

BWYD & MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 5

Hylendid a Diogelwch Bwyd

Adran 5

Hylendid a Diogelwch Bwyd

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r arferion hylendid a diogelwch bwyd sydd wedi'u cynnwys mewn rheoliadau ac yn eich cyfeirio at y canllawiau priodol, i gael gwybodaeth fanylach ynghylch rheoli hylendid a diogelwch bwyd.

Cynnwys

Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd	3
Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer cartrefi gofal	3
Bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref	5
Hyfforddiant Hylendid Bwyd i staff gofal	5
Alergenau	5
Cynnwys preswylwyr yn y broses o baratoi bwyd fel gweithgaredd beunyddiol	6
Tripiau a gwibdeithiau	6
Cwestiynau Cyffredin	7

Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd

Mae pobl hŷn yn eich gofal yn grŵp agored i niwed ac yn fwy tueddol o gael gwenwyn bwyd na'r boblogaeth gyffredinol. Mae gwenwyn bwyd yn gallu bod yn afiechyd difrifol iawn ac mae clefydau heintus yn fwy tueddol o ledu mewn lleoliadau sefydliadol.

Mae felly'n hanfodol storio, trin a thrafod, paratoi a chyflwyno bwyd mewn amgylchedd diogel, hylan i helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledu a thyfu ac i osgoi gwenwyn bwyd.

Mae gwenwyn bwyd yn digwydd pan fo'r bwyd a fwyteir yn cynnwys bacteria, firysau neu ficrobau eraill niweidiol, a elwir gyda'i gilydd yn germau.

Mae germau'n anodd iawn i'w canfod gan nad ydynt yn effeithio ar flas, edrychiad nac arogl bwyd fel arfer. Gallant luosogi'n gyflym iawn ac er mwy gwneud hynny mae arnynt angen lleithder, bwyd, cynhesrwydd ac amser. Gellir osgoi'r rhan fwyaf o wenwyn bwyd.

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol bod yr holl leoliadau sy'n paratoi a/neu'n gweini unrhyw fwyd a diod wedi'u cofrestru fel busnes bwyd gydag Adran Iechyd y Cyhoedd yn yr awdurdod lleol.

Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer cartrefi gofal

Rhaid bod gan gartrefi gofal system rheoli diogelwch bwyd ysgrifenedig. Rhaid i'r system rheoli diogelwch bwyd egluro sut y caiff bwyd diogel ei gynhyrchu trwy adnabod peryglon diogelwch bwyd a'r rheolaethau y mae eu hangen i leihau'r peryglon i'r eithaf.

Efallai y bydd cartrefi gofal preswyl bach yn dymuno defnyddio system rheoli diogelwch bwyd o'r enw Bwyd Diogelach, Busnes Gwell (SFBB) ynghyd ag Atodiad Cartrefi Gofal Preswyl. Cynhyrchwyd y rhain gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd i helpu busnesau bach gyda gweithdrefnau rheoli diogelwch bwyd a rheoliadau hylendid bwyd. I gael mynediad at y rhain ewch at:

www.food.gov.uk/business-industry/sfbb



I gael mynediad at Becynnau Cymorth Bwyd Diogelach Busnes Gwell ewch at:

www.food.gov.uk/business-industry/caterers/sfbb/sfbbcaterers

www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business-supplement-for-residential-care-homes

Nid yw'r pecyn Bwyd Diogelach Busnes Gwell a'r atodiad yn addas i gartrefi gofal preswyl mwy nac i gartrefi nyrsio, gan ei bod yn ofynnol defnyddio system rheoli diogelwch bwyd fwy manwl a chynhwysfawr. Mae ar y mathau hyn o fusnesau angen gweithdrefnau diogelwch bwyd eraill nad yw Bwyd Diogelach Busnes Gwell yn eu cynnwys, er enghraifft polisi rheoli heintiau llawn.

Mae'r wybodaeth yn y pecynnau Bwyd Diogelach Busnes Gwell yn seiliedig ar 4 egwyddor hyllendid bwyd a rheoli diogelwch bwyd:

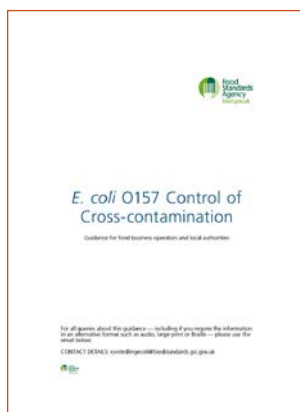
- Croes-halogi.
- Glanhau.
- Oeri.
- Coginio.

Croes-halogi

Hwn yw un o achosion mwyaf cyffredin gwenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan fo bacteria niweidiol yn lledu i fwyd o fwyd arall, wynebaw gweithio, dwylo neu daclau cegin. Mae arferion glanhau a thrin a thrafod da'n helpu i atal bacteria rhag lledu a gallant hefyd helpu i reoli'r risg o groes-halogi o alergenau. Mae hylendid personol da'n hanfodol ar gyfer staff sy'n trin a thrafod ac yn gweini bwyd ac yn cynorthwyo preswylwyr i fwyta.

Rhaid i'r canllawiau E Coli O157 ar groes-halogi gael eu dilyn gan staff arlwy; i gael mynediad at y rhain ewch at:

www.food.gov.uk/business-guidance/e-coli-cross-contamination-guidance



Mae hefyd yn bwysig bod preswylwyr yn dilyn arferion hylendid sylfaenol eu hunain, os ydynt yn gallu neu'n cael eu cynorthwyo i wneud, e.e. golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta pryddau neu fyrbryddau ac ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin a thrafod anifeiliaid, a phheidio â bwyta bwyd sydd wedi cwmpo ar y llawr.

Oeri

Gall oeri bwyd helpu i leihau'r risg o wenwyn bwyd. Ar dymheredd islaw 5°C, mae'r rhan fwyaf o facteria'n cysgu ond gallant ddechrau lluosogi eto os yw amodau cynnes yn dychwelyd. Mae listeriosis yn arbennig o ddifrifol i bobl hŷn gan bod cyfradd marwolaethau uchel. Mae'r canllawiau canlynol yn rhoi cyngor ynghylch sut i leihau'r risg i'r eithaf:

www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/listeria-guidance-june2016-rev.pdf



Glanhau

Mae glanhau a diheintio a gwaredu gwastraff yn effeithiol yn hanfodol i gael gwared ar facteria ac alergenau, i'w hatal rhag lledu i fwyd.

Coginio

Mae'n hanfodol coginio bwyd yn iawn i ladd unrhyw facteria niweidiol. Os nad yw'n cael ei goginio neu ei ailgynhesu'n iawn efallai na fydd yn ddiogel i'w fwyta. Mae bacteria'n lluosogi orau rhwng 5°C a 63°C ond yn cael eu dinistrio ar dymheredd o 75°C.

Bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref

Mae cyfrifoldeb arnoch i sicrhau bod bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref yn cael ei storio'n ddiogel.

Efallai y bydd perthnasau a ffrindiau'n dod â bwyd yn rhodd neu'n dod â bwyd o adref ar gyfer preswylwyr. Gall cartrefi Gofal Preswyl gyfeirio at atodiad cartrefi gofal preswyl y system Bwyd Diogelach Busnes Gwell i gael gwybodaeth am hyn. Mae angen i gartrefi nyrsio ystyried rhoddion bwyd a bwyd sydd wedi dod o adref yn eu system rheoli diogelwch bwyd.

Argymhellir bod gwybodaeth ynglŷn â bwyd a gyflwynir yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref yn cael ei rhoi i breswylwyr ac ymwelwyr, fel eu bod yn glir ynghylch yr hyn sy'n dderbyniol.



Hyfforddiant Hylendid Bwyd ar gyfer staff gofal

Rhaid i bawb sy'n trin a thrafod bwyd fod wedi'u hyfforddi'n addas, yn ôl eu rôl. Ar y cyfan, disgwylir y bydd y rhai sy'n trin a thrafod bwyd agored, risg uchel neu'r rhai mewn rôl oruchwylio yn cwblhau cwrs Hylendid Bwyd cydnabyddedig, megis Tystysgrif Hylendid Bwyd Lefel 2 neu gymhwyster cyfwerth, o fewn 3 mis i ddechrau gweithio. Yn y cyfamser, bydd angen i'r rhai sy'n trin a thrafod bwyd gael eu goruchwylio gan staff sydd wedi cael hyfforddiant addas. Cynghorir bod rheolwyr ceginau a chogyddion yn cael hyfforddiant Hylendid Bwyd Lefel 3. Argymhellir bod

hyfforddiant yn cael ei ddiweddarau o leiaf unwaith bob 3 blynedd.

Bydd lefel yr hyfforddiant yn dibynnu ar y rôl sydd gan staff yn y broses o drin a thrafod a pharatoi bwyd. I gael rhagor o wybodaeth am y gofynion o ran hyfforddiant hylendid bwyd, cyfeiriwch at y Canllawiau Arlwygo sydd i'w cael trwy ddilyn y ddolen isod:

www.bha.org.uk/book/#/reader/chapter/3

Alergenau

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol bod busnesau bwyd yn darparu gwybodaeth am yr 14 o alergenau a ddefnyddir yn y bwyd a diod a weinir ganddynt. Mae angen i chi allu darparu gwybodaeth ar gyfer pob eitem ar eich bwydlen sy'n cynnwys, fel cynhwysyn, unrhyw rai o'r 14 o alergenau.

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol cadw cofnod sy'n nodi pa gynhyrchion bwyd rydych wedi'u prynu, gan bwy y prynoch chi nhw, faint ohonynt sydd, a'r dyddiad a gwybodaeth am alergenau. Fel arfer y ffordd rwyddaf o wneud hyn yw cadw eich holl anfonebau a derbynebau.

Mae Bwyd Diogelach Busnes Gwell i Arlwywyr yn cynnwys gwybodaeth a chanllawiau ynghylch rheoli alergenau mewn bwyd a pharatoi bwyd yn ddiogel ac arfer diogel lle mae bwyd yn y cwestiwn i osgoi croes-halogi. Cyfeirier hefyd at Adran 2 o'r canllawiau hyn ar gynllunio bwydlenni – darparu gwybodaeth am alergenau mewn bwyd.

Mae rhai offer a thempledi defnyddiol i'ch helpu i gofnodi cynhwysion alergenig yn eich seigiau. Gallwch ddod o hyd i'r rhain ac offer eraill yn:

www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-food-businesses

Mae'n ddoeth bod staff ceginau a'r rhai sy'n trin a thrafod bwyd yn cael hyfforddiant ar alergenau bwyd i sicrhau diogelwch preswylwyr ag alergeddau.

Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych yn gofalu am breswilydd sydd ag alergedd bwyd, gan bod alergeddau'n gallu bygwth bywyd.

Gweler hefyd:

www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-institutional-caterers

Cynnwys preswylwyr yn y broses o baratoi bwyd fel gweithgaredd beunyddiol

Tyfu bwyd, ei olchi a'i fwyta

Bydd preswylwyr yn cael budd o fod yn rhan o dyfu eu llysiau eu hunain, hyd yn oed os mai gwely blodau uchel bach neu flwch wrth y ffenestr ydyw. Fodd bynnag, rhaid cymryd gofal i osgoi unrhyw haint a all ledu'n rhwydd trwy groes-halogi.

Mae angen i arfer gorau ddilyn canllawiau E coli O157:

www.food.gov.uk/business-guidance/e-coli-cross-contamination-guidance

Coginio gyda phreswylwyr

Mae coginio gyda phreswylwyr yn weithgaredd pleserus ac yn ffordd effeithiol o helpu llawer o breswylwyr, yn enwedig y rhai â dementia, i siarad am atgofion am fwyd. Gallant gyfrannu eu ryseitiai eu hunain a'u syniadau eu hunain ar gyfer bwydlenni hefyd a helpu i roi cynnig ar ryseitiai newydd a'u profi.

Hyfforddiant i gynorthwyo preswylwyr i goginio a pharatoi bwyd

Mae'n arfer gorau eich bod chi a'ch staff yn cwblhau Tystysgrif Hylendid Bwyd Lefel 2 fel isafswm.

Pwyntiau allweddol i'w cofio wrth gefnogi preswylwyr:

- Cynlluniwch yn ofalus a sicrhewch fod gennych bopeth y mae ei angen arnoch cyn dechrau.
- Dangoswch i'r preswylwyr sut i'w wneud, byddwch yn amyneddgar a mwynhewch wyllo'u sgiliau a'u hyder yn gwella bob tro y byddwch yn coginio.
- Mae'n arfer da coginio ystod o wahanol fwydydd a defnyddio bwydydd iach sy'n dilyn y safonau a chanllawiau bwyd a maeth.
- Gall ryseitiai sy'n ysgogi atgofion o'r gorffennol weithio'n dda gyda phreswylwyr.
- Sicrhewch fod preswylwyr yn cael eu goruchwyllo'n briodol ac y dilynir arferion hylendid da, e.e. golchi dwylo'n drylwyr.

Tripiau a gwibdeithiau

Dylid defnyddio blychau oer wedi'u hinswleiddio, neu flwch oer gyda pheccynnau ia i gario bwyd wrth fynd â phreswylwyr ar dripiâu neu wibdeithiau. Cofiwch ddilyn y canllawiau arfer gorau mewn perthynas â bwyd ar gyfer dewisiadau bwyd addas a diogelwch bwyd.



Cwestiynau Cyffredin

C: Rydym ni'n lleoliad gofal mawr a gall gweini bwyd gymryd cryn dipyn o amser ac rydym yn nerfus ynglŷn â gweini reis i'n preswylwyr am ei fod yn fwyd risg uchel. Faint o amser y mae'n dderbyniol i'w adael rhwng coginio reis a'i weini?

A: Mae'n dderbyniol gweini reis i breswylwyr gan ei fod yn ffynhonnell dda ar gyfer carbohydrad startshlyd i ddarparu amrywiaeth amser bwyd. Fodd bynnag, rhaid cymryd gofal oherwydd os yw reis wedi'i goginio'n cael ei adael ar dymheredd ystafell, gall sborau luosogi a chreu tocsinau, sy'n achosi gwenwyn bwyd. Ni fydd ailgynhesu'n cael gwared ar y rhain. Dylai'r amser rhwng coginio a gweini fod mor fyr â phosibl a bydd yn dibynnu ar eich math o wasanaeth bwyd, cyfleusterau a niferoedd. Argymhellir bod reis yn cael ei weini o fewn awr i gael ei goginio.

C: Mae gennym 2 breswilydd ag alergedd i laeth ac rydym am swmp-goginio rhai eitemau a'u rhewi mewn cyfrannau bach. A yw'n iawn rhewi pwddin reis cartref a wnaed â llaeth soia?

A: Ydy, mae'n dderbyniol rhewi pwddin reis. Rhaid ei oeri cyn gynted â phosibl (uchafswm o 90 munud ar dymheredd ystafell, llai os yn bosibl), yna ei roi mewn rhewgell. Gall fod yn anodd oeri symiau mawr o fwyd yn gyflym. Efallai y bydd angen rhannu'r bwyd yn gyfrannau neu ei daenu ar hambyrddau bas. Cofiwch labelu'r bwyd â'r dyddiad rhewi a'i gadw am ddim hwy na 3 mis gan y gall ansawdd y cynnyrch pan gaiff ei ddadmer a'i ailgynhesu ddirywio. Dylech ddadrewi'r pwddin reis yn yr oergell a'i ailgynhesu i'r tymheredd cywir. Gwiriwch y cyfarwyddiadau ar y llaeth soia i sicrhau ei fod yn addas i'w rewi.

C: A yw'r cyngor wedi newid ynghylch rhoi wyau wedi'u berwi'n feddal?

A: Ydy, fe ddiwygiodd yr Asiantaeth Safonau Bwyd y canllawiau yn 2017. Gall defnyddwyr y mae'n bosibl eu bod yn fwy agored i heintiau, sy'n cynnwys pobl hŷn, fwyta wyau ieir amrwd neu wedi'u berwi'n feddal neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir wedi'u coginio'n ysgafn ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu dan God Ymarfer Llew Prydain. Mae hyn yn sicrhau

bod yr holl ieir wedi'u brechu rhag salmonela a bod yr holl ieir, wyau a phorthiant yn gwbl olrhieniadwy. Dylid storio'r wyau yn yr oergell a'u defnyddio o fewn y dyddiad gwydnwch.

C: A yw'n iawn i leoliadau gofal pobl hŷn weini wyau a gafodd eu dodwy gan eu hieir hwy eu hunain?

A: Nac ydy – ni fyddant yn perthyn i'r brand Llew neu frand cyfwerth, sy'n rhoi sicrwydd bod heidiau wedi'u brechu rhag Salmonela.

C: A yw'r canllawiau ynghylch defnyddio chwistrellau sy'n cydymffurfio â'r canllawiau E coli O157 yn wahanol ar gyfer gwahanol fathau o gartrefi gofal?

A: Nac ydynt; rhaid i'r holl gartrefi gofal preswyl a chartrefi nyrsio ddefnyddio chwistrell sy'n cydymffurfio â BS EN 1276 neu BS EN 13697.

C: I bwy ydw i'n gofyn am gyngor ynghylch hylendid a diogelwch bwyd?

A: Gallwch gysylltu ag adran iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol i gael cyngor. Mae gwefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol hefyd. www.food.gov.uk/

C: A oes angen i mi olchi'r holl ffrwythau a llysiau hyd yn oed os ydw i wedi'u prynu mewn pecyn wedi'i selio?

A: Oes. Mae'n bwysig golchi, plicio neu goginio'r holl ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta, ac eithrio os ydynt wedi'u labelu fel rhai sy'n barod i'w bwyta.

C: Mae gennym nifer o breswylwyr â gwahanol ofnyion diwylliannol ac mae eu perthnasau'n hoffi dod â phrydau ychwanegol neu eu hoff fwydydd i mewn, i'w temtio. A oes unrhyw beth y dylem ni ddweud wrthynt am beidio â dod â hwy i mewn?

A: Cyfeiriwch at y canllawiau manwl yn atodiad Cartrefi Gofal Preswyl y system Bwyd Diogelach Busnes Gwell.