



BWYD *a* MAETH

ar gyfer lleoliadau Gofal Plant

Adran 6

Hylendid a diogelwch bwyd

Adran 6

Hylendid a diogelwch bwyd

Cynnwys

Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd	3
Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel busnes arlwyd	3
Pecynnau cymorth Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell	4
Croeshalogi	5
Oeri	5
Glanhau	5
Coginio	5
Alergenau	6
Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel darparwr addysg	8
Cynnwys plant wrth baratoi bwyd ac mewn gweithgareddau bwyd	8
Bwyd wrth chwarae	8
Tyfu bwyd a'i fwyta	8
Coginio gyda phlant	9
Teithiau ac ymweliadau	9
Cwestiynau Cyffredin	11
Cyfeiriadau	12
Atodiad 1	
Cyngor diwygiedig i ddefnyddwyr	13
Atodiad 2	
Gwybodaeth ychwanegol am hylendid a diogelwch bwyd ar gyfer paratoi bwyd a gweithgareddau coginio gyda phlant	14
Storio, golchi a pharatoi ffrwythau a llysiau	14
Hylendid a diogelwch yn yr ardal goginio	15
Asesiad risg diogelwch bwyd	16



Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r arferion hylendid a diogelwch bwyd a gwmpesir gan reoliadau ac yn eich cyfeirio at y canllawiau

priodol. Mae hefyd yn edrych ar y defnydd o fwyd mewn gweithgareddau chwarae a choginio gyda phlant.

Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd

Gall gwenwyn bwyd fod yn salwch difrifol i fabanod a phlant bach. Mae'n hanfodol y caiff bwyd ei storio, ei drin, ei baratoi a'i gyflwyno mewn amgylchedd diogel a hylan er mwyn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu a thyfu ac er mwyn osgoi gwenwyn bwyd.

Mae gwenwyn bwyd yn digwydd pan fydd y bwyd a gaiff ei fwyta yn cynnwys bacteria niweidiol, firysau neu ficrobau eraill, a elwir gyda'i gilydd yn germau.

Mae germau yn anodd iawn i'w canfod gan nad ydynt yn effeithio ar flas, golwg nac arogl bwyd fel arfer. Mae'r mathau mwyaf difrifol o wenwyn

bwyd yn digwydd oherwydd bacteria. Po fwyaf o facteria sy'n bresennol, y mwyaf tebygol y byddwch o fod yn sâl. Mae bacteria yn lluosogi yn gyflym iawn ac er mwyn gwneud hynny, mae angen gwlybanaeth, bwyd, cynhesrwydd ac amser arnynt. Gellir atal y rhan fwyaf o achosion o wenwyn bwyd.

Mae gofyniad cyfreithiol ar bob lleoliad sy'n paratoi a / neu'n gweini unrhyw fwyd a diod ar y safle i gael ei gofrestru fel busnes bwyd gyda'i Adran Iechyd yr Amgylchedd leol.

Paratoi a storio llaeth – caiff fformiwla babanod a llaeth y fron eu cwmpasu yn Adran 2.

Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel busnes arlwyo

Mae pecynnau gwybodaeth 'Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell' yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn helpu busnesau bach gyda gweithdrefnau

rheoli diogelwch bwyd a rheoliadau hylendid bwyd ac yn eich galluogi i ddangos tystiolaeth o'ch arferion diogelwch a hylendid bwyd.

Pecynnau gwybodaeth Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell

www.food.gov.uk/cy/business-guidance/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell-ar-gyfer-arlwywyr

www.food.gov.uk/cy/business-guidance/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell-ar-gyfer-gwarchodwyr-plant

Gellir cyfnewid y pecynnau hyn a bydd angen i chi edrych ar y ddau er mwyn defnyddio'r adrannau mwyaf perthnasol ar gyfer eich math o fusnes a'r bwyd a ddarperir gennych.



Senarios enghreifftiol

- 1 Gwarchodwr plant**

Bwyd a ddaw o'r cartref gan y rhieni a gaiff ei baratoi ymhellach neu ei ailgynhesu.

Bwyd a ddaw o'r cartref gan y rhieni, pecyn cinio hunangynhwysol neu de a/neu fyrbrydau.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant.

Dilynwch egwyddorion storio bwyd da ar gyfer pecynnau cinio a chadwch nhw yn yr oergell.
- 2 Gwarchodwr plant**

Paratoi a choginio prydau ar gyfer grwpiau bach.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant ar gyfer pob agwedd.
- 3 Arlwyo mewn meithrinfa gofal dydd llawn ar gyfer tua 30 o fabanod, plant 0-4 oed**

Paratoi a choginio prydau a byrbrydau ar gyfer tua 25 o blant a pharatoi fformiwla babanod ar gyfer poteli.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr ar gyfer pob agwedd ar ddarpariaeth bwyd ac arferion arlwyo.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer gwarchodwyr plant i gael cyngor penodol ar gyfer babanod a phlant ar baratoi a storio fformiwla babanod a llaeth y fron a pha fwydydd penodol y dylid eu hosgoi.
- 4 Gofal sesiynol y tu allan i oriau ysgol sy'n darparu byrbrydau a diodydd**

Paratoi rhai byrbrydau ar y safle ac eraill yn fyrbrydau a ddaw i mewn.

Paratoi ffrwythau (e.e. golchi, torri) a diodydd.

Plant yn dod â pheccyn cinio/te neu eu byrbryd eu hunain.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr ar gyfer pob agwedd ar ddarpariaeth bwyd ac arferion arlwyo.

Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell mewn perthynas â pharatoi ffrwythau yn ddiogel.

Dilynwch egwyddorion storio bwyd da ar gyfer pecynnau cinio a chadwch nhw yn yr oergell.

Mae'r wybodaeth yn y pecynnau Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell (SFBB) yn seiliedig ar 4 elfen rheoli hylendid a diogelwch bwyd:

- Croeshalogi
- Glanhau
- Oeri
- Coginio

Mae rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd yn nodi y dylech allu dangos beth rydych yn ei wneud er mwyn sicrhau bod y bwyd a ddarperir gennych i blant a babanod yn ddiogel i'w fwyta. Rhaid i hyn fod wedi'i ysgrifennu i lawr hefyd. Mae'r pecynnau yn cynnwys yr holl wybodaeth y mae angen i chi ei chasglu at ddibenion adrodd a gwybodaeth am hyfforddiant ar gyfer eich staff.

4 elfen rheoli hylendid a diogelwch bwyd

Croeshalogi

Dyma un o'r achosion mwyaf cyffredin o wenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan gaiff bacteria niweidiol eu lledaenu ar fwyd o fwydydd eraill, arwynebau, dwylo neu offer. Mae arferion glanhau a thrin da yn helpu i atal bacteria rhag lledaenu mewn perthynas â storio a pharatoi bwyd a gall hefyd helpu i reoli'r risg o groeshalogi o alergenau. Mae hylendid personol da yn rhan o hyn ac mae'n hanfodol ar gyfer trin bwyd gan staff a gweini bwyd a helpu plant i fwyta.

Mae hefyd yn bwysig bod plant yn dysgu arferion hylendid sylfaenol eu hunain – er enghraifft, golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta prydau neu fyrbrydau, ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin anifeiliaid, a pheidio â bwyta bwyd sydd wedi syrthio ar y llawr.

Cyfeiriwch at y pecyn SFBB ar gyfer y dull a argymhellir o olchi dwylo:

www.food.gov.uk/cy/canllawiau-busnes/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell-ar-gyfer-arlwywyr

Oeri

Gall oeri bwyd helpu i leihau'r risg o wenwyn bwyd. Ar dymreddau islaw 5°C, mae'r rhan fwyaf o facteria yn aros yn segur ond gallant ddechrau lluosogi eto os bydd amodau cynnes yn dychwelyd. Mae angen cymryd gofal gyda bwydydd wedi'u rhewi, yn enwedig wrth eu dadrewi.

Glanhau

Mae arferion glanhau a gwaredu gwastraff effeithiol yn hanfodol er mwyn cael gwared ar facteria ac alergenau niweidiol, er mwyn eu hatal rhag lledaenu i fwyd.

Coginio

Mae'n hanfodol coginio bwyd yn gywir er mwyn lladd unrhyw facteria niweidiol. Os na chaiff ei goginio neu ei ailgynhesu'n briodol, efallai na fydd yn ddiogel i blant neu fabanod ei fwyta. Mae angen cymryd gofal ychwanegol gyda rhai bwydydd, fel llaeth y fron a fformiwlau babanod. Rhwng 5 a 63°C mae bacteria yn lluosogi orau ond cânt eu lladd ar dymreddau o 75°C.

Os bydd bwyd yn dod i mewn o'r cartref, mae gennych gyfrifoldeb i sicrhau y caiff ei storio'n ddiogel. Cyfeiriwch at Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer storio bwyd yn ddiogel.

Yn eich lleoliad, efallai y bydd yn ofynnol i blant ddod â'u prydau neu fyrbrydau eu hunain i'w bwyta, neu efallai y bydd teuluoedd am ddod â'u prydau a byrbrydau eu hunain.

Dylech bob amser sicrhau bod y bwyd wedi'i labelu gyda manylion y plentyn a'i fod yn cael ei storio'n ddiogel nes y bydd ei angen a/neu ai ailgynhesu'n ddiogel. Cyfeiriwch at becyn ar-lein yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell am ragor o gyngor.

Dylech gynnwys canllawiau ar fwyd sy'n dod i mewn o'r cartref yn eich polisi bwyd, er mwyn annog plant a'u helpu i ddilyn yr un canllawiau bwyd ac iechyd a bod y bwyd sy'n dod i mewn yn ddiogel i bob plentyn sy'n dod i gyswllt ag ef e.e. plant ag alergeddau

bwyd. Gweler yr adnoddau yn Adran 7 am ragor o wybodaeth am becyn cinio.

Gellir rhoi'r polisi bwyd a diod i rieni er mwyn eu helpu i ddewis a pharatoi bwyd sy'n dod i mewn o'r cartref.

Hyfforddiant ar Hylendid Bwyd – Rhaid i bawb sy'n trin bwyd gael hyfforddiant ar hylendid bwyd yn unol â'u gweithgarwch yn y gegin. Mae'r mwyafrif o fusnesau yn hyfforddi'r rheini sy'n trin bwyd yn eu lleoliad hyd at safon Lefel 2 Diogelwch Bwyd mewn arlwy. Os na fyddwch yn gwneud hyn, gall swyddogion yr awdurdod lleol ofyn cwestiynau i chi ynglŷn â hylendid bwyd, diogelwch bwyd ac alergenau yn ystod arolwg i sicrhau bod eich gwybodaeth yn gyfredol.

Am hyfforddiant penodol ar alergenau ewch i: www.allergytraining.food.gov.uk/

www.food.gov.uk/cy/canllawiau-busnes/canllawiau-ar-alergenau-ar-gyfer-busnesau-bwyd

Alergenau

Mae'n ofynnol i bob busnes roi gwybodaeth am y cynhwysion a ddefnyddir yn eu bwyd, lle y mae'n bosibl bod unrhyw un o'r alergenau a nodwyd wedi cael eu cynnwys mewn pryd, neu fel cynhwysyn, neu yn y sefydliad.

Mae'r enghraifft isod yn dangos dull diogel o reoli alergeddau bwyd o'r pecyn SFBB.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/Alergeddau%20bwyd.pdf


www.food.gov.uk/cy/canllawiau-busnes/bwyd-mwy-diogel-busnes-gwell-ar-gyfer-gwarchodwyr-plant

Cyfeiriwch hefyd at Adran 4 – deietau arbennig.

DULL DIOGEL:

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 unrhyw fwyd neu ddiod sydd wedi'i ollwng yn gyflym ac yn drylwyr i atal croeshalogi.	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 jarïau. 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 cynhwysion alergenaidd 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.
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	

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 / gofalwyr 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, marsipán, 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, sgampï, cranc, past berdys (shrimp).
Molysgiaid (molluscs)	Mae'r rhain yn cynnwys cregyn gleision, cregyn moch, sgwid, mälwod 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 coesyndau, 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 llysiuol.
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 llysiâu 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, rhoiwch 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 yn y canllawiau 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:

Asiantaeth Safonau Bwyd | food.gov.uk/bwydmwydiogel

food.gov.uk/sfbb - cliciwch ar 'Cymraeg'

Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer y lleoliad gofal plant fel darparwr addysg

Nid yw rheoliadau hylendid bwyd yn cwmpasu bwyd a ddefnyddir mewn gweithgareddau addysgol nac wrth chwarae, ond mae'n hanfodol dilyn yr un arfer diogelwch er mwyn atal niwed, cadw plant yn ddiogel a chydymffurfio â Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974. Bydd hyn yn rhan o archwiliad iechyd a diogelwch gan yr Awdurdod Lleol.

Mae'n bwysig bod plant yn dysgu arferion hylendid sylfaenol eu hunain:

- golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta pryddau neu fyrbryddau
- golchi eu dwylo ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin anifeiliaid
- peidio â bwyta bwyd sydd wedi bod ar y llawr
- sychu unrhyw beth sy'n cael ei arllwys ar unwaith.

Cynnwys plant wrth baratoi bwyd ac mewn gweithgareddau bwyd

Pan fydd y plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau gyda bwyd, gadewch iddynt weld fod rheolau hylendid sylfaenol – ffedogau glân, llewys wedi'u torchi, arwynebau glân, golchi dwylo'n drylwyr a glanhau wedyn, i gyd yn rhan o'r drefn. Gadewch iddyn nhw weld eich bod chi'n dilyn y rheolau hefyd.



Bwyd wrth chwarae

Gellir defnyddio bwyd fel ffordd o ddysgu i blant drwy brofiadau uniongyrchol.

Mae'n bwysig gwahanu gweithgareddau sy'n cynnwys coginio neu baratoi bwyd gyda phlant er mwyn sicrhau eu bod yn gallu gwahaniaethu'n glir rhwng bwyd i chwarae ag ef a bwyd i'w fwyta, fel nad yw plant yn cael eu hamlygu i risgiau bwyd.

Ceisiwch gael ardaloedd ar wahân e.e. cornel cartref ar gyfer chwarae ac ardal cegin ar gyfer coginio, paratoi byrbryddau a bwyta.

Tyfu bwyd a'i fwyta

Mae plant bach a phlant ag anghenion dysgu ychwanegol yn arbennig o agored i haint a all ledaenu'n hawdd drwy groeshalogi. Bydd angen cynnal asesiad risg unigol ar y safle ar gyfer unrhyw weithgarwch tyfu bwyd a pharatoi bwyd pellach.

Dylid cydymffurfio â chanllawiau 'E coli 0157 – Canllawiau ar groeshalogi' hefyd. Mae angen cymryd gofal arbennig gyda gwreiddlysiau a'r arfer gorau fyddai i blant dyfu a phigo'r llysiau, ac i'r staff eu glanhau (gan ddilyn canllawiau priodol), eu plicio a thorri eu pennau a'u cwtiau, a rhoi'r cynnyrch 'glân' yn ôl i'r plant ei fwyta neu ei baratoi ymhellach e.e. torri.

www.food.gov.uk/cy/canllawiau-busnes/canllawiau-ar-groeshalogi-e-coli





Coginio gyda phlant

Mae coginio gyda phlant yn weithgarwch pleserus ac mae'n ffordd effeithiol o annog pob plentyn i geisio bwyta amrywiaeth eang o fwydydd yn cynnwys y rhai rydych yn darparu ar eu cyfer amser prydau a byrbrydau.

Gellir paratoi llawer o brydau hawdd a blasus heb lawer o gyfarpar a chynhwysion a does dim angen i chi fod yn gogydd. Os mai profiad cyfyngedig sydd gennych chi neu eich staff o goginio gyda phlant, argymhellir eich bod yn gweithio gyda grŵp bach o ddau neu dri yn dibynnu ar oedran a gallu i ddechrau a dewis gweithgarwch syml fel torri ffrwythau meddal.

Hyfforddi ar gyfer defnyddio bwyd wrth

chwarae a choginio: Mae'n arfer gorau i chi a'ch staff gael tystysgrif diogelwch a hylendid bwyd Lefel 2 o leiaf. Mae angen i bob darparwr addysg bennu lefel yr hyfforddiant sy'n ofynnol ar gyfer eu staff a'u gofalwyr.

- Cynlluniwch yn ofalus gan sicrhau bod gennych bopeth sydd ei angen arnoch cyn dechrau.
- Dangoswch iddynt beth i'w wneud, byddwch yn amyneddgar a mwynhewch wylio eu sgiliau a'u hyder yn gwella bob tro y byddwch yn coginio.
- Mae'n arfer da coginio amrywiaeth o fwydydd gwahanol a defnyddio bwydydd iach sy'n dilyn y safonau a'r canllawiau bwyd a maeth.
- Mae ryseitiai sy'n cynnwys gweithgareddau cymysgu, cyfuno a gosod fel dips, sgoniau, myffins, potiau haenau o ffrwythau a iogwrt yn gweithio'n dda gyda phlant bach.

- Dewiswch ffrwythau a llysiau meddal (fel bananas, mefus, melon, ciwcymbr, madarch) a chynhwysion eraill. Torrwch nhw yn feintiau sy'n hawdd i ddwylo bach afael ynddynt.
- Dylid asesu bod bwyd yn risg uchel neu risg isel a dim ond bwydydd risg isel y dylid eu defnyddio wrth goginio, e.e. gall rhai dips fod yn risg uchel.
- Dylech sicrhau bod gan bob plentyn rywbeth i'w wneud ond eu bod yn ei wneud ar wahân e.e. nad ydynt yn rhannu'r broses o baratoi'r un eitem o fwyd.
- Defnyddiwch ddulliau cywir a diogel wrth blicio a thorri a goruchwylwch eu defnydd.

Gweler Atodiad 2 – gwybodaeth am hylendid a diogelwch ar gyfer paratoi bwyd a gweithgareddau coginio â phlant.

Ceir rhagor o wybodaeth am ddysgu ynghylch dulliau diogel gyda phlant bach yn adran 7 hyfforddiant a chymorth.

Teithiau ac ymweliadau

Dylid defnyddio blychau oeri wedi'u hinswleiddio, neu flwch oeri gyda pheccynnau oeri, ar gyfer cludo bwyd wrth fynd â'r plant ar deithiau neu ymweliadau.

Canllawiau lechyd Cyhoeddus Cymru ar reoli heintiau:

[Food Safety and Hygiene - Public Health Wales \(nhs.wales\)](https://www.nhs.uk/food-safety)

Arweiniad CWLWM

Arweiniad i Reoliadau Gwybodaeth am Fwyd 2014



O fis Rhagfyr 2014, mae'n ofynnol i bob darparwr gofal plant gydymffurfio â Rheoliad yr UE ar Ddarparu Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr, sy'n cael ei roi ar waith yn y DU gan Reoliadau Gwybodaeth am Fwyd 2014. Mae cyfraith yr UE yn rhestru 14 alergen y mae rhaid eu nodi os ydynt yn bresennol mewn bwyd neu'n gynhwysion pryd. Mae'r rheoliad yma yn ei gwneud yn ofynnol i bob busnes, gan gynnwys darparwyr gofal plant, i ddarparu gwybodaeth am y cynhwysion alergenau bwriadol sy'n cael eu defnyddio mewn unrhyw fwyd y maent yn ei ddarparu.

Mae alergenau bwyd yn peri risg enfawr i bobl sydd ag alergeddau bwyd, anoddefgarwch neu glefyd sellag, gan y gallent beryglu eu bywyd. Mae plant yn arbennig o agored i'r perygl gan mai eraill, yn aml iawn, sy'n dewis eu bwyd drostynt. Dylai gwybodaeth am alergenau fod yn gwbl hygyrch ac wrth law i rieni ac unrhyw blant yn eich gofal sydd â'r wybodaeth i ddewis eu bwyd drostynt eu hunain.

Fel darparydd gofal plant, eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod:

- yn darparu gwybodaeth am alergenau ar y bwyd yr ydych yn ei weini i rieni/gofalwyr, a sicrhau bod yr wybodaeth yn gywir, yn gyson ac yn agored i'w dilysu.
- cadw'r wybodaeth wedi diweddar, a sicrhau ei bod ar gael i rieni/gofalwyr a swyddogion yr awdurdod lleol ar gais.
- yn hyderus yn eich gallu i adnabod alergenau mewn unrhyw un o'r prydau y byddwch yn eu gweini.
- yn gwirio labeli bwyd yn rheolaidd gan y gall cynhwysion y cynhyrchwyr newid.

Dolenni cyswllt ar alergenau:
allergytraining.food.gov.uk/?lang=cy
www.food.gov.uk/cy/canllawiau-defnyddiwr/alergedd-ac-anoddefiad-bwyd



Gweithio mewn partneriaeth gyda
Llywodraeth Cymru
 Working in partnership with
Welsh Government

I roi eglurhad pellach ar y pwyntiau a nodir, mae modd i chi ddod o hyd i amrywiaeth o gymorth ac adnoddau o sawl math ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd - www.food.gov.uk/cy/canllawiau-busnes/canllawiau-ar-alergenau-ar-gyfer-busnesau-bwyd.

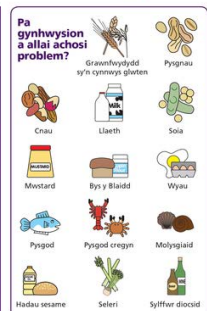
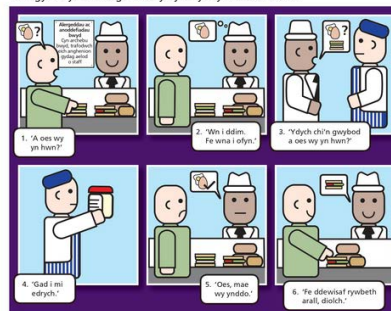
Gall y rhain eich helpu i wneud y newidiadau angenrheidiol a'u rhoi ar waith yn eich lleoliad. Mae'r adnoddau'n cynnwys cwrs hyfforddi AM DDIM ar-lein, poster yn dangos y 14 alergen, matrices adnabod alergenau yn eich prydau, cardiau rysait a chardiau alergedd y gall plant eu llenwi.

Os oes arnoch angen arweiniad pellach ar sut y mae hyn yn effeithio arnoch chi, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol

<https://www.food.gov.uk/cy/contact/consumers/find-details/cysylltwch-a-thim-diogelwch-bwyd>

Meddyliwch am Alergedd

Pan fydd rhywun yn gofyn i chi a yw bwyd yn cynnwys cynhwysion penodol - gwnewch yn siŵr. O 13 Rhagfyr 2014 ymlaen, bydd angen i fusnesau bwyd ddarparu gwybodaeth am gynhwysion alergenau yn y bwyd sy'n cael ei weini.



I gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar alergedd, ewch i: food.gov.uk/allergy - cliciwch ar 'Cymraeg' i gael hefyd iaithlytho Gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwydydd rhydd.

<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/meddyliwch-alergedd.pdf>

Cwestiynau Cyffredin

C: Rydym yn feithrinfa fawr ac mae gennym 2 eisteddiad ar gyfer prydau ac rydym yn nerfus ynghylch gweini reis i'n plant am ei fod yn fwyd risg uchel. Faint o amser mae'n dderbyniol i'w adael rhwng coginio a gweini reis?

A: Mae'n berffaith iawn gweini reis i blant ac mae'n ffynhonnell dda o garbohydrad llawn starts er mwyn rhoi amrywiaeth ar amser prydau. Bydd y cyfnod cadw yn dibynnu ar eich math o wasanaeth bwyd, eich cyfleusterau a nifer y plant. Cyfeiriwch at y canllawiau ar gyfnodau cadw yn Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell.

e.e Gellir gweini reis o fewn hanner awr i'w goginio.

Neu Gellir ei gadw'n boeth am 2 awr.

Neu Gellir ei oeri, ei storio yn yr oergell a'i ailgynhesu i'r tymheredd cywir.

C: Mae gennym ddau blentyn ag alergedd i gynhyrchion llaeth ac rydym am goginio rhai eitemau mewn swmp a'u rhewi mewn dogneau bach. A yw'n iawn rhewi pwdin reis cartref a wnaed gyda llaeth soia?

A: Ydy, mae'n iawn rhewi pwdin reis. Cofiwch nodi'r dyddiad rhewi a pheidiwch â'i gadw am fwy na 3 mis oherwydd y gall ansawdd y cynnyrch waethygu pan gaiff ei ddadrewi a'i gynhesu.

C: A yw'n iawn i leoliadau gofal plant weini wyau wedi'u dodwy gan eu heir eu hunain?

A: Nac ydy – ni fydd brand y Llew arnynt.

C: A yw'r cyngor wedi newid ar roi wyau wedi'u berwi'n feddal i blant bach?

A: Ydy, diwygiodd yr Asiantaeth Safonau Bwyd y canllawiau yn 2017.

Gall defnyddwyr a all fod yn fwy agored i haint, sy'n cynnwys plant bach, fwyta wyau ieir heb eu coginio neu wedi'u berwi'n feddal neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir sydd wedi'u coginio'n ysgafn ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu o dan God Ymarfer y Llew Prydeinig. Mae hyn yn sicrhau y caiff pob iâr ei brechu rhag salmonela ac y gellir olrhain pob iâr, wy a phorthiant yn llawn (gweler Atodiad 1).

C: Beth ddylwn i ei wneud os bydd rhiant yn dod â chacen pen-blwydd cartref i'w rhannu â'r plant?

A: Os bydd cacen pen-blwydd yn un cartref, dylid ei rhoi i'r plant fynd â hi adref gan roi gwybod i'r rheini beth yw'r ffynhonnell fel y gall y rhieni ddefnyddio eu disgrisiwn. Nid yw'n arfer diogel ei rhoi i bob plentyn heb wybod beth yw'r cynhwysion a chynghor ar alergenu.

C: A yw'r canllawiau ar y defnydd o chwistrelli sy'n cydymffurfio â chanllawiau ar E-coli 0157 yn wahanol ar gyfer mathau gwahanol o leoliadau gofal plant?

A: Os yw'r lleoliad yn delio â bwydydd amrwd a bwydydd sy'n barod i'w bwyta, yna bydd hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS 1276 / EN 13697, neu hylif tebyg yn ofynnol i'w defnyddio i lanhau arwynebau gwaith a chyfarpar megis byrddau torri.

Gall gwarchodwyr plant, er enghraifft, gan eu bod mewn lleoliad domestig, ddefnyddio chwistrelli eraill y maent yn eu defnyddio'n gyffredinol, ond byddai'r rhain yn cael eu hargymell o hyd.

C: A oes angen i bob lleoliad chwarae a lleoliad sesiynol gael ei gofrestru ag adran iechyd yr amgylchedd ac a oes raid i'r staff gael tystysgrif hylendid bwyd Lefel 2?

A: Oes, mae angen i bob lleoliad sy'n gweini bwyd a / neu ddiod fod wedi'i gofrestru ag adran iechyd yr amgylchedd. Mae angen i'r staff sy'n trin bwyd gael hyfforddiant ar hylendid bwyd hyd at safon Lefel 2 diogelwch bwyd mewn arlwy.

Oes, mae angen i bob lleoliad sy'n caniatáu i fwyd o'r cartref ddod i mewn i'r lleoliad gael ei gofrestru, ond ni fydd yn cael archwiliad.

C: Pwy y dylwn ei holi ynghylch cyngor ar hylendid a diogelwch bwyd?

A: Bydd y pecynnau Bwyd mwy Diogel, Busnes Gwell yn cynnwys gwybodaeth am bwy sy'n rheoleiddio beth. Pan fyddwch yn cofrestru ag Adran Iechyd yr Amgylchedd, mae'n arfer da gofyn pwy y dylech gysylltu ag ef a chadw hyn fel cofnod yn eich pecyn.

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

A: Oes, mae'n bwysig golchi'r holl ffrwythau a llysiau a gaiff eu bwyta ac os yw'r plant yn helpu i'w paratoi mewn gweithgarwch bwyd.

Cyfeiriadau

1 Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd (Cymru) 2014.

Ar gael o: www.legislation.gov.uk/cy/wsi/2014/2303/contents/made/welsh

Atodiad 1

Cyngor diwygiedig i ddefnyddwyr (gan gynnwys grwpiau sy'n agored i niwed) ar fwyta wyau ieir y DU amrwd neu sydd wedi'u coginio'n ysgafn a'u cynhyrchion yn y cartref

Mae presenoldeb salmonela mewn wyau ieir y DU wedi lleihau'n sylweddol yn y blynyddoedd diwethaf, ac mae tystiolaeth yn dangos bod y peryglon yn arbennig o isel ar gyfer wyau sydd wedi'u creu yn unol â rheolaethau diogelwch bwyd a gymhwysir gan God Ymarfer y Llew Prydeinig. Mae hyn wedi caniatáu i'r Asiantaeth Safonau Bwyd a Food Standards Scotland i ddiwygio'r cyngor i ddefnyddwyr ar wyau amrwd ac wyau sydd wedi'u coginio'n ysgafn.

Pobl ag iechyd da

Mae pobl ag iechyd da (h.y. nad ydynt yn agored i heintiau) yn annhebygol o gael profiad o wenwyn bwyd drwy fwyta wyau ieir y DU amrwd neu sydd wedi'u coginio'n ysgafn o heidiau sydd wedi'u brechu â salmonela. Felly dylai unigolion iach barhau i fwynhau prydau megis wyau wedi'u berwi'n feddal, mousse, soufflé a mayonnaise ffres sydd wedi'u paratoi gan ddefnyddio wyau ieir a gynhyrchwyd yn y DU o heidiau wedi'u brechu gan gyflenwyr ag enw da.

Grwpiau sy'n Agored i Niwed¹

Gall pobl sy'n fwy agored i heintiau neu sy'n debygol o gael symptomau mwy difrifol o wenwyn bwyd megis plant bach, merched beichiog a phobl hŷn fwyta wyau ieir amrwd neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir wedi'u coginio'n ysgafn (megis wyau wedi'u berwi'n ysgafn, mousse, soufflé a mayonnaise ffres), ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu o dan God Ymarfer y Llew Prydeinig². Os nad yw'r wyau yn cydymffurfio â'r Cod Ymarfer hwn (gweler y logo isod) neu os nad ydynt wedi'u cynhyrchu yn unol â chynllun rheoli ansawdd cynhwysfawr cyfatebol, neu os bydd gennych unrhyw amheuaeth, caiff pobl sy'n fwy

agored i heintiau eu cynghori i fwyta wyau sydd wedi'u coginio'n drylwyr.

Cyngor Cyffredinol

Pan fyddwch yn bwyta wyau amrwd neu sydd wedi'u coginio'n ysgafn, cofiwch bwysigrwydd y canlynol:

- storio wyau mewn lle oer a sych megis oergell;
- dilyn arferion hylendid da yn y gegin; osgoi croeshalogi, glanhau pob arwyneb gwaith, llestri ac offer a sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo'n drylwyr cyn ac ar ôl delio ag wyau;
- nodi dyddiadau 'ar ei orau cyn';
- osgoi wyau â phlîsg wedi'u difrodi, gan y gall baw neu facteria fynd i mewn iddynt.

Wyau nad ydynt yn wyau ieir

Dylai wyau nad ydynt yn wyau ieir megis hwyaid, gwyddau a soffiari gael eu coginio'n drylwyr bob amser.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth am risg ficrobiolegol wyau a'u cynhyrchion yn:

www.acmsf.food.gov.uk/sites/default/files/acmsf-egg-reportv1.pdf



1 Nid yw'r argymhelliad hwn yn gymwys i unigolion ag imiwnedd gwan ac sydd angen deietau a gaiff eu goruchwylio'n feddygol ac a ragnodir gan weithwyr iechyd proffesiynol.

2 Gall y cyngor hwn hefyd fod yn gymwys i gynlluniau sy'n cyfateb i God Ymarfer y Llew Prydeinig, ond mae'r rhain yn parhau i gael eu hasesu. Caiff y cyngor hwn ei ddiweddarau os bydd cynlluniau eraill yn cyfateb iddo.

Atodiad 2

Gwybodaeth ychwanegol am hylendid a diogelwch bwyd ar gyfer paratoi bwyd a gweithgareddau coginio â phlant

Storio, golchi a pharatoi ffrwythau a llysiau

Mae'n bwysig golchi'r holl ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta er mwyn sicrhau eu bod yn lân ac yn ddiogel i'w bwyta.

"Gall pridd gynnwys bacteria niweidiol ar adegau, er bod gan gynhyrchwyr bwyd systemau da ar waith i lanhau llysiau, ni ellir byth dileu'r risg yn gyfan gwbl." Dr Andrew Wadge, cyn brif wyddonydd yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

Golchi ffrwythau a llysiau

Bydd glanhau yn helpu i gael gwared ar facteria, gan gynnwys E.coli, o arwyneb ffrwythau a llysiau. Bydd y rhan fwyaf o facteria yn y pridd ar y cynhyrchion felly mae golchi i gael gwared ar unrhyw bridd yn arbennig o bwysig.

Mae golchi cynhyrchion rhydd yn arbennig o bwysig gan fod mwy o bridd yn dueddol o fod arnynt o gymharu â ffrwythau a llysiau sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw. Gallai hyn gynnwys cynhyrchion sy'n tyfu yng ngardd y lleoliad. Gall plicio neu goginio ffrwythau a llysiau hefyd gael gwared ar facteria.

Sut y dylid golchi ffrwythau a llysiau?

Pan fyddwch yn golchi llysiau, peidiwch â'u gosod o dan ddŵr y tap gan y gall y dŵr sy'n sblasio halogi'r ardal o'u hamgylch. Yn gyntaf, rhwbiwch y llysiau o dan y dŵr, er enghraifft mewn powlen o ddŵr ffres. Dechreuwch gyda'r eitemau sydd â'r lleiaf o bridd arnynt a newidiwch y dŵr os bydd gormod o bridd ynddo. Rinsiwch bob un ohonynt eto o dan y tap.

Cyngor allweddol i storio, trin a choginio llysiau amrwd yn ddiogel

- Golchwch eich dwylo'n drylwyr bob amser cyn ac ar ôl trin bwydydd amrwd, gan gynnwys llysiau.

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw bwydydd amrwd, gan gynnwys llysiau, ar wahân i fwydydd parod.
- Defnyddiwch fyrddau torri, cyllyll ac offer gwahanol ar gyfer bwydydd amrwd a bwydydd parod. Os nad yw'n bosibl, golchwch yr eitemau hyn yn drylwyr rhwng pob defnydd â pheiriant golchi llestri neu drwy broses lanhau dau gam. **Caiff offer ar wahân ei ffafrio.**
- Gwiriwch y label – oni bai fod pecynnau'r llysiau yn nodi "ready to eat", rhaid i chi eu golchi, plicio neu eu coginio cyn eu bwyta.
- Rhaid torri pen a gwaelod gwreiddlysiau (e.e. moron, pannas) cyn eu rhoi i'r plant i'w paratoi ymhellach.
- Byddai'n well pe bai staff yn golchi'r llysiau amrwd cyn eu rhoi i'r plant i'w trin / paratoi.



Osgoi croeshalogi

Mae'n well rhwbio ffrwythau a llysiau mewn powlen o ddŵr, yn hytrach nag o dan y tap. Bydd hyn yn helpu i leihau'r achosion o sblasio a rhyddhau bacteria i'r aer o ganlyniad i'w golchi'n uniongyrchol o dan y tap o bosibl. Ceisiwch olchi'r eitemau sydd â'r lleiaf o bridd i ddechrau a rinsiwch bob un ohonynt unwaith eto. Mae'n bosibl y gellid lleihau'r gwaith golchi sydd ei angen i olchi'r llysiau'n drylwyr drwy frwsio pridd sych oddi arnynt cyn eu golchi.

Mae hefyd yn bwysig golchi byrddau torri, cyllyll ac offer eraill ar ôl paratoi llysiau i osgoi achosion o groeshalogi. Os nad oes peiriant golchi ar gael, golchwch y byrddau torri mewn dŵr sebonllyd cynnes cyn defnyddio hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS 1276 / EN 13697, neu hylif tebyg.

Hylendid a diogelwch yn yr ardal goginio

Rhestr wirio

Gwnewch yn siŵr fod yr ardal goginio yn lân, yn daclus ac yn ddiogel i blant a staff i'w defnyddio cyn ac yn ystod y sesiwn goginio:



	Dd / G (× neu ✓)
Mae'r llawr yn glir o gadeiriau, bagiau, dillad awyr agored ac unrhyw beryglon posibl eraill. Mae'r llawr yn sych ac wedi'i lanhau heb unrhyw fwyd nac unrhyw beth a all achosi llithriadau.	
Mae'r sinciau wedi'u glanhau â dŵr sebonllyd poeth yn ogystal â hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS EN 1276 / BS EN 13697 neu hylif tebyg (proses lanhau dau gam). Caiff hyn ei adael arno am yr amser cyswllt a argymhellir a chaiff y sinciau eu golchi â llaiun untro.	
Mae'r arwynebau yn glir o unrhyw eitemau nad ydynt yn ymwneud â choginio megis potiau glud, paentiau a deunyddiau eraill. Ni all plant gael mynediad iddynt wrth goginio*.	
Mae'r byrddau wedi'u glanhau â dŵr sebonllyd cynnes ac yna chwistrell diheintio gwrthfactorol sy'n cydymffurfio â BS EN 1276 / BS EN 13697, a gaiff ei adael yno am yr amser cyswllt a argymhellir. Yna cânt eu golchi â llaiun untro a'u gadael i sychu'n naturiol.	
Caiff llieiniau bwrdd (os cânt eu defnyddio) eu defnyddio ar gyfer coginio / bwyd yn unig a'u golchi ar dymheredd poeth (82°C neu uwch), neu os ydynt wedi'u gorchuddio â phlastig, dylid eu glanhau gan ddefnyddio proses lanhau 2 gam (gweler uchod).	
Caiff yr holl gyfarpar coginio eu harchwilio er mwyn sicrhau eu bod yn lân ac yn gweithio cyn eu defnyddio.	
Caiff yr holl gemegion glanhau a'r cyfarpar eu storio i ffwrdd o'r bwyd a'r plant, unwaith y caiff yr ardal a'r cyfarpar eu glanhau.	
Mae'r brif ardal ar gyfer paratoi bwyd ymhell o ffyrnau poeth a phlatiau hobiau. Dim ond oedolion sy'n gweithredu'r ffyrnau a'r hobiau; mae'r plant yn cael eu goruchwylio'n agos os byddant yn agos i ardal y ffyrnau.	
Dim ond oedolion sy'n cario, troi ac yn gweini bwydydd / hylifau poeth. Caiff menyg ffwrn eu defnyddio i gario padelli a thuniau poeth.	
Caiff carnau padelli eu troi am i mewn (ond nid uwchben hobiau poeth).	
Caiff cyllyll a chyfarpar miniog eu cadw oddi wrth y plant nes y bydd eu hangen. Caiff cyllyll sy'n addas i blant eu defnyddio a'u cyfrif 'allan' ac 'i mewn' ar y diwedd.	
Caiff plant eu goruchwylio gan oedolyn yn ystod pob gweithgaredd coginio, yn enwedig wrth ddefnyddio cyllyll neu gyfarpar miniog.	
Caiff cyfarpar trydan ei ardystio'n ddiogel i'w ddefnyddio a dim ond oedolion sy'n ei weithredu.	
Caiff unrhyw ollyngiadau eu clirio ar unwaith a chaiff arwynebau eu cadw'n glir o wastraff bwyd (gan ddefnyddio powlenni gwastraff bwyd).	
Mae biniau wedi'u leinio ar gael ar gyfer gwaredu gwastraff a phecynnau bwyd.	
Mae tymheredd y bwyd sy'n cael ei flasu'n cael ei brofi gan oedolyn, â llwy lân ar wahân, cyn y plant er mwyn sicrhau ei fod yn gynnes ac nid yn boeth.	
Caiff y broses o brofi bwydydd ei chyflawni mewn modd digynnwrf heb frysio ac o dan oruchwyliaeth oedolyn. Caiff bwydydd eu profi â llwy / cyllyll a ffyrn unigol na chânt eu hail-ddefnyddio.	
Os bydd plant yn helpu i lanhau, dim ond yr eitemau diogel y byddant yn eu golchi (dim gwydr na chyfarpar miniog). Mae'r staff sy'n gorffen y gwaith o olchi llestri er mwyn sicrhau bod popeth yn lân.	
Caiff tywelion sychu llestri / llieiniau / ffedogau eu golchi ar dymheredd poeth (82°C neu'n uwch) heb unrhyw eitemau domestig eraill a all fod wedi'u halogi.	
Mae diffoddwr tân addas a blanced tân ar gael bob amser.	

***Noder:** Lle y bo'n bosibl, defnyddiwch ardal chwarae ar wahân ar gyfer gweithgareddau chwarae yn ogystal â sinc i olchi deunyddiau chwarae ar wahân i'r sinc a ddefnyddir i goginio

Dylid dilyn yr '**Asesiad Risg Diogelwch Bwyd**' hefyd er mwyn sicrhau bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Diolchiadau: Dechrau'n Deg Caerdydd a Chynllun Cyn-ysgol Iach Caerdydd am ddefnyddio'r wybodaeth hon o'u cynllun 'Y Cogydd Bach'.

Asesiad risg diogelwch bwyd

Mae'r asesiad risg hwn ar ddiogelwch bwyd yn dangos y peryglon posibl sy'n gysylltiedig â choginio a'r ffordd y gellir rheoli a lleihau'r peryglon hyn. Mae hefyd yn nodi'r hyn y dylid ei wneud os byddwch yn dod o hyd i fwyd halogedig, neu os na fyddwch wedi dilyn y rheolaethau. Caiff staff sy'n coginio gyda phlant eu cynghori'n gryf i gael tystysgrif Diogelwch Bwyd cyfredol hyd at Lefel 2.

Sut i ddefnyddio'r asesiad risg hwn

Dylai pob aelod o'r staff sy'n coginio gyda phlant ddarllen y ffurflen asesiad risg hon a chyfeirio ati pan fydd angen. Mae'n bosibl y byddwch yn dewis ei defnyddio fel rhestr wirio wrth goginio pob rysâit ac mae colofn 'Gwiriwyd gan' ddewisol lle y gall staff roi eu blaenlythrennau.

Mae'r asesiad risg wedi'i rannu'n adrannau – mae'r adran gyntaf yn berthnasol ar gyfer pob rysâit. Mae adrannau ychwanegol ar gyfer ryseitiau sy'n cynnwys ffrwythau a llysiau rhydd, wyau a chig / pysgod / dofednod amrwd. *Mae'n well defnyddio ryseitiau nad ydynt yn cynnwys cig / pysgod amrwd, ond rhaid ystyried y peryglon hyn wrth brynu a storio cig amrwd â chynhwysion y rysâit.*



Diffiniadau:

Perygl	Rhywbeth mewn bwyd a allai niweidio'r person sy'n ei fwyta.	<ul style="list-style-type: none"> • (B) Biolegol – Halogiad o facteria / firysau. Bacteria / firysau sy'n goroesi ac yn tyfu. • (C) Halogiad cemegol • (Ff) Halogiad ffisegol
Halogiad	Presenoldeb unrhyw sylwedd niweidiol neu annymunol yn y bwyd neu a gaiff ei gyflwyno.	<ul style="list-style-type: none"> • Bacteria / firysau / microbau eraill • Cemegion megis cynhyrchion glanhau • Eitemau dieithr ffisegol – gwydr, gwallt, plastig, ac ati.
Bwydydd â Risg Uchel	<p>Bwydydd sy'n debygol o achosi gwenwyn bwyd os na chânt eu trin yn briodol. I'w diffinio fel bwydydd â 'Risg Uchel', maent yn cynnwys yr holl rinweddau canlynol:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bwydydd parod – naill ai wedi'u coginio, neu nid oes angen eu coginio 2. Gwlyb 3. Yn cynnwys llawer o brotein 4. Cyfnod silff byr ac sydd angen rheoli eu tymheredd yn llym 	<ul style="list-style-type: none"> • *Cig / dofednod / pysgod / cregynbysgod wedi'u coginio • Wyau a bwyd sy'n cynnwys wyau (gan gynnwys cynhyrchion ag wyau amrwd megis saws hollandaise) • Cynhyrchion llaeth • Dylid hefyd ystyried llysiau a ffrwythau rhydd â phridd arnynt fel bwydydd â risg uchel oherwydd y bacteria y gall pridd ei gynnwys • Reis wedi'i goginio a grawn eraill a gaiff eu hydradu e.e. mae cwscws hefyd yn cynnwys risg uchel <p>Noder: *Caiff cig / dofednod / pysgod amrwd eu diffinio fel 'bwydydd amrwd halogedig', a dylid eu trin yn ofalus er mwyn atal bacteria rhag cael ei drosglwyddo i fwydydd parod.</p>

Ar gyfer pob rysâit:

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Bwydydd sydd wedi pasio eu dyddiadau 'defnyddio erbyn' a all fod yn annïogel i'w bwyta (B).	Gwiriwch y dyddiadau 'defnyddio erbyn' wrth brynu a storio bwydydd oer. Peidiwch â defnyddio bwydydd sydd wedi pasio eu dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Unwaith y byddwch wedi agor y bwyd, dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ynglŷn â pha mor hir y gallwch ei gadw.	Taflwch unrhyw fwydydd sydd wedi pasio eu dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiad diwedd eu cyfnod silff.	
Bwydydd yn cael eu halogi neu eu niweidio wrth lwytho bagiau siopa (Ff, B, C). <i>(Ystyriwch y pwyntiau eraill isod sy'n ymwneud â siopa).</i>	Cyn i chi fynd i siopa, gwiriwch fod digon o fagiau am oes gennych. Yn ddelfrydol, dylech gael digon o fagiau i gario bwydydd amrwd, bwydydd parod ac eitemau eraill megis powdwr golchi dillad ar wahân. Dylech anelu at bacio pob math gwahanol o fwydydd gyda'i gilydd (e.e. bwydydd parod oer, llysiau). Dylech osgoi rhoi jariau a photeli gwydr gyda'i gilydd er mwyn lleihau'r risg o'r gwydr yn torri ac yn halogi. Storio – Cadwch ddigon o fagiau am oes ar gyfer bwydydd amrwd a pheidiwch â defnyddio'r un bagiau eto ar gyfer bwydydd parod neu i gario eitemau cartref. Os gallwch aildefnyddio'r bag siopa, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei olchi rhwng pob taith siopa.	Dylech gael gwared ar unrhyw fwyd halogedig.	
Bwydydd oer yn cael eu cadw ar dymheredd anghywir – risg o facteria yn tyfu (B).	Wrth siopa, rhowch y bwydydd oer mewn blwch / bag oeri wedi'i insiwleiddio. Rhowch y bwydydd oer mewn oergell cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd y lleoliad (30 munud ar ôl eu prynu yn ddelfrydol) a pheidiwch â'u tynnu allan oni bai ei fod ar gyfer coginio. Sicrhewch fod yr oergell yn cael ei chadw ar y tymheredd cywir (y tymheredd optimaidd yw rhwng 1 a 5 °C). (Y tymheredd uchaf i gadw bwyd yn oer yn gyfreithlon yw 8 °C). Edrychwch ar gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ynglŷn â storio bwyd gan y bydd angen cadw rhai eitemau oer ar dymheredd penodol o bosibl e.e. mae rhai cigoedd wedi'u coginio yn nodi y dylid eu cadw ar dymheredd o 4 °C neu is.	Dylech gael gwared arnynt os byddant wedi cael eu gadael ar dymheredd anghywir (uwch na 8 °C) am dros ddwy awr.	
Cemegion glanhau / eitemau ymolchi yn halogi bwyd (C). Paentiau, glud, deunydd ysgrifennu, tywod ac eitemau chwarae eraill yn halogi bwyd (C, FF).	Wrth siopa, dylech bacio cynhyrchion glanhau ac eitemau ymolchi mewn bagiau ar wahân i fwyd. Dylech storio bwydydd ar wahân i gemegion a halogion posibl eraill. Dylech gadw bwydydd sych mewn cynwysyddion wedi'u selio mewn ardal lân a sych. Sicrhewch eich bod wedi dilyn y rhestr wirio 'Hylendid a Diogelwch yn yr Ardal Goginio'. Gwnewch yn siŵr fod y bwydydd wedi'u gorchuddio / tynnwch y bwydydd oddi yno wrth lanhau arwynebau gwaith.	Dylech gael gwared ar unrhyw fwyd halogedig.	
Pecynnau sydd wedi'u hagor neu eu difrodi – risg o halogi (B, Ff).	Wrth siopa, peidiwch â phrynu tuniau neu becynnau sydd wedi chwyddo, eu difrodi, eu hagor neu sydd â phridd neu dolciau arnynt. Dylech osgoi seliau sydd wedi torri a / neu gaeadau jariau wedi popian.	Dylech gael gwared arnynt os bydd perygl o halogi.	

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Pobl sy'n trin bwyd yn halogi bwyd – plant / staff (B, Ff).	<p>Dilynwch reolau hylendid personol – a dylech barhau i atgoffa plant.</p> <p>Golchwch eich dwylo os byddant yn cael eu halogi yn ystod sesiwn (peswch neu disian i mewn i'r dwylo, pigo trwyn ac ati).</p> <p>Ni ddylid caniatáu i unrhyw un sy'n teimlo'n sâl neu'n anhwylus goginio.</p> <p>Mae canllawiau iechyd y Llywodraeth yn nodi na ddylai unrhyw un sy'n trin bwyd ddod i'r gwaith nes bod 48 awr wedi pasio heb unrhyw symptomau o salwch neu ddolur rhydd.</p> <p>Os bydd achosion cynyddol o heintiau (heintiau yn lledaenu), yn enwedig gastro enteritis (salwch / dolur rhydd), ni ddylid cynnal unrhyw weithgareddau coginio.</p> <p>Dylid gofyn am gyngor gan Dîm Gwella Iechyd yr awdurdod lleol ynglŷn â phryd y gellir ailgychwyn y gweithgareddau coginio.</p>	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi.	
Halogiad o arwynebau gwaith, offer a chyfarpar (B).	<p>Sicrhewch eich bod wedi dilyn y rhestr wirio 'Hylendid a Diogelwch yn yr Ardal Goginio'.</p> <p>Defnyddiwch fwrdd torri a chyfarpar ar wahân ar gyfer cig / pysgod / dofednod / llysiau amrwd. Os nad oes peiriant golchi ar gael, golchwch y byrddau torri a'r cyfarpar mewn dŵr sebonllyd cynnes cyn defnyddio hylif diheintio sy'n cydymffurfio â BS 1276 / EN 13697, neu hylif tebyg. (proses lanhau â dau gam). Hefyd, dylech lanhau sinciau a thapiau â phroses dau gam.</p>	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi.	
Halogiad o wastraff ar fyrddau (B, Ff).	Defnyddiwch y powlenni gwastraff bwyd ar y bwrdd paratoi (ar gyfer plicion, plisg wyau ac ati) a'i wacáu pan fydd yn llawn.	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi.	
Bwydydd heb eu coginio ddigon – risg o facteria yn goroesi / tyfu (B).	<p>Gwnewch yn siŵr fod y bwyd wedi'i goginio'n drylwyr (chwilboeth, berwedig).</p> <p>Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth goginio cig / pysgod / dofednod / wyau (gweler y tablau isod). Rhaid i suddion y cig redeg yn glir, heb unrhyw gig pinc. Defnyddiwch fesurydd tymheredd neu thermomedr i wneud yn siŵr bod yr amser a'r tymheredd coginio cywir wedi cael eu cyflawni. Rhaid i dymheredd y canol gyrraedd 75 °C am 30 eiliad.</p>	Dylech barhau i'w coginio nes eu bod wedi'u coginio'n drylwyr.	
Bwydydd â risg uchel yn cael eu gadael ar dymheredd yr ystafell – risg o halogi neu facteria yn tyfu (B).	<p>Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta bwydydd â risg uchel o fewn dwy awr o'u coginio, neu gallwch eu gadael i oeri a'u rhoi yn yr oergell o fewn 90 munud.</p> <p>Os byddwch yn anfon bwydydd gartref gyda'r plant – dylech gadw'r bwydydd â risg uchel yn yr oergell ar y tymheredd cywir nes iddynt fynd â nhw gartref. Dylech bacio'r bwydydd mewn pecynnau glân untro priodol i fynd â nhw gartref (e.e. bagiau bwyd).</p> <p>Sicrhewch eich bod yn gorchuddio bwydydd i osgoi halogiad.</p>	Dylech gael gwared arnynt os byddant wedi cael eu gadael ar dymheredd anghywir am dros awr a hanner.	
Bwydydd yn cael eu halogi wrth weini (B, Ff).	<p>Dilynwch y rheolau hylendid personol (dim pesychu dros y bwyd ac ati)</p> <p>Sicrhewch eich bod yn gorchuddio bwydydd nes y byddwch yn eu gweini.</p> <p>Dylai aelod o'r staff weini'r bwyd (neu o dan oruchwyliaeth lem – bwydydd oer yn unig).</p>	Dylech gael gwared ar unrhyw fwyd halogedig.	

Ryseitiau sy'n cynnwys wyau:

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Halogiad o wyau (B).	<p>Prynwch wyau o gyflenwr ag enw da (h.y. archfarchnad). Sicrhewch fod 'Lion Brand' neu 'Laid in Britain' yn ymddangos ar y pecyn yn ogystal â stamp o'r dyddiad. Peidiwch â defnyddio wyau ar ôl eu dyddiad 'ar ei orau cyn'.</p> <p>Peidiwch â phrynu wyau sydd wedi'u difrodi, cracio neu sy'n frwnt.</p> <p>Dylech storio wyau ar silff waelod yr oergell.</p> <p>Peidiwch â gadael plisg wyau ar arwynebau gwaith wrth baratoi bwyd (defnyddiwch y bowlen gwastraff bwyd ar y bwrdd, neu rhwch y plisg yn y bin bwyd yn syth).</p> <p>Gofalwch nad ydych yn sblasio wy amrwd ar fwydydd, arwynebau neu lestri eraill.</p> <p>Canllawiau newydd: Gall defnyddwyr a all fod yn fwy agored i haint, sy'n cynnwys plant bach, fwyta wyau ieir amrwd neu wedi'u berwi'n feddal neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir sydd wedi'u coginio'n ysgafn ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu o dan God Ymarfer y Llew Prydeinig. Mae hyn yn sicrhau y caiff pob iâr ei brechu rhag salmonela ac y gellir olrhain pob iâr, wy a phorthiant yn llawn.</p> <p>Os byddwch yn caniatáu i blant drin wyau amrwd, rhaid dilyn y rhagofalon canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhaid i wyau ymddangos yn lân heb unrhyw ysgarthion. • Rhaid bod ansawdd yr wyau wedi'i sicrhau ('wedi'i stampio') e.e. o archfarchnad, neu rhaid iddynt fod o haid sydd wedi'i brechu rhag salmonela (â dogfennaeth i ategu hyn). • Ar ôl trin wyau amrwd, rhaid i blant (ac oedolion) olchi eu dwylo â hylif / sebon ewynnog a dŵr a'u sychu'n drylwyr yn dilyn hynny. • Ni ddylech ganiatáu i blant flasu cynhwysion sy'n cynnwys wy amrwd (h.y. cymysgedd cacennau). • Peidiwch â gadael i blant ddefnyddio plisg wyau ar gyfer gwaith celf / gweithgareddau eraill. 	<p>Dylech gael gwared ar wyau sydd wedi'u difrodi.</p> <p>Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os bydd risg o halogi.</p> <p>Dylech lanhau a diheintio unrhyw arwynebau neu gyfarpar halogedig.</p>	

Ryseitiau sy'n cynnwys cig / pysgod / dofednod amrwd:

Argymhellir nad yw plant o dan 5 oed yn trin unrhyw gig / pysgod / dofednod amrwd. Mae'n bosibl y bydd angen ystyried y peryglon hyn wrth brynu a storio cig amrwd â chynhwysion y rysâit.

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Cig / pysgod / dofednod amrwd yn halogi bwydydd parod (B).	Wrth siopa, dylech bacio cig / pysgod / dofednod amrwd mewn bag ar wahân i'r bwydydd parod. Peidiwch â phrynu cigoedd amrwd â pheynnau'n gollwng. Dylech storio cig / pysgod / dofednod ar silff waelod yr oergell. Dylech gadw cig / pysgod / dofednod wedi'u lapio'n briodol / mewn cynhwysydd wedi'i selio.	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd parod os byddant wedi'u halogi.	
Cig / pysgod / dofednod amrwd yn cael eu cadw ar dymheredd anghywir – risg o facteria yn tyfu (B).	Wrth siopa, rhowch y bwydydd oer mewn blwch / bag oeri wedi'i insiwleiddio. Rhowch y bwydydd oer mewn oergell cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd y lleoliad (30 munud ar ôl eu prynu yn ddelfrydol) a pheidiwch â'u tynnu allan oni bai eich bod am eu defnyddio. Sicrhewch fod yr oergell yn cael ei chadw ar y tymheredd cywir (y tymheredd optimaidd yw rhwng 1 a 5°C). (Tymheredd uchaf oergell yn gyfreithlon yw 8°C).	Dylech gael gwared arnynt os byddant wedi cael eu gadael ar dymheredd anghywir (uwch na 8°C) am dros ddwy awr.	
Bwydydd heb eu coginio ddigon – risg o facteria yn goroesi / tyfu (B).	Gwnewch yn siŵr fod y bwyd wedi'i goginio'n drylwyr. Gwiriwch fod y suddion yn rhedeg yn glir, nad oes cig pinc a'i fod yn chwilboeth / ferwedig. Defnyddiwch fesurydd tymheredd neu thermomedr i wneud yn siŵr bod yr amser a'r tymheredd coginio cywir wedi cael eu cyflawni. Rhaid i dymheredd y canol gyrraedd 75°C am 30 eiliad.	Dylech barhau i'w goginio nes y bydd yn cyrraedd y tymheredd cywir a'i fod wedi'i goginio'n drylwyr.	

Ryseitiau sy'n cynnwys ffrwythau a llysiau:

Perygl - beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
Llysiau rhydd a phridd yn halogi bwydydd sy'n barod i'w bwyta (B).	Storiwch ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad heb eu golchi i ffwrdd o fwydydd sy'n barod i'w bwyta, gan gynnwys wrth bacio bwyd ar ôl siopa.	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd sy'n barod i'w bwyta os ydynt wedi'u halogi.	
Halogiad o blaladdwyr ar ffrwythau a llysiau amrwd heb eu golchi (C).	Golchwch eich dwylo'n drylwyr cyn ac ar ôl trin ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad heb eu golchi. Sicrhewch fod y plant yn golchi eu dwylo ar ôl trin ffrwythau neu llysiau heb eu golchi, ar ôl bod yn yr ardd, ar ôl paratoi bwyd, siopa, neu weithgareddau sy'n ymwneud â bwyd.	Golchwch ffrwythau / llysiau eto nes eu bod yn lân.	
Halogiad o gerrig, dail a malurion gardd o ffrwythau / llysiau o erddi neu randiroedd y lleoliad (P).	<p>Torrwch ben a chynffon llysiau sydd wedi'u golchi cyn i'r plant eu trin neu eu paratoi a phliciwch unrhyw wreiddlysiau.</p> <p>Golchwch unrhyw ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad yn gywir cyn eu paratoi neu eu bwyta, a dylid dim ond rhwbio'r croen pan fydd o dan ddŵr i gyfyngu ar dasgu ar yr ardaloedd cyfagos.</p> <p>Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar ffrwythau, llysiau a chynhwysion salad sy'n amlwg wedi'u difetha (wedi'u cleisio neu lle mae llwydni).</p> <p>Defnyddiwch wahanol fyrddau torri, offer a chyllyll ar gyfer llysiau amrwd / eitemau salad a bwydydd sy'n barod i'w bwyta.</p> <p>Os ydych wedi paratoi llysiau sydd â baw neu bridd ar y tu allan, glanhewch y bwrdd torri, yr offer a'r cyllyll yn drylwyr neu defnyddiwch offer ar wahân ar gyfer paratoi bwydydd eraill.</p>	Sicrhewch eich bod yn cael gwared ar unrhyw fwydydd sy'n barod i'w bwyta os ydynt wedi'u halogi.	

Ryseitiau sy'n cynnwys blawd amrwd:

Perygl – beth a all achosi niwed?	Sut i reoli'r perygl	Beth y dylech ei wneud os aiff rhywbeth o'i le	Gwiriwyd gan
<p>Halogiad o flawd amrwd (B)</p> <p>Mwy o risg o salwch wrth amlyncu blawd amrwd a thoes heb ei goginio / cytew yn cynnwys blawd amrwd.</p>	<p>Pan fyddwch yn defnyddio blawd amrwd wrth goginio, sicrhewch oruchwyliaeth dda a golchwch eich dwylo i leihau'r risg y bydd plant yn bwyta blawd amrwd neu does heb ei goginio / cytew sy'n cynnwys blawd amrwd.</p> <p>Glanhewch yn drylwyr bob amser ar ôl trin blawd neu does amrwd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr cynnes ar ôl trin blawd neu unrhyw arwynebau y maent wedi cyffwrdd â nhw. • Golchwch bowlenni, offer, ac arwynebau eraill gyda dŵr cynnes, a sebon. • Sicrhewch fod y byrddau'n cael eu glanhau'n drylwyr. <p>Cadwch fwydydd amrwd, fel blawd, ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta – oherwydd bod blawd yn bowdwr, gall ledaenu'n hawdd.</p>	<p>Gwaredwch unrhyw fwydydd parod i'w bwyta os ydynt wedi'u halogi.</p>	