig i'w nodi.

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

GWIRIADAU CAU

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

Nid oes bwyd wedi'i adael allan.

Rydych wedi taflu bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Rydych wedi casglu cadachau budr i'w glanhau a rhoi rhai glân yn eu lle.

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

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.

Enw:		
Rhif ffôn:		
Cyfeiriad:		
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:		
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:		
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:		
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:		
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:		
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:		
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:		
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	
	Amser aros i osod archeb e.e. dydd Llun ar gyfer dydd Mercher		
Enw cyswllt:	Nwyddau a gyflenwyd:		
Ffôn:			
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:			

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:			



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:			

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:			

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:			

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
- contractwr rheoli plâu
- gwasanaeth casglu gwastraff ac ailgylchu

GWASANAETH IECHYD YR AMGYLCHEDD	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	Hylendid bwyd Rheoli plâu Draenio Rheoli sŵn ac aroglau Tynnu neu alw cynnyrch yn ôl
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	



	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

	DEFNYDDIOL O RAN GWYBODAETH AM:
Enw cyswllt:	
Ffôn:	
Cyfeiriad:	

AMSERLEN LANHAU



NODWCH FANYLION YR HOLL EITEMAU YR YDYCH YN EU GLANHAU							
Eitem	Pa mor aml caiff ei lanhau?					Mesurau diogelu ychwanegol e.e. gwisgo menig neu sbectol diogelwch	Dull glanhau
	Ar ôl cael ei ddefnyddio	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 saim ac unrhyw fwyd a baw arall. 3. Golchi 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 taflu i ffwrdd.



NODWCH FANYLION YR HOLL EITEMAU YR YDYCH YN EU GLANHAU							
Eitem	Pa mor aml caiff ei lanhau?					Mesurau diogelu ychwanegol e.e. gwisgo menig neu sbectol diogelwch	Dull glanhau
	Ar ôl cael ei ddefnyddio	Pob shiftt	Pob dydd	Pob wythnos	Arall		

NODWCH FANYLION YR HOLL EITEMAU YR YDYCH YN EU GLANHAU							
Eitem	Pa mor aml caiff ei lanhau?					Mesurau diogelu ychwanegol e.e. gwisgo menig neu sbectol diogelwch	Dull glanhau
	Ar ôl cael ei ddefnyddio	Pob shiftt	Pob dydd	Pob wythnos	Arall		

PROFI: COFNODION



Weithiau efallai y byddwch am profi bod dull yn ddiogel, er enghraifft, os byddwch yn defnyddio dull sy'n wahanol i'r rhai a argymhellir yn y pecyn, neu os hoffech gael sicrwydd bod dull yn gweithio'n iawn. Darllenwch y dull diogel 'Profi' yn yr adran Rheoli.

[illegible]

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 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 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 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 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 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.

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.

Gwiriadau ychwanegol

Rydym wedi cynnal y gwiriadau ychwanegol canlynol yr wythnos hon.

Gwiriadau agor ☐

Gwiriadau cau ☐

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 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 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 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 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 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.

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.

Gwiriadau ychwanegol

Rydym wedi cynnal y gwiriadau ychwanegol canlynol yr wythnos hon.

Gwiriadau agor ☐

Gwiriadau cau ☐

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 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 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 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 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 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.

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.

Gwiriadau ychwanegol

Rydym wedi cynnal y gwiriadau ychwanegol canlynol yr wythnos hon.

Gwiriadau agor ☐

Gwiriadau cau ☐

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 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 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 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 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 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.

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.

Gwiriadau ychwanegol

Rydym wedi cynnal y gwiriadau ychwanegol canlynol yr wythnos hon.

Gwiriadau agor ☐

Gwiriadau cau ☐

Enw

Llofnod



ADOLYGIAD 4 WYTHNOS

Dylech adolygu'r dulliau a ddefnyddir yn eich busnes yn rheolaidd i sicrhau eu bod yn gyfredol, a'ch bod chi a'ch staff yn parhau i'w dilyn.

Gallwch ddefnyddio'r rhestr wirio isod i'ch helpu. 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 gweithredwch ar hynny.

A gawsoch broblem ddifrifol neu a aeth yr un peth o'i le dair gwaith neu fwy? Do Naddo

Manylion:

Beth wnaethoch chi am y peth?

• A ydych chi wedi cael aelod newydd o staff yn ystod y 4 wythnos diwethaf? Do Naddo

A gawsant eu hyfforddi yn eich dulliau? Do Naddo

• Ydych chi wedi newid eich bwydlen? Do Naddo

Ydych chi wedi adolygu eich dulliau diogel? Do Naddo

Unrhyw newidiadau/dulliau newydd?

• Ydych chi wedi newid cyflenwr/prynu cynhwysion newydd? Do Naddo

A yw hyn yn effeithio ar unrhyw un o'ch dulliau diogel?

• Ydych chi'n defnyddio offer newydd/gwahanol? Do Naddo

A yw hyn yn effeithio ar unrhyw un o'ch dulliau diogel?

• Newidiadau eraill: