

Atal gwenwyn bwyd

Hylendid da yn y cartref



ASIANTAETH
SAFONAU
BWYD

Mae pedwar peth pwysig i'w cofio ar gyfer hylendid bwyd da. Dylech feddwl amdanynt pryd bynnag y byddwch yn y gegin.

Y pedwar peth i'w cofio yw

1 glanhau 2 coginio 3 oeri 4 croeshalogi

1 Glanhau

Gallwch atal bacteria niweidiol rhag ymledu drwy gynnal hylendid personol da a chadw arwynebau gweithio ac offer yn lân.

Mae'n bwysig golchi eich dwylo'n rheolaidd, yn arbennig:

- ar ôl bod yn y toiled
- ar ôl trin bwyd amrwd
- cyn cyffwrdd bwyd sy'n barod i'w fwyta

A chofiwch:

- peidiwch â thrin bwyd pan fyddwch yn dioddef salwch yn y stumog, megis dolur rhydd neu gyfog
- peidiwch â chyffwrdd bwyd os oes gennych friwiau neu gytiau, os nad ydynt wedi eu gorchuddio â rhwymiad gwrth-ddŵr

2 Coginio

Mae coginio bwyd yn iawn yn lladd bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd megis listeria, salmonella, *E.coli* O157 a champylobacter. Mae'n bwysig coginio bwyd yn drylwyr, yn arbennig cig. Gwnewch yn siwr ei fod yn chwilboeth drwyddo a pheidiwch â'i aildwymo fwy nag unwaith.

Wrth aildwymo bwyd gwnewch yn siwr ei fod yn chwilboeth drwyddo a pheidiwch â'i aildwymo fwy nag unwaith.



3 Oeri

Mae'n bwysig iawn cadw rhai bwydydd arbennig ar y tymheredd cywir er mwyn atal bacteria rhag tyfu neu atal tocsinau rhag ffurfio. Edrychwch ar y label bob amser. Os yw'n dweud bod angen cadw'r bwyd yn oer, gwnewch yn siwr eich bod yn ei roi yn yr oergell.

Os yw bwyd sydd angen ei oeri yn cael ei adael allan ar dymheredd ystafell, gall bacteria gwenwyn bwyd dyfu a lluosu i lefelau peryglus. Dylai bwyd sydd dros ben gael ei oeri'n gyflym ac yna ei roi yn yr oergell. Bydd rhoi bwyd mewn cynhwysyddion bas a'i rannu'n ddarnau llai yn cyflymu'r broses oeri.

4 Croeshalogi

Croeshalogi yw trosglwyddo bacteria o fwydydd (amrwd fel arfer) i fwydydd eraill. Gellir trosglwyddo'r bwyd yn uniongyrchol pan fydd un bwyd yn cyffwrdd (neu'n differu dros) un arall, neu'n anuniongyrchol, er enghraifft oddi ar ddwylo, offer, arwynebau gweithio, neu gyllyll ac offer cegin arall. Croeshalogi yw un o brif achosion gwenwyn bwyd.

Er mwyn atal croeshalogi:

- golchwch eich dwylon drylwyr bob amser ar ôl cyffwrdd bwyd amrwd
- cadwch fwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta ar wahân
- storiwch gig amrwd mewn cynhwysyddion wedi'u selio yng ngwaelod yr oergell, fel na all ddiferu dros fwydydd eraill
- defnyddiwch fyrddau torri/arwynebau gweithio gwahanol ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta
- golchwch gyllyll ac offer cegin arall yn drylwyr ar ôl eu defnyddio gyda bwyd amrwd

Pam ei bod yn bwysig cofnodi achosion o wenwyn bwyd?

Os ydych yn credu bod eich salwch wedi cael ei achosi gan fwyd o fwyty neu fusnes bwyd arall, rhaid rhoi gwybod i adran iechyd yr amgylchedd leol er mwyn iddynt allu cynnal archwiliad o'r busnes dan sylw. Os bydd swyddogion iechyd yr amgylchedd yn canfod problem yn ymwneud ag arferion hylendid bwyd y busnes, a chael y busnes i wella hynny, gallai hyn fod o help i atal pobl eraill rhag dioddef o wenwyn bwyd.

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar fwyd,
ewch i wefannau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

eatwell.gov.uk

food.gov.uk

salt.gov.uk

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

Er mwyn archebu copïau pellach o'r llyfryn hwn neu
gyhoeddiadau eraill a gynhrychir gan yr Asiantaeth, cysylltwch â
Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn 0845 606 0667

minicom 0845 606 0678

ffacs 020 8867 3225

e-bost foodstandards@ecgroup.co.uk

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Mawrth 2002
Ail-argraffwyd gyda newidiadau Chwefror 2008
Argraffwyd gan Oakfield Press

© Hawlfraint y Goron 2005
Argraffwyd yn y DU 1K FSA/0410/0208

75% wedi'i ailgylchu

Cyhoeddwyd yr argraffiad
hwn ar bapur ailgylchu 75%

 ailgylchwch

Ar ôl gorffen gyda'r llyfryn hwn
a fydddech cystal â'i ailgylchu

