

# Pam mae atal croeshalogi'n bwysig

Sut i osgoi croeshalogi trwy ddilyn arferion syml wrth baratoi a thrin cynhyrchion bwyd.

Mae bod yn ymwybodol o groeshalogi'n arbennig o bwysig wrth drin a pharatoi bwyd.

Gallwch chi osgoi gwenwyn bwyd a chadw chi'ch hun ac eraill yn eich cartref yn ddiogel drwy wneud y canlynol:

- paratoi bwyd mewn ffordd hylan
- peidio â golchi cig, pysgod a dofednod amrwd
- golchi ffrwythau a llysiau
- storio bwyd yn gywir
- glanhau plastigau ailgylchadwy'n ofalus
- defnyddio bagiau siopa'n ddiogel
- glanhau unrhyw gynwysyddion aildefnyddiadwy'n gywir

## Paratoi bwyd mewn ffordd hylan

- golchwch eich dwylo â sebon a d?r cynnes cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd.
- gwnewch yn si?r bod unrhyw arwynebau a ddefnyddir i baratoi bwyd yn [lân](#) ac yn glir.
- defnyddiwch offer a byrddau torri gwahanol ar gyfer: cig, pysgod neu ddofednod amrwd; ffrwythau a llysiau; bwydydd parod i'w bwyta fel saladau a chaws bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.
- os nad yw hyn yn bosib, dylech baratoi ffrwythau a llysiau yn gyntaf, gan adael cig, pysgod neu ddofednod amrwd tan y diwedd.
- defnyddiwch fwrdd torri glân i baratoi bwydydd parod i'w bwyta a bwydydd wedi'u coginio.
- glanhewch wrth fynd. Os bydd bwyd neu suddion yn tasgu, cliriwch nhw ar unwaith a glanhau'r arwyneb yn drylwyr.

## Peidiwch â golchi cig, pysgod neu ddofednod amrwd

- dydy golchi cig, pysgod a dofednod amrwd ddim yn cael gwared ar facteria niweidiol – dim ond coginio trylwyr fydd yn gwneud hynny.
- gallai golchi bwydydd beri i facteria niweidiol dasgu ar ddwylo, arwynebau gwaith, bwydydd parod i'w bwyta ac offer coginio. Gallai'r bacteria hyn wedyn achosi gwenwyn bwyd.
- golchwch eich dwylo ar ôl trin cig, pysgod a dofednod amrwd.
- Byddwch yn ofalus wrth olchi dysglau bwyd plastig – gweler ein cyngor isod.

## Golchi ffrwythau a llysiau

Mae golchi ffrwythau a llysiau cyn eu defnyddio yn arfer dda. Mae hyn er mwyn sicrhau eu bod nhw'n lân a bod modd cael gwared ar facteria niweidiol sydd ar y tu allan.

Dyma rai cyngorion ar drin ffrwythau a llysiau amrwd:

- golchwch eich dwylo'n drylwyr bob amser cyn ac ar ôl trin bwyd amrwd, gan gynnwys ffrwythau a llysiau.
- cadwch ffrwythau a llysiau amrwd, heb eu golchi i ffwrdd o fwydydd parod i'w bwyta wrth storio a pharatoi bwyd.

- os yw'n bosib, defnyddiwch fwrdd torri, cyllyll ac offer gwahanol ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio. Os nad yw hyn yn bosib, paratowch ffrwythau a llysiau yn gyntaf, ac yna gig, pysgod a dofednod amrwd yn olaf, gan olchi'r offer â sebon ar ôl eu defnyddio.
- gwiriwch y label – oni bai bod y deunydd pecynnu ar ffrwythau, llysiau neu saladau yn nodi 'parod i'w bwyta', mae'n rhaid i chi eu golchi, plicio neu goginio cyn eu bwyta.

I gael gwybodaeth am sut i lanhau ffrwythau a llysiau, gweler ein [tudalennau glanhau](#).

## Storio bwyd yn gywir

Does dim rhaid cadw pob math o fwyd yn yr oergell (gwiriwch y labeli am arweiniad), ond mae angen storio popeth yn ddiogel. Dyma rai awgrymiadau:

- dylech chi osod tymheredd eich oergell rhwng 0°C a 5°C.
- gorchuddiwch fwyd amrwd, gan gynnwys cig, a'i gadw ar wahân i fwyd parod i'w fwyta yn yr oergell – i gael cyngor ar ble i storio bwyd yn yr oergell, gweler ein [tudalen oeri](#).
- ceisiwch gadw bwyd mewn bagiau neu gynwysyddion wedi'u selio. Mae hyn yn helpu i'w cadw'n ffres ac yn rhwystro unrhyw beth rhag syrthio i mewn i'r bwyd ar ddamwain.
- peidiwch â storio bwyd a diod ar bwys cynhyrchion glanhau neu gemegion eraill.
- peidiwch â storio bwyd mewn cynwysyddion sydd wedi'u defnyddio ar gyfer unrhyw beth arall heblaw bwyd.
- gwnewch bob ymdrech i osgoi cadw bwyd ar y llawr, oherwydd gall hyn ddenu llygod, morgrug a phlâu eraill.
- cadwch fannau storio'n sych a pheidiwch â'u gadael i fynd yn rhy gynnes.
- cofiwch y bydd angen cadw rhai mathau o fwydydd yn yr oergell ar ôl eu hagor nhw – dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau storio ar y label.

## Plastigau ailgylchadwy; cyngor wrth olchi dysglau bwyd plastig

Mae glanhau effeithiol yn tynnu bacteria niweidiol oddi ar gynwysyddion/dysglau plastig ailgylchadwy. Mae hyn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu ar fwyd, arwynebau, ac offer trwy groeshalogi.

- golchwch gynwysyddion/dysglau â sebon a d?r poeth.
- Cymerwch ofal i osgoi diferion a thasgiadau wrth olchi, a glanhewch wrth i chi fynd yn eich blaen.
- os yw'n bosib, defnyddiwch sinc i ffwrdd o fannau paratoi bwyd er mwyn lleihau'r risg o groeshalogi.
- os nad yw'n bosib defnyddio sinc i ffwrdd o fannau paratoi bwyd, gwnewch yn si?r eich bod yn glanhau'r ardal yn effeithiol er mwyn atal croeshalogi.
- mae caniatáu i blastigau ailgylchedig sychu'n naturiol yn helpu i atal bacteria rhag cael eu lledaenu yn ôl ar eitemau drwy liain sychu llestri neu gadach.

Bydd golchi dwylo'n rheolaidd hefyd yn atal lledaeniad unrhyw halogi posib.

## Defnyddio bagiau siopa yn ddiogel

- wrth ddefnyddio bagiau aml dro, cofiwch bacio bwydydd amrwd mewn bagiau ar wahân i fwydydd eraill bob amser.
- cadwch un neu ddau o fagiau yn benodol ar gyfer bwydydd amrwd yn unig, a pheidiwch â defnyddio'r un bagiau eto ar gyfer bwydydd parod i'w bwyta. Hyd yn oed os yw bag i'w weld yn lân, os yw'r bag wedi'i ddefnyddio ar gyfer cig amrwd, efallai y bydd bacteria'n bresennol a allai drosglwyddo i gynnrych ffres neu fwydydd parod i'w bwyta.

- labelwch eich bagiau neu eu trefnu yn ôl lliw i ddangos ar gyfer beth rydych chi'n bwriadu eu defnyddio.
- paciwch gynhyrchion glanhau ac eitemau eraill yr aelwyd ar wahân i fwyd.
- gwiriwch eich bagiau am ollyngiadau (er enghraifft, pridd neu suddion cig amrwd) ar ôl pob defnydd.

Os oes rhywbeth wedi diferu, trochi neu ei ddifrodi, yn ddelfrydol dylid taflu neu ailgylchu bagiau plastig untro neu fapiau aml dro sy'n seiliedig ar blastig. Gellir golchi bagiau ffabrig mewn d?r poeth.

## Cynwysyddion ailddefnyddiadwy

Gall siopwyr ailddefnyddio eu tybiau a'u cynwysyddion plastig i gludo a storio eu bwyd (er enghraifft, ar gyfer cig, cynhyrchion deli, cynnyrch ffres rhydd, a chynhwysion sych fel codlysiau. Dyma ffordd wych o ofalu am yr amgylchedd, ond cofiwch ailddefnyddio cynwysyddion mewn modd diogel drwy ddilyn y cyngor isod:

- ar ôl eu defnyddio, golchwch y cynwysyddion yn drylwyr mewn â sebon a d?r cynnes (neu defnyddiwch beiriant golchi llestri).
- defnyddiwch gynwysyddion gwahanol ar gyfer cig amrwd, cynnyrch ffres a bwydydd parod i'w bwyta, a'u labelu'n glir.
- dylai cynwysyddion fod â chloriau y gellir eu selio ar gyfer bwydydd amrwd er mwyn osgoi gollyngiadau a lledaeniad bacteria.

ASB yn Esbonio

### Croeshalogi

Mae croeshalogi'n digwydd pan gaiff bacteria neu ficro-organebau eraill eu trosglwyddo'n anfwriadol o un peth i'r llall. Yr enghraifft fwyaf cyffredin yw trosglwyddo bacteria rhwng bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.

Credir mai dyma sy'n achosi'r rhan fwyaf o heintiau a gludir gan fwyd. Er enghraifft, pan fyddwch chi'n paratoi cyw iâr amrwd, gall bacteria ledaenu i'ch bwrdd torri, eich cylllell a'ch dwylo ac fe allai achosi gwenwyn bwyd.

Gall croeshalogi hefyd ddigwydd pan fydd bacteria yn cael ei drosglwyddo mewn ffyrdd sy'n llai amlwg. Er enghraifft, drwy fapiau siopa sy'n cael eu haildefnyddio, neu pan fydd d?r yn tasgu neu'n diferu wrth olchi cig. Mae hyn yn gallu halogi arwynebau eraill.

### ASB yn Esbonio