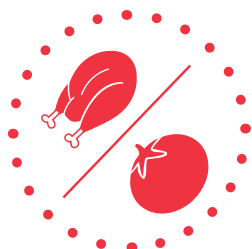


BWYD MWY DIOGEL BUSNES GWELL I WARCHODWYR PLANT



ENW'R GWARCHODWR PLANT:

DYDDIAD CWBLHAU:

SUT I DDEFNYDDIO'R PECYN HWN

Croeso i becyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell i Warchodwyr Plant

A YW'R PECYN HWN YN BERTHNASOL I MI?



Mae'r pecyn hwn yn berthnasol i chi os ydych chi'n warchodwr neu'n ofalwr plant cofrestredig ar safle domestig (lle'r ydych chi'n gofalu am blant yn eich cartref) a'ch bod fel arfer yn darparu prydau a diodydd i'r plant yn eich gofal. Bydd yn eich helpu i gydymffurfio â'r gyfraith.

Ydych chi fel arfer:

- yn darparu prydau, byrbrydau neu ddiodydd (ar wahân i ddŵr tap) i blant neu fabanod?

Ydw Nac ydw

a/neu

- yn ailgynhesu bwyd a ddarperir gan riant/gofalwr, neu ei dorri'n ddarnau llai?

Ydw Nac ydw

Os mai '**ydw**' yw eich ateb i un o'r cwestiynau uchod (neu'r ddau), mae'r pecyn hwn yn berthnasol i chi. Os ydych yn darparu bwyd i blant yn eich gofal, mae'n rhaid i chi gydymffurfio â rheoliadau diogelwch bwyd a hyllendid bwyd.

Os nad ydych yn credu bod y pecyn hwn yn trafod yr holl brosesau paratoi a choginio yr ydych chi'n eu gwneud, cysylltwch â Thîm Iechyd yr Amgylchedd eich awdurdod lleol i gael cyngor.

Os mai '**nac ydw**' yw eich ateb (nid ydych fel arfer yn gwneud unrhyw un o'r pethau hyn) ac mai dim ond y pethau a ganlyn yr ydych chi'n eu gwneud, nid oes angen i chi ddefnyddio'r pecyn hwn:

- cadw bocsys bwyd a ddarperir gan rieni/gofalwyr yn eich oergell

a/neu

- darparu platiau a chyllyll a ffyrac ac ati i'r plant eu defnyddio i fwyta eu bocsys bwyd eu hunain

a/neu

- dim ond darparu bwyd o bryd i'w gilydd, e.e. cacen ben-blwydd ar gyfer un o'r plant, neu os yw rhiant/gofalwr yn hwyr yn casglu plentyn

Os nad ydych yn siŵr a oes angen i chi ddefnyddio'r pecyn hwn, cysylltwch â Thîm Iechyd yr Amgylchedd eich awdurdod lleol i gael cyngor.

Nid oes angen i ofalwyr plant sy'n gofalu am blant yng nghartref y plentyn ddefnyddio'r pecyn hwn.

Os ydych chi'n darparu gwasanaeth gofal plant ar safle annomestig, e.e. meithrinfa, dylech ddefnyddio pecyn o'r enw 'Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell i Arlwywyr'. Fodd bynnag, efallai y bydd ychydig o'r wybodaeth a geir yn y pecyn hwn yn ddefnyddiol i chi, e.e. y cyngor ar fwydo babanod a phlant.

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

Mae rheoliadau diogelwch bwyd a hylendid bwyd yn nodi bod yn rhaid i chi allu dangos beth ydych chi'n ei wneud i sicrhau bod y bwyd yr ydych yn ei ddarparu i blant a babanod yn ddiogel i'w fwyta. Mae'n rhaid i chi hefyd gofnodi hyn, ac mae'r pecyn hwn yn eich helpu i wneud hynny.

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 gan ein bod wedi cael gwared ar yr holl jargon.

Paratowyd y pecyn gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) i fod yn ymarferol ac yn hawdd i'w ddefnyddio, gyda chyn lleied o waith papur â phosibl.

Caiff gofynion hylendid bwyd hefyd eu nodi yn y Fframwaith Statudol ar gyfer Cyfnod Sylfaen y Blynyddoedd Cynnar a rheoliadau eraill sy'n rhan o'r broses o gofrestru i fod yn warchodwr/gofalwr plant.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y rhain yng Nghymru gan Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru neu yn Lloegr gan Ofsted (Swyddfa Safonau mewn Addysg, Gwasanaethau i Blant a Sgiliau) neu yn yr Alban gan yr Arolygiaeth Gofal (Care Inspectorate). Nid yw'r gofynion hyn yn berthnasol i Ogledd Iwerddon.



PWY DDYLAI FOD YN GYFRIFOL AM Y PECYN HWN?

Fel gwarchodwr/gofalwr cofrestredig, chi sy'n gyfrifol am y pecyn hwn.

Hefyd, bydd angen i chi sicrhau bod y pecyn yn cael ei adolygu'n rheolaidd a'i ddiweddarau lle bo angen.

DYDDIAD Y CWBLHAWYD Y PECYN CYNTAF:

DYDDIAD ADOLYGU:	ADOLYGWYD GAN (ENW):

ALLAF I DDEFNYDDIO'R PECYN BWYD MWY DIOGEL, BUSNES GWELL I ARLWYWYR YN LLE'R PECYN HWN?

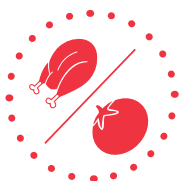
Os ydych chi eisoes yn defnyddio'r pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell i Arlwyyr, gallwch barhau i'w ddefnyddio os yw'n well gennych wneud hynny.

SUT MAE'R PECYN HWN YN GWEITHIO?

Mae'r pecyn yn cynnwys wyth o daflenni 'dulliau diogel' a dyddiadur. Mae'r dulliau diogel wedi'u rhannu'n bedair adran wahanol, pob un â'i lliw a'i symbol ei hun.

Mae'r adrannau hyn wedi'u henwi ar ôl y '4 Hanfod Diogelwch Bwyd', sef y pedwar prif beth i'w cadw mewn cof er mwyn sicrhau hylendid bwyd effeithiol: Croeshalogi, Glanhau, Oeri a Choginio. Mae'r pecyn yn cynnwys dyddiadur hefyd.

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 gwaith, dwylo neu offer/cyfarpar. Yn aml, daw'r bacteria niweidiol hyn o gig/dofednod, pysgod ac wyau amrwd a llysiau heb eu golchi. Gall ffynonellau bacteria eraill gynnwys pobl, plâu, anifeiliaid anwes, cewynnau a dillad budr.

Mae hefyd angen diogelu bwyd rhag cael ei 'halogi'n gemegol' (lle mae cemegau yn mynd i mewn i fwyd, e.e. cynhyrchion glanhau) a rhag cael ei 'halogi'n ffisegol' (lle mae gwrthrychau yn mynd i mewn i fwyd e.e. gwydr wedi'i dorri).

Gall arferion glanhau a thrin da hefyd helpu i reoli'r risg o groeshalogi gan alergenau.

GLANHAU



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

OERI



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 bwyd â dyddiad 'defnyddio erbyn'. Mae angen bod yn ofalus gyda bwyd wedi'i rewi hefyd, yn arbennig wrth ei ddadmer.

COGINIO



Mae'n hanfodol eich bod yn coginio bwyd yn drylwyr er mwyn lladd unrhyw facteria niweidiol. Os na fydd bwyd wedi'i goginio neu ei ailgynhesu'n iawn, efallai na fydd yn ddiogel i blant neu fabanod ei fwyta. Mae angen gofal ychwanegol gyda rhai bwydydd hefyd, fel fformiwla fabanod a llaeth y fron.

DYDDIADUR



Mae'r dyddiadur yn rhan bwysig o'r pecyn. Mae'n eich helpu i gadw'r cofnodion sydd eu hangen arnoch i gydymffurfio â'r gyfraith. Mae'r dyddiadur yn cynnwys 'taflenni gweithredu' a thafleini 'adolygiad tri mis'. Mae rhagor o wybodaeth am y rhain i'w chael o dan 'Sut i ddefnyddio'r dyddiadur' isod – ac yn y cyflwyniad i'r dyddiadur ei hun.

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 lluniau yn helpu i ddangos y pwyntiau diogelwch.

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.

DULL DIOGEL:

CADW BWYD YN OER

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



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Mae'n rhaid cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw'n ddiogel e.e. - bwyd a dyddiad 'defnyddio erbyn' (use by) - bwyd sy'n dweud bod angen ei gadw mewn oergell (keep refrigerated) - bwyd wedi'i goginio e.e. bwyd yr ydych chi'n goginio ymlaen llaw neu fydd sydd dros ben - bwyd sy'n barod i'w fwyta fel brechednau, salad a rhai pwdinau Os ydych chi'n prynu bwyd wedi'i newi, e.e. hufen iâ, dylech ei roi yn y rhewgell yn syth bin oni bai eich bod yn bwriadu ei ddefnyddio ar unwaith. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n ddefnyddio bwyd ar ôl dyddiad 'defnyddio erbyn' (use by). Gwnewch yn siŵr bod eich oergell wedi'i gosod ar 5°C neu'n is a bod eich rhegell yn gweithio'n iawn. Dylech edrych ar dymheredd eich oergell bob dydd. Dim ond os bydd rhywbeth yn mynd o'i le y bydd angen i chi ei nodi. Os ydych chi'n mynd â bwyd allan gyda chi (e.e. brechednau neu logurt), mae'n syniad da defnyddio bag oeri a boteli wedi'u rhewi neu flociau iâ i gadw'r bwyd yn oer nes eiddo'ch cario i'w fwyta. Os na chedw'r bwyd yn oer (e.e. bwyd picnic, bwyd parti), dylech chi ei fwyta cyn gynted â phosib, o fewn 4 awr. Os ydych chi'n coginio bwyd na fydd yn cael ei fwyta ar unwaith (neu os oes gennych fwyd dros ben), dylech oeri'r bwyd, o fewn awr neu ddydd yn ddefnyddio, cyn ei roi yn yr oergell neu'r rhewgell. Defnyddwch unrhyw fwyd dros ben ymlhen 48 awr. Gallwch oeri bwyd yn gryfmech drwy ei rannu'n ddogfau llai o faent.	Os nad yw'r mathau hyn o fwydydd yn cael eu cadw'n ddiogel oer, gall bacteria niweidiol dyfu.  Mae'n bosibl na fydd bwyd sydd wedi'i newi neu'n ddiogel i'w fwyta. Wrth osod eich oergell ar 5°C neu'n is, bydd yn sicrhau bod y bwyd yn cael ei gadw ar 8°C neu'n is. Mae hwn yn ofniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac e'i hargymhellir yn yr Alban. Mae'n bwysig cadw bwyd sydd i fod yn oer yn oer i atal bacteria niweidiol rhag dyfu. Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os na fydd yn cael ei oeri cyn gynted â phosib a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell.	Ydych chi'n rhoi'r mathau hyn o fwydydd yn yr oergell (neu'r rhewgell) yn syth bin: - pan fyddwch yn dychwelyd o'r siop neu pan fydd y bwyd yn cael ei ddanfoni atoch? - pan fydd riant/igwarcheidwad yn dod â bwyd? - ar ôl i chi ei ddefnyddio? - ar ôl i chi goginio a'i oeri bwyd? Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud? Mae'n syniad da edrych ar dyddiadau 'defnyddio erbyn' bob dydd. Gallwch edrych ar dymheredd eich oergell gan ddefnyddio themometr oergell. Bydd gan rai oergellau ddefnyddio ddefnyddio ddeial digidol sy'n dangos y tymheredd ond dylech fynd at y themoleidd i gadarnhau bod y tymheredd a ddangosir yn gywir gan ddefnyddio themometr oergell. Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw ☐ Nac ydw ☐ 

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydmwydiogel

Enghraifft o dull diogel a gwblhawyd

Cefn

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

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

I gwblhau'r pecyn hwn, bydd angen i chi weithio drwy bob adran a chwblhau'r holl ddulliau diogel sy'n berthnasol i chi. Rhowch y dyddiad a'ch llofnod ar bob dull diogel pan fyddwch wedi'i gwblhau.

Weithiau mae'r symbolau hyn i'w gweld ar y lluniau:



PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Dadmer Dylech dadmer bwyd yn dilynwr cyn ei goginio (oni bai fod cyfarwyddiadau'r gweithredu yn dweud wrthydd am goginio) bwyd yn syth o'r rhewgell. Os yw'r gweithredu yn rhoi cyfarwyddiadau ar sut i dadmer y bwyd, dilyniwch y cyfarwyddiadau hyn. Yn ddefnyddio, ewch ati i dadmer dogfau bach o fwyd yn yr oergell. (Dilyniwch gynnwys ymlaen llaw i sicrhau bod digon o amser i fwydd dadmer yn y modd hwn.) Gallwch hefyd dadmer bwyd yn y micro-don gan ddefnyddio'r botwm 'dadmer' (defrost) os ydych chi'n bwriadu coginio'r bwyd ar unwaith. Dim ond os nad oes angen cadw'r bwyd mewn oergell y ceuch ddadmer bwyd ar dymheredd yr ystafell e.e. bara. Os yw'r bwyd sydd i fod i'w gael ei gadw'n oer wedi bod allan o'r oergell am gyfnod hir ac os nad yw'n oer mwyach, taffwch y bwyd. Os nad yw'r bwyd yn dal i fod wedi'i newi (neu'n galed ac yn rheiddio), rhowch y bwyd mewn rhewgell arall ar unwaith os oes gennych chi un. Os nad oes gennych chi oergell arall, ewch ati i dadmer y bwyd yn ddiogel a'i ddefnyddio o fewn 24 awr. Os yw'r bwyd wedi dechrau dadmer, dylech barhau i'w dadmer yn ddiogel a'i ddefnyddio o fewn 24 awr. Os yw'r bwyd wedi dadmer yn llwyr (h.y. yn feddal ac yn gynnwys taffwch y bwyd). Os yw'r bwyd sydd i fod wedi'i newi (e.e. hufen iâ) wedi dechrau dadmer, peidiwch â'i ailnewi. Dylech ddefnyddio'r bwyd ar unwaith neu ddiellu'r bwyd.	Os yw bwyd wedi'i newi o hyd neu wedi'i newi'n rhannol, bydd yn cynyddu mwy o amser i'w goginio. Mae'n bosibl y bydd wneud y bwyd wedi'i goginio, ond efallai na fydd y canol wedi'i goginio'n llwyr. Wrth roi bwyd yn yr oergell, bydd yn aros ar dymheredd diogel wrth iddo dadmer. Mae hon yn ffordd gyflym o dadmer bwyd. Bydd bwyd yn dadmer yn eithaf cyflym ar dymheredd yr ystafell ond gall bacteria niweidiol dyfu mewn rhai bwydydd os bydd y bwyd yn gynnwys pan fyddant yn dadmer.	Ydych chi'n gwneud yn siŵr bod bwyd wedi'i dadmer yn dilynwr cyn dechrau coginio? Ydw ☐ Nac ydw ☐ Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud? Ydych chi'n dadmer bwyd yn y modd hwn? Ydw ☐ Ydych chi'n dadmer bwyd yn y modd hwn? Ydw ☐ Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw ☐ Nac ydw ☐
MEDDYLWCH DDWYWAITH! I atal croeshalogi, dylech gadiw cig / dofodnod ar wahân i fwydydd eraill pan fydd yn dadmer. Pan fydd bwyd wedi dadmer, dylech ei gadw yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr. Peidiwch â rhewi'r bwyd eto.		
BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH - Os ydych chi'n sylwi bod bwyd wedi'i newi heb i'w dyddiad 'defnyddio erbyn', taffwch y bwyd. - Os nad yw eich oergell yn gweithio'n iawn, dilyniwch: - Symud bwyd y mae angen ei gadw'n oer i oergell arall (os oes gennych chi un) neu i fan oer, neu roi'r bwyd mewn bag oeri sy'n cynnwys bloc rhew. Os nad oes modd i chi wneud hyn, defnyddiwch y bwyd yn syth. Os nad ydych chi'n gwybod ers pa brdy'r mae'r oergell wedi torri, taffwch y bwyd. - Os yw'r bwyd sydd i fod i'w gael ei gadw'n oer wedi bod allan o'r oergell am gyfnod hir ac os nad yw'n oer mwyach, taffwch y bwyd. - Os nad yw eich rhewgell yn gweithio'n iawn, dilyniwch: - yn galed ac yn rheiddio, rhowch y bwyd mewn rhewgell arall ar unwaith os oes gennych chi un. Os nad oes gennych chi oergell arall, ewch ati i dadmer y bwyd yn ddiogel a'i ddefnyddio o fewn 24 awr. - Os yw'r bwyd wedi dechrau dadmer, dylech barhau i'w dadmer yn ddiogel a'i ddefnyddio o fewn 24 awr. - Os yw'r bwyd wedi dadmer yn llwyr (h.y. yn feddal ac yn gynnwys taffwch y bwyd). - Os yw'r bwyd sydd i fod wedi'i newi (e.e. hufen iâ) wedi dechrau dadmer, peidiwch â'i ailnewi. Dylech ddefnyddio'r bwyd ar unwaith neu ddiellu'r bwyd.		
Ar eich taflen weithredu, nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa. Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad: Llofnod: Asiantaeth Safonau Bwyd food.gov.uk/bwydmwydiogel		

Os ydych chi'n cael unrhyw broblemau, neu os oes unrhyw beth yn newid, dylech nodi hynny ar y daflen weithredu. Bob tri mis, dylech gwblhau'r adolygiad tri mis. Gweler y cyflwyniad i'r dyddiadur i gael rhagor o wybodaeth am hyn.

[illegible]

SUT I DDEFNYDDIO'R DYDDIADUR



ADOLYGIAD TRI MIS

Mae'r adolygiad tri mis yn rhan bwysig o'r cofnodion bwyd y mae angen i chi eu cadw er mwyn cydymffurfio â'r gyfraith.

Bob tri mis, dylech edrych yn ôl ar y misoedd blaenorol a nodi unrhyw broblemau. Os cawsoch problem difrifol neu barhaus (os aeth yr un peth o'i le deirgwaith neu fwy), nodwch hynny isod, a nodwch y camau yr ydych yn mynd i'w cymryd, neu eisoes wedi'u cymryd, i fynd i'r afael â hi.

- Mae'n bosibl hefyd eich bod wedi newid y ffordd yr ydych yn gweithio gyda bwyd e.e:
- Ydych chi wedi newid y cynhwysion, y mathau o fwydydd neu'r rhywleillau yr ydych yn eu defnyddio?
- Ydych chi'n gofalu am blentyn newydd? A oes gan y plentyn alergedd neu a oes angen gwahanol fwydydd ar y plentyn?
- Ydych chi'n defnyddio unrhyw offer gwahanol?

Os ydych chi wedi gwneud newidiadau o'r fath, bydd angen i chi adolygu eich dulliau diogel a gofalu eu bod yn gyfredol. Nodwch yr hyn sydd wedi newid isod a rhwng fanylion unrhyw newidiadau y mae angen i chi eu gwneud i'ch dulliau diogel.

I gael copi newydd o ddull diogelwch, gallwch ei lawrlwytho o [wefan yr ASB](#).
Cofiwch lofnodi a dyddio'r dull diogel ar ôl i chi ei lenwi.

DYDDIAD	ADOLYGIAD TRI MIS WEDI GWBLHAU	MANYLION PROBLEM DIFRIFOL NEU BARHAUS NEU NEWID I'CH FFRDD O WEITHIO	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'W WNEUD, AM Y PROBLEM NEU UNRHYW NEWIDIADAU Y MAE ANGEN I CHI EU GWNEUD I'CH DULLIAU DIOGEL
25.06.15	☒	Rwy'n gofalu am fabi newydd (Rhys Jones).	Angen newid y dull diogel 'Babanod a phlant - cyngor arbenig' i ddarparu sut rwy'n storio llaeth fformiwla sy'n cael ei baratoi a'i ddarparu gan y rhieni.
25.06.15	☒	Dim problem / newid	Dim angen cymryd unrhyw gamau
	☐		
	☐		

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydmwydiogel

Nodwch y dyddiad.

Ticiwch i nodi eich bod wedi cwblhau eich adolygiad tri mis.

Nodwch fanylion unrhyw broblemau difrifol neu barhaus ac unrhyw newidiadau i'ch ffordd o weithio.

Nodwch fanylion unrhyw gamau rydych chi'n bwriadu eu cymryd, neu eisoes wedi'u cymryd, o ganlyniad i'r broblem/newid. Hefyd, nodwch unrhyw newidiadau y mae angen i chi eu gwneud i'ch dulliau diogel.

CWESTIYNAU

BETH DDYLWN I EI WNEUD NESAF?

Gweithiwch drwy'r pecyn gan lenwi pob un o'r dulliau diogel sy'n berthnasol i chi.

Bydd gofyn i'r rhan fwyaf o warchodwyr plant lenwi pob un o'r dulliau diogel. Ond, er enghraifft, os mai dim ond bwyd oer sy'n cael ei weini gennych e.e. brechdanau, ni fydd y dull diogel 'Coginio ac ailgynhesu' yn berthnasol i chi.

Ar ôl i chi weithio drwy'r pecyn, cofiwch fod angen i chi sicrhau eich bod yn dilyn y dulliau diogel bob diwrnod.

A OES ANGEN I MI GADW LLAWER O GOFNODION DYDDIOL?



Nac oes, ni fydd angen i chi gadw llawer o gofnodion dyddiol. Ar ôl i chi ddarllen y pecyn a llenwi'r holl ddulliau diogel perthnasol, y cyfan y bydd angen i chi ei wneud fydd llenwi'r daflen weithredu os bydd problem yn codi neu os bydd rhywbeth yn newid, a chwblhau'r adolygiad tri mis. Gweler yr adran 'Sut i ddefnyddio'r dyddiadur' i gael rhagor o wybodaeth.

Mae'n ofniad cyfreithiol eich bod yn cadw cofnod o ba gynhyrchion bwyd yr ydych wedi'u prynu, gan bwy y bu i chi eu prynu, y symiau a'r dyddiad. Fel arfer, y ffordd orau o wneud hyn yw cadw pob un o'ch derbynebaw, hyd yn oed ar gyfer symiau bach. O wneud hyn, os bydd problem yn codi o ran diogelwch y bwyd yr ydych wedi'i ddarparu, gallwch chi neu swyddog gorfodi o'ch awdurdod lleol wirio manylion y bwyd.

Cofiwch gadw'r cofnodion hyn mewn modd sy'n ei gwneud yn hawdd i chi neu swyddog gorfodi eu gwirio. Nid oes yn rhaid i chi eu cadw am gyfnod penodol. Fel canllaw, ceisiwch eu cadw hyd nes eich bod yn siŵr bod y bwyd perthnasol wedi'i fwyta gan y plant, heb i unrhyw broblem godi.

BETH OS OES ANGEN COPÏAU YCHWANEGOL O'R DULLIAU DIOGEL NEU DUDALENNAU'R DYDDIADUR ARNAF I?

I gael copi newydd o ddull diogel, gallwch ei lawrlwytho o [wefan yr ASB](#).

I gael rhagor o gopïau o'r daflen weithredu neu'r daflen adolygiad tri mis, gallwch eu lawrlwytho neu gallwch lungopio'r taflenni yn y pecyn cyn eu llenwi.

A OES ANGEN I UNRHYW UN ARALL DDEFNYDDIO'R PECYN HWN?

Os oes unrhyw un yn eich helpu i baratoi neu i weini'r bwyd ar gyfer y plant/babanod yn eich gofal, mae'n bwysig iawn eich bod yn eu hyfforddi ar yr holl ddulliau diogel sy'n berthnasol i'r hyn y maent yn ei wneud. Gwnewch yn siŵr eu bod wedi gweithio drwy'r dull diogel 'Hylendid personol' cyn iddynt ddechrau gweithio gyda bwyd. Dylech hefyd eu goruchwylio i wneud yn siŵr eu bod yn dilyn y dulliau diogel yn gywir. Cofiwch gofnodi unrhyw hyfforddiant ar y daflen weithredu yn eich dyddiadur.

CWESTIYNAU

A OES RHAGOR O WYBODAETH AR GAEL?

I gael rhagor o wybodaeth am ddiogelwch bwyd, siaradwch â Thîm Iechyd yr Amgylchedd eich awdurdod lleol neu ewch i [wefan yr ASB](#).

I gael rhagor o wybodaeth am ba fwydydd i'w rhoi i fabanod a phlant, ewch i [wefan y GIG](#).

Cymru – ewch i wefan [Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru](#) neu Canllawiau Bwyd a Maeth ar gyfer Lleoliadau Gofal Plant: Canllawiau Arfer Gorau ar [wefan gov.wales](#).

Lloegr – mae rhagor o wybodaeth am gofrestru fel gwarchodwr neu ofalwr plant ar safle domestig ar gael ar [wefan Ofsted](#).

Yr Alban – ewch i wefan yr [Arolygiaeth Gofal](#).

Gogledd Iwerddon – cysylltwch â Thîm y Blynyddoedd Cynnar yn eich Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol leol.



HAWLFRAINT

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

Gallwch ailddefnyddio'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'r Drwydded Llywodraeth Agored sydd ar gael ar wefan [Yr Archifau Cenedlaethol](#).

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

Nodwch fod yr ASB wedi llunio canllawiau ategol ynghylch defnyddio ac ailddefnyddio pecynnau Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell. Mae'r rhain ar gael drwy [wefan yr ASB](#).

Ar gyfer unrhyw ymholiadau ynghylch defnyddio ac ailddefnyddio'r adnodd gwybodaeth hwn, ewch i wefan [Yr Archifau Cenedlaethol](#).

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

HYLENDID PERSONOL



Mae'n bwysig eich bod yn dilyn arferion hylendid personol da i helpu i atal bacteria a feirysau rhag lledaenu i fwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb na'ch trwyn, a pheidiwch â phesychu na thisian dros fwyd.	Gall bacteria niweidiol a feirysau ledaenu o'ch wyneb, eich trwyn neu'ch ceg i'ch dwylo ac i fwyd.
Yn ddelfrydol, ni ddylech wisgo oriawr na gemwaith wrth baratoi bwyd (ac eithrio modrwy briodas blaen).	Gall gemwaith neu oriawr gasglu a lledaenu baw a bacteria niweidiol a gallant ddisgyn i mewn i'r bwyd.
Sicrhewch fod eich dillad yn lân ac, yn ddelfrydol, gwisgwch ffedog wrth baratoi bwyd.	Gall dillad gario baw a bacteria i mewn i ardaloedd paratoi bwyd. Mae gwisgo dillad glân yn helpu i atal hyn rhag digwydd.
Peidiwch â pharatoi bwyd os oes gennych chi ddolur rhydd a/neu os ydych chi wedi bod yn chwydu.	Mae pobl sy'n dioddef o'r symptomau hyn yn aml yn gallu cario bacteria niweidiol a feirysau ar eu dwylo a gallant eu lledaenu i fwyd neu i offer y maent yn eu cyffwrdd.
Peidiwch â pharatoi bwyd tan eich bod yn gwbl rydd o unrhyw symptomau am 48 awr.	Hyd yn oed os yw'r symptomau wedi peidio, mae'n bosibl i chi gario bacteria a feirysau niweidiol am 48 awr wedi hynny.
Dylid gorchuddio unrhyw friwiau neu glwyfau gyda gorchudd sy'n gwrthsefyll dŵr, un llachar yn ddelfrydol.	Mae hyn yn atal bacteria rhag lledaenu o'r briw neu'r clwyf i fwyd. Mae gorchudd llachar yn haws i'w weld os yw'n disgyn i'r bwyd.

GOLCHI DWYLO

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Dylech olchi eich dwylo yn drylwyr bob amser cyn paratoi a thrin bwyd a chyn cyffwrdd â bwydydd sy'n barod i'w bwyta e.e. brechdanau. Dylech olchi eich dwylo ar ôl: - bod i'r toiled - cyffwrdd â chig / dofednod, pysgod ac wyau amrwd a llysiau heb eu golchi - gwagio biniau - glanhau - cyffwrdd â briwiau neu newid gorchudd - cyffwrdd ag anifeiliaid anwes, eu powlenni bwyd neu offer arall - cyffwrdd â photi, cewyn neu fat newid - glanhau ar ôl damweiniau (e.e. chwydu neu ddolur rhydd) - helpu plentyn i ddefnyddio'r toiled - sychu neu chwythu eich trwyn neu drwyn plentyn - gweithgareddau awyr agored e.e. ar ôl bod â'r plant i'r parc - cyffwrdd â dillad budr	Gall bacteria niweidiol ledaenu'n hawdd iawn o ddwylo i fwyd, arwynebau gwaith ac offer. Mae golchi eich dwylo yn drylwyr ar yr adegau cywir yn helpu i atal hyn rhag digwydd. 



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, ac o amgylch blaenau eich bysedd a'ch bodïau.



Cam 5:

Rinsiwch y sebon i ffwrdd gyda dŵr glân.



Cam 6:

Sychwch eich dwylo'n drylwyr gyda thywel glân a ddefnyddir i sychu dwylo yn unig.



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

- Sicrhewch fod unrhyw un arall sy'n paratoi bwyd ar gyfer y plant, neu'n defnyddio'r gegin, yn deall pa mor bwysig yw hyllendid personol, ac yn enwedig pa mor bwysig yw golchi dwylo'n drylwyr. Gall bacteria a feirysau niweidiol ledaenu'n hawdd iawn o ddwylo pobl i fwyd, arwynebau gwaith, offer ac ati. Mae golchi dwylo'n effeithiol yn helpu i atal hyn.
- Sicrhewch fod y plant yn golchi eu dwylo cyn bwyta.
- Sicrhewch fod gennych gyflenwad da o sebon a thywelion glân ar gyfer golchi dwylo.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os ydych chi'n meddwl bod rhywun sy'n eich helpu heb olchi ei ddwylo, gwnewch yn siŵr ei fod yn eu golchi'n syth gan bwysleisio pa mor bwysig yw golchi dwylo wrth weithio gyda bwyd.

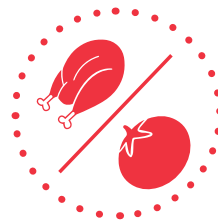
Ar eich taflen weithredu, nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa.



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad

Llofnod:

STORIO A PHARATOI BWYD



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

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

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

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



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

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

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

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

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



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod:

ALERGEDDAU BWYD



Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych chi'n gofalu am blentyn ag alergedd bwyd – gall yr alergeddau hyn beryglu bywydau.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Cofiwch holi rhiant/gwarcheidwad pob plentyn i weld a oes gan y plentyn alergeddau bwyd a chadw cofnod ysgrifenedig ohonynt.	Mae'n syniad da gallu cyfeirio at y cofnod hwn wrth baratoi a gweini bwyd.
Sicrhewch eich bod yn darllen rhestr gynhwysion unrhyw brydau neu fyrbrydau yr ydych yn eu rhoi i blentyn ag alergedd bwyd. Er enghraifft, os ydych chi'n paratoi brechdan gaws, darllenwch pa gynhwysion sydd yn y bara, y caws, y sbred ac unrhyw beth arall yr ydych chi'n ei roi yn y frechdan. Peidiwch byth â dyfalu.	Os oes gan rywun alergedd difrifol, gall adweithio i'r mymryn lleiaf o'r bwyd y mae'n sensitif iddo. I gael rhagor o wybodaeth am alergenau, <u>ewch i wefan yr ASB.</u>
Cadwch gofnod o'r wybodaeth am gynhwysion unrhyw fwyd sy'n barod i'w fwyta a diod sy'n barod i'w hyfed yr ydych yn eu defnyddio ym mwyd y plant. Mae'n bwysig iawn gwahanu a labelu cynhwysion i'ch helpu i wybod yn rhwydd beth sydd yn y pryd bwyd. Dylech chi orchuddio bwyd a'u cadw mewn cynhwysyddion wedi'u selio os oes angen. Dylech hefyd lanhau'n gyflym unrhyw fwyd neu ddiod sydd wedi'i ollwng.	Dylech wneud hyn i sicrhau bod modd i chi wirio beth sydd yn y bwyd.
Os ydych chi'n coginio, cofiwch edrych pa gynhwysion sydd mewn olew, saws, dresin neu unrhyw fwydydd eraill wedi'u pecynnu, gan gynnwys tuniau a jariau. Os nad ydych chi'n siŵr, peidiwch â rhoi'r bwyd i'r plentyn.	Gall unrhyw un o'r rhain gynnwys cynhwysyn y mae gan blentyn alergedd iddo.
Pan fyddwch chi'n paratoi bwyd ar gyfer plentyn ag alergedd, gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n halogi'r bwyd. Dylech lanhau arwynebau gwaith ac offer yn drylwyr cyn dechrau arni. Sicrhewch hefyd eich bod chi'n golchi eich dwylo'n drylwyr gyntaf. Os ydych chi'n gwneud camgymeriad wrth baratoi pryd o fwyd ar gyfer rhywun ag alergedd, peidiwch â chael gwared ar y cynhwysyn alergenaid o'r pryd yn unig - dechreuwch eto gyda chynhwysion ffres. Cofiwch: yn wahanol i facteria, mae alergenau wastad yn bresennol mewn bwyd ac ni ellir cael gwared arnynt na'u dinistrio drwy eu coginio.	Bydd hyn yn sicrhau nad yw olion o'r bwyd y mae gan y plentyn alergedd iddo yn mynd i'r bwyd ar ddamwain a allai arwain at farwolaeth.
Os yw rhiant/gwarcheidwad plentyn ag alergedd yn darparu bwyd, sicrhewch fod enw'r plentyn wedi'i labelu'n glir arno.	Byddwch yn sicrhau bod y plentyn yn cael y bwyd cywir ac na fydd yn cael ei roi i blentyn arall a allai fod ag alergedd gwahanol.
 	

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?

Sut ydych chi'n sicrhau nad yw bwyd yn cynnwys arlergen / cynhwysyn penodol?

Sut ydych chi'n paratoi bwyd i blentyn ag alergedd bwyd?



MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Pa gynhwysion all achosi problemau?

Os gofynnir i chi wneud hynny, rhaid i chi ddarparu gwybodaeth am alergenau i rieni / gofalmwr y plant yn eich gofal (os ydynt yn cael eu defnyddio fel cynhwysion yn y bwydydd a'r diodydd yr ydych yn eu darparu). I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [wefan yr ASB](#).

Dyma rai o'r bwydydd y gall plant fod ag alergedd iddynt a rhai mannau lle y gellir eu canfod:

Cnau (sef cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau pecan, cnau Brasil, cnau pistasio, cnau cashew, cnau Macadamia neu gnau Queensland)	Mewn sawsiau, pwdinau, cracers, bara, hufen iâ, marsipân, cnau almon wedi'u malu'n fân, olewau cnau.
Pysgnau	Mewn sawsiau, cacennau, pwdinau. Peidiwch ag anghofio olew 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, powdwr 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 (sef gwenith (fel gwenith yr Almaen a Khorasan), haidd, rhyg a cheirch)	Peidiwch ag anghofio bwydydd sy'n cynnwys blawd hefyd, fel bara, pasta, cacennau, toes, cynhyrchion cig, sawsiau, cawl, cyteu, ciwbiau stoc, briwsion bara a bwydydd wedi'u hysgeintio â blawd.
Seleri	Mae hyn yn cynnwys coesynnau, dail a hadau seleri a seleriac. Cofiwch gadw llygad am seleri mewn salad, cawl, halen seleri a rhai cynhyrchion cig.
Bys y blaidd (lupin)	Hadau a blawd bys y blaidd mewn mathau penodol o fara a chynhyrchion toes.
Mwstard	Gan gynnwys mwstard hylif, berwr mwstard, 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), ffa edamame, tempe, 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 plentyn yn cael adwaith alergaidd difrifol:

- Peidiwch â symud y plentyn
- Os oes gan y plentyn bigiad adrenalin e.e. 'Epi pen' a'ch bod wedi cael eich hyfforddi i'w ddefnyddio, rhwch bigiad i'r plentyn yn unol â'i gynllun gofal
- Ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans gyda pharafeddyg ar unwaith
- Eglurwch ei bod yn bosibl bod y plentyn yn cael sioc anaffylactig
- Anfonwch rywun cyfrifol allan i aros am yr ambiwlans
- Cysylltwch â rhiant / gwarcheidwad y plentyn ar ôl i chi ffonio'r ambiwlans.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi ac unrhyw un arall sy'n helpu i baratoi bwyd yn deall pa mor bwysig yw edrych ar yr holl gynhwysion sydd mewn bwyd. Mae'n bwysig hefyd eich bod yn gwybod beth yw symptomau adwaith alergaidd a sut i'w drin. Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am hyn yng nghanllawiau beichiogrwydd a babanod ar [wefan y GIG](#).
- Adolygwch y ffordd y mae bwyd yn cael ei baratoi ar gyfer plentyn ag alergedd bwyd – ydych chi'n glanhau'n effeithiol yn gyntaf ac yn defnyddio offer glân?

Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod:

DULL DIOGEL:

RHEOLI PLÂU A HALOGI CEMEGOL



Mae rheoli plâu yn effeithiol yn hanfodol i gadw plâu oddi ar y safle a’u hatal rhag lledaenu bacteria niweidiol. Mae hefyd yn hollbwysig eich bod yn atal cemegau rhag mynd i’r bwyd.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Plâu Edrychwch yn rheolaidd am arwyddion o blâu, er enghraifft, yn eich cypyrddau bwyd.	Gall plâu gario bacteria niweidiol.
Gwnewch yn siŵr nad ydych yn gadael unrhyw fwyd na phlatiau budr allan dros nos. Cofiwch lanhau unrhyw fwyd sy’n disgyn ar lawr hefyd.	Mae’r rhain yn fwyd i blâu

MATHAU O BLÂU			
Llygod mawr a llygod Chwiliwch am faw, bwyd wedi’i gnoi neu ddeunydd pecynnu wedi’i gnoi.		Chwilod du a morgrug Chwiliwch am y pryfed eu hunain.	Clêr a phryfed eraill Chwiliwch am bryfed a chynrhon.
			

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Cemegau Darllenwch y label bob amser gan ddilyn y cyfarwyddiadau ar sut i ddefnyddio cemegau. Peidiwch byth â gadael i gemegau/abwyd rheoli plâu, gan gynnwys chwistrelli, ddod i gysylltiad â bwyd, deunydd pecynnu, offer nac arwynebau gwaith. Storiwch gemegau glanhau (e.e. cannydd, glanedydd) ar wahân i fwyd gan wneud yn siŵr eu bod wedi’u labelu’n glir. Cadwch bob cynnyrch glanhau a rheoli plâu allan o gyrraedd plant.	Mae hyn yn bwysig er mwyn sicrhau bod cemegau yn gweithio’n effeithiol. Mae cemegau yn debygol o fod yn wenwynig i bobl. Mae’n bwysig storio cemegau’n iawn er mwyn cadw bwyd a phlant yn ddiogel.

BETH I’W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH
- Os byddwch chi’n gweld arwyddion o blâu, ffoniwch eich awdurdod lleol neu gontractwr plâu ar unwaith. - Os ydych chi’n credu bod plâu wedi cyffwrdd ag offer, arwynebau gwaith neu gyfarpar, ewch ati i’w golchi a’u diheintio’n drylwyr i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu. - Os ydych chi’n credu bod plâu wedi cyffwrdd â bwyd mewn unrhyw ffordd, taflwch y bwyd. - Os oes perygl bod cemegau glanhau neu gemegau rheoli plâu wedi mynd i’r bwyd, taflwch y bwyd.

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



Wedi cwblhau’r dull diogel: Dyddiad:	Llofnod:
--------------------------------------	----------



Mae'n hanfodol cadw eich mannau paratoi bwyd yn lân er mwyn cael gwared ar facteria niweidiol ac alergenau i'w hatal rhag lledaenu.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Glanhewch a diheintiwch yr holl eitemau y mae pobl yn cyffwrdd â nhw yn rheolaidd, fel arwynebau gwaith, sinciau, tapiau, dolenni drysau, switsys a chadeiriau uchel. Mae angen glanhau mewn dau gam. Yn gyntaf, dylech ddefnyddio cynnyrch glanhau i gael gwared ar faw gweladwy oddi ar arwynebau ac offer, a'u rinsio. Yna, dylech eu diheintio gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr a'u rinsio gyda dŵr glân ffres. Os ydych yn defnyddio sbrê cegin amlbwrpas, dylech ei ddefnyddio i lanhau yn gyntaf ac yna'i ddefnyddio eto i ddiheintio. Gadewch i'r eitemau hyn sychu'n naturiol neu defnyddiwch bapur cegin i'w sychu. Wrth i chi ddefnyddio diheintyddion a glanweithyddion, dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwyr ar y label bob amser. Dylai'r cyfarwyddiadau hyn roi gwybod i chi sut i wanhau'r cynnyrch ac am hyd y dylech chi adael y cynnyrch ar yr arwyneb/offer er mwyn lleihau bacteria niweidiol i lefelau diogel. Dylai glanweithyddion a diheintyddion fodloni safonau perthnasol, naill ai BS EN 1276 neu BS EN 13697.	Mae'n bwysig cadw'r eitemau hyn yn lân i atal baw, bacteria niweidiol ac alergenau rhag lledaenu i ddwylo pobl ac yna o'u dwylo i fwyd neu i ardaloedd eraill.  Mae rhagor o wybodaeth am sut i reoli croeshalogi ar gael ar <u>wefan yr ASB</u>.
Golchwch arwynebau gwaith, byrddau torri a chyllyll yn drwyadl cyn paratoi bwyd. Golchwch a diheintiwch yr eitemau hyn ar ôl paratoi cig/dofednod, pysgod neu wyau amrwd neu lysiau, ffrwythau a salad heb eu golchi. Yn ddelfrydol, dylech eu golchi mewn peiriant golchi llestri, os yw'n briodol. Peidiwch â gorlenwi'r peiriant golchi llestri a gwnewch yn siŵr ei fod yn cael ei gynnal a'i gadw ac yn cael gwasanaeth rheolaidd. Os nad oes gennych beiriant golchi llestri, defnyddiwch ddŵr poeth a glanedydd wedi ei wanhau i'w golchi. Dylech gael gwared ar unrhyw sâim, bwyd a baw ac yna eu trochi mewn dŵr glân, poeth iawn neu rinsio a diheintio gan ddefnyddio cemegyn addas. Gadewch iddynt sychu'n naturiol, neu defnyddiwch bapur cegin i'w sychu. Sychwch unrhyw fwyd neu ddiod sy'n cael ei arllwys ar ddamwain ar unwaith. Ar ôl sychu bwyd amrwd sydd wedi'i arllwys ar ddamwain, glanhewch ac yna diheintiwch.	Bydd hyn yn helpu i atal baw a bacteria niweidiol rhag lledaenu oddi ar yr arwyneb neu'r offer i'r bwyd. Mae peiriannau golchi llestri'n golchi eitemau'n drylwyr ar dymheredd uchel, felly mae'n ffordd dda o lanhau offer, lladd bacteria (diheintio) a chael gwared ar alergenau.
Defnyddiwch gadach glân i sychu arwynebau gwaith, offer neu gyfarpar. Yn ddelfrydol, defnyddiwch bapur cegin pan fo'n bosibl. Gwnewch yn siŵr fod cadachau'n cael eu golchi'n drwyadl, eu diheintio a'u sychu rhwng tasgau (nid pan fyddant yn edrych yn fudr yn unig). Mae'n bwysig hefyd eich bod yn golchi ac yn diheintio lliniau sychu llestri a menig popty yn rheolaidd. Yn ddelfrydol, dylech olchi cadachau, lliniau sychu llestri, ffedogau a menig popty ar wahân i eitemau eraill mewn peiriant golchi ar dymheredd uchel o 90°C. Bydd hyn yn eu diheintio. Os ydych yn eu golchi â llaw, gwnewch yn siŵr bod yr holl fwyd a baw wedi'u tynnu oddi arnynt drwy eu golchi mewn dŵr poeth â sebon cyn eu diheintio â dŵr glân poeth iawn.	Wrth ddefnyddio cadachau neu lliniau sychu llestri budr, gall bacteria niweidiol neu alergenau lledaenu'n hawdd iawn. Wrth ddefnyddio papur cegin, bydd yn sicrhau na fydd unrhyw facteria neu alergenau sy'n cael eu codi ar y llin yn cael eu lledaenu. 



PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Pan fyddwch yn glanhau damweiniau (e.e. chwyd neu ddolur rhydd), gwnewch yn siŵr eich bod yn glanhau, golchi a diheintio'r ardal yn drwyadl.	Mae hyn yn atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.
Peidiwch â gadael i gadachau cegin gael eu defnyddio mewn rhannau eraill o'r tŷ e.e. wrth lanhau ar ôl damweiniau (chwyd neu ddolur rhydd).	Mae hyn yn atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.
Dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar sut i ddefnyddio a storio cemegau glanhau. Pan fyddwch yn glanhau arwynebau gwaith/byrddau torri, gwnewch yn siŵr bod unrhyw gemegau glanhau a ddefnyddir yn addas ar gyfer arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd gan fwyd. Cadwch bob cemegyn o afael plant.	Mae'n bwysig defnyddio a storio cemegau'n iawn i wneud yn siŵr eu bod yn effeithiol ac i gadw plant a bwyd yn ddiogel.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os ydych yn sylwi nad yw eitem yn eich cegin wedi'i glanhau'n iawn, dylech ei golchi, ei diheintio a'i gadael i sychu.
- Os ydych yn credu bod cadach cegin wedi'i ddefnyddio mewn rhan arall o'r tŷ, dylech daflu'r cadach neu dylech ei olchi a'i ddiheintio cyn ei ddefnyddio eto.
- Ar ôl glanhau damweiniau, dylech newid eich dillad os oes angen a gwneud yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo'n drylwyr.

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



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod:

CADW BWYD YN OER



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

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Mae'n rhaid cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw'n ddiogel e.e. - bwyd â dyddiad 'defnyddio erbyn' (use by) - bwyd sy'n dweud bod angen ei gadw mewn oergell (keep refrigerated) - bwyd wedi'i goginio e.e. bwyd yr ydych chi wedi'i goginio ymlaen llaw neu fwyd sydd dros ben - bwyd sy'n barod i'w fwyta fel brechdanau, salad a rhai pwdinâu Os ydych chi'n prynu bwyd wedi'i rewi, e.e. hufen iâ, dylech ei roi yn y rhewgell yn syth bin oni bai eich bod yn bwriadu ei ddefnyddio ar unwaith.	Os nad yw'r mathau hyn o fwydydd yn cael eu cadw'n ddigon oer, gall bacteria niweidiol dyfu. 	Ydych chi'n rhoi'r mathau hyn o fwydydd yn yr oergell (neu'r rhewgell) yn syth bin: - pan fyddwch yn dychwelyd o'r siop neu pan fydd y bwyd yn cael ei ddanfôn atoch? - pan fydd rhiant/gwarcheidwad yn dod â bwyd? - ar ôl i chi ei ddefnyddio? - ar ôl i chi goginio ac oeri bwyd? Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?
Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n defnyddio bwyd ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' (use by).	Mae'n bosibl na fydd bwyd sydd wedi mynd heibio i'w ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn ddiogel i'w fwyta.	Mae'n syniad da edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' bob dydd.
Gwnewch yn siŵr bod eich oergell wedi'i gosod ar 5°C neu'n is a bod eich rhewgell yn gweithio'n iawn. Dylech edrych ar dymheredd eich oergell bob dydd. Dim ond os bydd rhywbeth yn mynd o'i le y bydd angen i chi ei nodi.	Wrth osod eich oergell ar 5°C neu'n is, bydd yn sicrhau bod y bwyd yn cael ei gadw ar 8°C neu'n is. Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac fe'i hargymhellir yn yr Alban.	Gallwch edrych ar dymheredd eich oergell gan ddefnyddio thermometr oergell. Bydd gan rai oergelloedd arddangosyn neu ddeial digidol sy'n dangos y tymheredd ond dylech fynd ati'n rheolaidd i gadarnhau bod y tymheredd a ddangosir yn gywir gan ddefnyddio thermometr oergell.
Os ydych chi'n mynd â bwyd allan gyda chi (e.e. brechdanau neu iogwrt), mae'n syniad da defnyddio bag oeri a boteli wedi'u rhewi neu flociau iâ i gadw'r bwyd yn oer nes eich bod chi'n barod i'w fwyta. Os na chedwir bwyd yn oer (e.e. bwyd picnic, bwyd parti), dylech chi ei fwyta cyn gynted â phosib, o fewn 4 awr.	Mae'n bwysig cadw bwyd sydd i fod yn oer yn oer i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nac ydw
Os ydych chi'n coginio bwyd na fydd yn cael ei fwyta ar unwaith (neu os oes gennych fwyd dros ben), dylech oeri'r bwyd, o fewn awr neu ddwy yn ddelfrydol, cyn ei roi yn yr oergell neu'r rhewgell. Defnyddiwch unrhyw fwyd dros ben ymhén 48 awr. Gallwch oeri bwyd yn gyflymach drwy ei rannu'n ddogonau llai o faint.	Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os na fydd yn cael ei oeri cyn gynted â phosibl a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell.	



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

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

I atal croeshalogi, dylech gadw cig / dofednod ar wahân i fwydydd eraill pan fydd yn dadmer. Pan fydd bwyd wedi dadmer, dylech ei gadw yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr. Peidiwch â rhewi'r bwyd eto.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

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

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

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

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

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

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



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod:

COGINIO AC AILGYNHESU BWYD YN DDIOGEL



Mae coginio trylwyr yn lladd bacteria niweidiol. Mae hefyd yn bwysig iawn ailgynhesu bwyd yn gywir i ladd bacteria niweidiol a allai fod wedi tyfu ers i'r bwyd gael ei goginio.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Os yw cyfarwyddiadau coginio'r gweithgynhyrchwr wedi'u nodi ar label bwyd, dilynwch y cyfarwyddiadau. Wrth bobi neu ailgynhesu bwyd, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n ei goginio nes ei fod yn lliw melyn euraidd, neu liw goleuach. Gofalwch nad ydych chi'n gor-bobi ne'n llosgi bwyd. Gofalwch bob amser fod y bwyd yn boeth iawn (yn stemio) drwyddo. Efallai y dymunwch ddefnyddio prôb mesur tymheredd wedi'i ddiheintio i brofi bod eich dulliau'n ddiogel a bod y rhan mwyaf trwchus wedi'i goginio i dymheredd diogel. Gallwch ddefnyddio'r gwiriadau a ganlyn i sicrhau bod bwyd wedi'i goginio neu'i ailgynhesu'n gywir.	Mae'r gweithgynhyrchwr wedi profi dulliau coginio diogel yn benodol ar gyfer ei gynnyrch.

MATHAU O WIRIADAU	MATHAU O FWYDYDD
Gofalwch fod y bwyd yr ydych yn ei goginio neu'i ailgynhesu yn boeth iawn (yn stemio) drwyddo. Talwch sylw penodol i ganol prydau fel pastaïr bugail neu lasagne.  	Rhowch gylch o amgylch y mathau o fwydydd yr ydych yn defnyddio'r gwiriad hwn ar eu cyfer ac ychwanegwch unrhyw rai eraill nad ydynt ar y rhestr hon. Mathau o fwydydd: stiw, cyri, cawl, grefi, prydau pasta, pysgod, reis, pasteiod, bysedd pysgod, pizza, prydau tro-ffrïo. Bwydydd eraill:
Gofalwch fod darnau o gyw iâr yn boeth iawn (yn stemio) yn y canol. Ni ddylai'r cig fod yn binc nac yn goch ac ni ddylai'r suddion gynnwys unrhyw binc na choch Os ydych yn coginio cyw iâr cyfan, edrychwch ar y cig yn rhan fwyaf trwchus y goes.  	Mathau o fwydydd: coesau cyw iâr, cyri cyw iâr, nygets cyw iâr. Bwydydd eraill:
Gofalwch fod porc, afu a chynhyrchion cig wedi'u prosesu, fel selsig a byrgys, yn boeth iawn (yn stemio) drwyddynt heb unrhyw binc na choch yn y canol.  	Mathau o fwydydd: byrgys, selsig, peli cig, golwythion porc, afu, gamon. Bwydydd eraill:
Gofalwch fod arwynebau allanol cig wedi'u coginio'n drylwyr 	Mathau o fwydydd: golwythion cig oen, cytledi cig oen, stêc, darnau o gig eidion a chig oen. Bwydydd eraill:



MATHAU O WIRIADAU

Wyau

Coginiwch wyau a bwyd sy'n cynnwys wyau yn drylwyr nes eu bod yn stemio'n boeth neu, os ydych chi'n gweini wyau neu brydau sy'n cynnwys wyau wedi'u coginio'n ysgafn (e.e. wedi'u berwi'n feddal neu mewn mousse, hufan iâ neu gymysgedd cacen i'w flas), defnyddiwch un o'r canlynol:

- Wy wedi'i basteureiddio, neu
- Wyau â chod 'British Lion' neu gynllun sicrwydd cyfatebol

Mae'r cod 'British Lion', neu gynllun sicrwydd cyfatebol, yn dangos bod yr wyau wedi'u cynhyrchu mewn modd diogel ac felly y gellir eu bwyta heb eu coginio'n drylwyr.



Peidiwch â defnyddio wyau heibio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' (best before) ac yn ddelfrydol dylech gadw wyau yn yr oergell.

Reis

Ar ôl i chi goginio reis, sicrhewch eich bod yn ei gadw'n boeth tan iddo gael ei fwyta neu ewch ati i'w oeri cyn gynted ag sy'n bosibl (yn ddelfrydol o fewn awr) a'i roi yn yr oergell. Defnyddiwch reis sydd wedi'i goginio o fewn 24 awr a'i ailgynhesu tan ei fod yn boeth iawn (yn stemio).

Gall reis gynnwys sborau math niweidiol o facteria. Os caiff reis sydd wedi'i goginio ei adael ar dymheredd yr ystafell, gall y bacteria ddechrau tyfu eto o'r sborau hyn. Bydd y bacteria hyn yn lluosu a gallant gynhyrchu tocsinau (gwenwyn) sy'n achosi gwenwyn bwyd. Ni fydd ailgynhesu yn cael gwared ar y rhain.

MATHAU O FWYDYDD

Ydych chi'n coginio prydau wyau a bwydydd sy'n cynnwys wyau yn drylwyr tan eu bod yn boeth iawn (yn stemio)?

Ydw Nac ydw

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

Ydych chi'n cadw reis yn boeth neu'n ei oeri cyn gynted ag sy'n bosibl a'i gadw yn yr oergell?

Ydw Nac ydw

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

MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Ailgynhesu

Cofiwch, mae ailgynhesu yn golygu coginio eto, nid cynhesu'n unig. Er mwyn sicrhau bod bwyd sydd wedi'i goginio neu'i ailgynhesu yn ddiogel i'w fwyta, gofawch ei fod yn boeth iawn (yn stemio) drwyddo ac yna, os oes angen, gadewch iddo oeri ychydig bach cyn ei weini i blentyn. Dim ond unwaith y dylech ailgynhesu bwyd.

Os ydych chi'n ailgynhesu bwyd mewn micro-don, dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr, os ydynt ar gael, gan gynnwys cyngor ar droi bwyd a'i adael i sefyll. Mae troi bwyd a'i adael i sefyll yn rhan o'r broses o goginio/ailgynhesu bwyd mewn micro-don ac mae'n helpu i sicrhau bod tymheredd y bwyd yn gyson drwyddo.

Os ydych chi'n defnyddio micro-don i ailgynhesu bwyd yr ydych chi neu riant/gofalwr wedi'i goginio, mae'n syniad da ei droi wrth ei ailgynhesu. Pan gaiff bwyd ei baratoi mewn micro-don, gall fynd yn boeth iawn o gwmpas yr ymyl, ac aros yn oer yn y canol – mae troi'r bwyd yn helpu i atal hyn rhag digwydd.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

- Os nad yw bwyd wedi'i goginio neu ei ailgynhesu'n iawn, ewch ati i'w goginio am yn hirach.
- Gallwch gyflymu'r broses goginio, er enghraifft drwy rannu'r bwyd yn ddogonau llai neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Gofawch fod eich popty neu ffwrn / hob / micro-don yn gweithio'n iawn.

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



Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod:

BABANOD A PHLANT – CYNGOR ARBENNIG



Mae angen bod yn arbennig o ofalus gyda rhai bwydydd i fabanod, ac mae rhai bwydydd yn anaddas i blant.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI'N GWNEUD HYN?
Llaeth fformiwla Os yw rhieni / gofawlyr yn rhoi poteli o fformiwla i chi sydd wedi'u paratoi ymlaen llaw, rhaid i chi eu rhoi yn yr oergell yn syth. Dylech eu cadw yn yr oergell hyd nes eich bod yn barod i'w defnyddio. Defnyddiwch y fformiwla o fewn 24 awr. Cyn i chi baratoi i fwydo babi, dylech lanhau arwynebau gwaith a golchi'ch dwylo. Dylech lanhau a diheintio poteli a thethi cyn i chi eu defnyddio. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar sut i wneud hyn. I gael rhagor o wybodaeth am ddiheintio poteli, ewch i wefan y GIG.	Os nad yw fformiwla'n cael ei ddefnyddio ar unwaith ar ôl ei baratoi, mae'n rhaid ei gadw'n oer i'w gadw'n ddiogel. Drwy sicrhau bod popeth yn lân, bydd babi'n llai tebygol o gael salwch a dolur rhydd. 	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nac ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?
Yn ddelfrydol, dylech baratoi llaeth fformiwla yn ffres bob tro y byddwch yn bwydo babi. Os oes unrhyw laeth fformiwla dros ben ar ôl bwydo, taffwch y llaeth. Ewch ati i ferwi dŵr tap ffres a'i adael i oeri, ond peidiwch â'i adael i oeri am fwy na hanner awr. Rhowch y dŵr wedi'i ferwi yn y botel yn gyntaf, cyn y powdwr. Oerwch y fformiwla'n gyflym i'r tymheredd bwydo drwy ddal y botel o dan ddŵr oer o'r tap (cofiwch gau cap y botel cyn gwneud hyn).	Wrth ddefnyddio llaeth fformiwla sydd wedi'i storio, mae mwy o berygl y bydd y babi'n sâl. Drwy ddefnyddio dŵr poeth, bydd yn lladd unrhyw facteria niweidiol sydd yn y powdwr. 	Ydych chi'n gwneud hyn? Ydw Nac ydw Os nad ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud?
Llaeth y fron Dylid storio llaeth y fron yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr.	Os na chaiff llaeth y fron ei gadw'n oer, gall bacteria niweidiol dyfu ynddo.	



PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Bwyd babanod Os ydych chi'n defnyddio bwyd babanod yr ydych wedi'i brynu, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i'w baratoi a'i weini. Os ydych chi'n gwneud eich bwyd babanod eich hun (neu os oes rhiant neu ofalwr yn darparu bwyd babanod a wnaed gartref), mae'n hanfodol ei goginio, ei oeri, ei storio, ei ddadmer a'i ailgynhesu'n ofalus. Dilynwch y cyngor a roddir yn y dulliau diogel 'Cadw bwyd yn oer' a 'Coginio ac ailgynhesu bwyd yn ddiogel'.	Bydd y gweithgynhyrchwr wedi llunio'r cyfarwyddiadau er mwyn sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i fabanod ei fwyta. Os nad ydych yn trin bwyd babanod yn ddiogel, gall bacteria niweidiol dyfu yn y bwyd.
Mêl Peidiwch â rhoi mêl i blant dan flwydd oed. 	Weithiau, gall mêl gynnwys math o facteria niweidiol a all gynhyrchu tocsinau yng ngholuddion babanod a gall hyn arwain at salwch difrifol.
Pysgod Peidiwch â rhoi siarc, cleddbysgodyn na marlyn i fabanod a phlant bach.	Mae'r pysgod hyn yn cynnwys lefelau cymharol uchel o fercwri, a allai effeithio ar system nerfol plentyn, sy'n dal i ddatblygu.
Pysgod cregyn Peidiwch â rhoi pysgod cregyn amrwd i fabanod a phlant bach.	Gall pysgod cregyn amrwd gynnwys feirysau a bacteria niweidiol.
Cnau Peidiwch â rhoi cnau cyfan i blant dan bump. Mae'n syniad da eu malu'n fân.	Mae perygl iddynt dagu.
Llysiau/ffrwythau wedi rhewi Peidiwch â rhoi llysiau na ffrwythau wedi'u rhewi nad ydynt yn 'barod i'w bwyta' i fabanod neu blant ifanc, e.e. mewn dyfais fwydo â rhwyll i helpu â thrafferthion torri dannedd a diddychu (weaning).	Mae hyn oherwydd gall llysiau (e.e. corn melys) a ffrwythau wedi rhewi heb eu coginio na'u golchi'n iawn gynnwys bacteria niweidiol.

I gael rhagor o wybodaeth am ba fwydydd i roi i fabanod a phlant, edrychwch ar ganllawiau beichiogrwydd a babanod ar [wefan y GIG](#).

Wedi cwblhau'r dull diogel: Dyddiad:

Llofnod:



BETH SYDD YN YR ADRAN HON?

Mae'r dyddiadur yn cynnwys:

- taflenni gweithredu
- taflenni adolygiad tri mis

Mae'r rhain yn rhan bwysig o'r cofnodion bwyd y mae'n rhaid i chi eu cadw er mwyn cydymffurfio â'r gyfraith. Mae'n bosibl y byddai swyddog iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol am edrych ar y rhain pe bai'n ymweld â chi.

I gael rhagor o gopiau o'r daflen weithredu neu'r daflen adolygiad tri mis, gallwch naill ai eu lawrlwytho o [wefan yr ASB](#) neu gallwch lungopio'r taflenni yn y pecyn cyn i chi eu llenwi.

BETH SYDD ANGEN I MI EI WNEUD?

Wrth ddylunio'r pecyn hwn, aethpwyd ati i sicrhau ei fod yn cynnwys cyn lleied o waith papur â phosibl. Ar ôl i chi weithio drwy'r pecyn a dilyn y dulliau diogel, nid oes angen i chi gofnodi dim ar bapur, oni bai fod problem wedi codi neu fod rhywbeth wedi newid – neu ei bod yn bryd i chi gyflawni adolygiad tri mis.

Os oes unrhyw broblemau'n codi neu unrhyw newidiadau'n digwydd, llenwch y daflen weithredu i gofnodi manylion y problemau/newidiadau a'r hyn yr ydych yn bwriadu ei wneud, neu eisoes wedi'i wneud, i fynd i'r afael â nhw.

SUT I GWBLHAU'R ADOLYGIAD TRI MIS

Mae'r adolygiad tri mis yn gyfle i chi edrych yn ôl ar y misoedd blaenorol a nodi unrhyw broblemau difrifol neu barhaus, neu unrhyw newidiadau i'ch ffordd o weithio. Efallai y bydd angen i chi gymryd camau i ddatrys problem, neu newid eich dulliau diogel. Nodwch y manylion ar daflen yr adolygiad tri mis.

Os ydych yn sylwi ar broblem sy'n codi dro ar ôl tro cyn ei bod hi'n bryd i chi gyflawni adolygiad tri mis, dylech gymryd camau i'w datrys ar unwaith, yn hytrach nag aros tan yr adolygiad nesaf. Dylech gadw cofnod o'r hyn a wnaethoch ar eich taflen weithredu.

Efallai y bydd yn well gan rai gwarchodwyr plant gadw mwy o gofnodion nag sy'n ofynnol yn y pecyn hwn. Does dim byd o'i le ar hynny, ond gofawch eich bod yn dal ati i ddefnyddio'r daflen weithredu a'r daflen adolygiad tri mis.

NEWID DULL DIOGEL

Weithiau, mae'n bosibl y bydd angen i chi newid un o'ch dulliau diogel oherwydd problem neu newid o ran eich ffordd o weithio. Os oes modd i chi wneud hynny, newidiwch y copi cyfredol o'r dull diogel mewn ffordd sy'n glir i'w darllen, yna ychwanegwch ddyddiad y newid ar y gwaelod a gwnewch nodyn ar eich taflen weithredu.

Weithiau, mae'n bosibl y bydd arnoch angen copi newydd o'r dull diogel (gallwch ei lawrlwytho drwy fynd ar [wefan yr ASB](#).) Ar ôl ei lenwi, rhwch y dyddiad a'ch llofnod ar y gwaelod a'i gadw yn eich pecyn. Gallwch daflu'r hen gopi o'r dull diogel. Cofiwch nodi'r hyn a wnaethoch ar eich taflen weithredu.

TAFLEN WEITHREDU



Nodwch unrhyw broblemau neu newidiadau a sut yr aethoch i'r afael â nhw. Os ydych wedi hyfforddi unrhyw un sy'n eich helpu i baratoi neu i weini bwyd, nodwch hynny hefyd.

[illegible]



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI’N MYND I’W WNEUD, NEU EISOES WEDI’I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI’N MYND I’W WNEUD, NEU EISOES WEDI’I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI’N MYND I’W WNEUD, NEU EISOES WEDI’I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI’N MYND I’W WNEUD, NEU EISOES WEDI’I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI’N MYND I’W WNEUD, NEU EISOES WEDI’I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW



TAFLEN WEITHREDU

DYDDIAD	MANYLION Y BROBLEM/NEWID	BETH YDYCH CHI’N MYND I’W WNEUD, NEU EISOES WEDI’I WNEUD, AM Y BROBLEM/NEWID	LLYTHRENNAU CYNTAF EICH ENW

Os ydych chi wedi defnyddio’r holl daflenni gweithredu yn eich pecyn, ewch ati i lungopïo’r daflen hon cyn ei chwblhau, neu gallwch chi lawrlwytho copiâu newydd o [wefan yr ASB](#).

ADOLYGIAD TRI MIS



Mae'r adolygiad tri mis yn rhan bwysig o'r cofnodion bwyd y mae angen i chi eu cadw er mwyn cydymffurfio â'r gyfraith.

Bob tri mis, dylech edrych yn ôl ar y misoedd blaenorol a nodi unrhyw broblemau. Os cawsoch broblem ddifrifol neu barhaus (os aeth yr un peth o'i le deirgwaith neu fwy), nodwch hynny isod, a nodwch y camau yr ydych yn mynd i'w cymryd, neu eisoes wedi'u cymryd, i fynd i'r afael â hi.

Mae'n bosibl hefyd eich bod wedi newid y ffordd yr ydych yn gweithio gyda bwyd e.e:

- Ydych chi wedi newid y cynhwysion, y mathau o fwydydd neu'r ryseitiau yr ydych yn eu defnyddio?
- Ydych chi'n gofalu am blentyn newydd? A oes gan y plentyn alergedd neu a oes angen gwahanol fwydydd ar y plentyn?
- Ydych chi'n defnyddio unrhyw offer gwahanol?

Os ydych chi wedi gwneud newidiadau o'r fath, bydd angen i chi adolygu eich dulliau diogel a gofalu eu bod yn gyfredol. Nodwch yr hyn sydd wedi newid isod a rhwch fanylion unrhyw newidiadau y mae angen i chi eu gwneud i'ch dulliau diogel.

I gael copi newydd o ddull diogelwch, gallwch ei lawrlwytho o [wefan yr ASB](#). Cofiwch lofnodi a dyddio'r dull diogel ar ôl i chi ei lenwi.

DYDDIAD	ADOLYGIAD TRI MIS WEDI'I GWBLHAU	MANYLION PROBLEM DDIFRIFOL NEU BARHAUS NEU NEWID I'CH Ffordd o weithio	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'I WNEUD, AM Y BROBLEM NEU UNRHYW NEWIDIADAU Y MAE ANGEN I CHI EU GWNEUD I'CH DULLIAU DIOGEL
25.06.15	☒	Rwy'n gofalu am fabi newydd (Rhys Jones).	Angen newid y dull diogel 'Babanod a phlant – cyngor arbennig' i ddangos sut rwy'n storio llaeth fformiwla sy'n cael ei baratoi a'i ddarparu gan y rhieni.
25.06.15	☒	Dim problem / newid	Dim angen cymryd unrhyw gamau



ADOLYGIAD TRI MIS

DYDDIAD	ADOLYGIAD TRI MIS WEDI'I GWBLHAU	MANYLION PROBLEM DDIFRIFOL NEU BARHAUS NEU NEWID I'CH FFORDD O WEITHIO	BETH YDYCH CHI'N MYND I'W WNEUD, NEU EISOES WEDI'I WNEUD, AM Y BROBLEM NEU UNRHYW NEWIDIADAU Y MAE ANGEN I CHI EU GWNEUD I'CH DULLIAU DIOGEL