

## Cyngor ar farbeciwiau

Allwch chi ddweud pa un o'r selsig hyn sydd wedi'i choginio'n drwyadl?

### Nid yw cig golosgedig yn golygu ei fod wedi'i goginio drwyddo

Hyd yn oed os bydd cig wedi llosgi ar y tu allan, efallai na fydd wedi coginio'n llwyr yn y canol. Felly dylech goginio bwyd yn gyfartal dros wres cyson a sicrhewch bob tro ei fod wedi coginio yn y canol.

### Defnyddiwch y popty

Os ydych yn trefnu barbeciw ar gyfer llawer o bobl, gallech goginio'r cig yn y tŷ a'i orffen ar y barbeciw er mwyn ychwanegu blas iddo (ond sicrhewch ei fod yn chwilboeth drwyddo).

### Cadwch y bwyd yn oer mewn tywydd cynnes

Mae tywydd cynnes yn berffaith i fygiau dyfu. Felly, ceisiwch gadw bwyd allan o'r oergell am y cyfnod byrrach posibl.

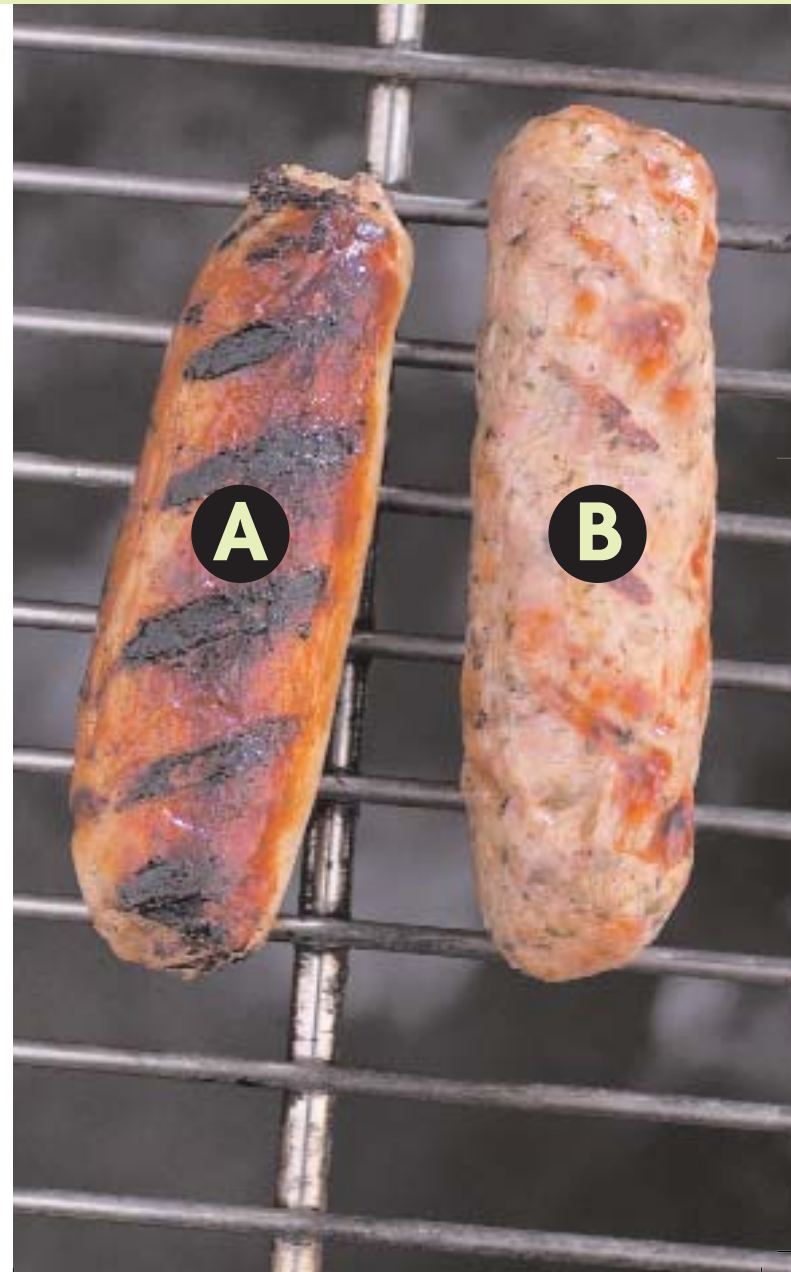


FOOD STANDARDS AGENCY

Asiantaeth Safonau Bwyd

[www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)

(h) Hawlfraint y Goron 2002  
Argraffwyd yn Lloegr 10K FSA/0588/0502 Welsh



claydonheeleyjonesmason

Date: 26/04/02	Proof No: 05	Job No: AY2243
Client: FSA	Job Name: Sausage Leaflet	Colours: CMYK
Size: 99 x 210 mm	Publication: N/A	Screen:
Designer: Katherine		

Please note: This is artwork not repro. Check trapping and colours.

PLEASE NOTE: MAGENTA MUST BE AMENDED BEFORE PRINT. THIS SHOULD STATE QUANTITY OF LEAFLETS PRINTED. PRINT BLACK ON FINAL JOB.

## A dweud y gwir, nid yw'n un o'r ddwy.

Er bod selsigen A yn edrych fel petai wedi coginio ar y tu allan nid yw wedi'i choginio yn y canol. Er mwyn sicrhau bod selsigen yn ddiogel i'w bwyta, sicrhewch ei bod yn chwilboeth drwyddi ac nad yw'r cig yn binc o gwbl.

Gall bygiau fel *E.coli* O157, salmonella a campylobacter achosi salwch difrifol. Ond gallwch osgoi gwenwyno bwyd trwy ddilyn rhai camau syml.

### Sut gallaf sicrhau bod bwyd barbeciw wedi'i goginio'n drylwyr?

- Arhoswch nes bo'r golosg yn eiriasboeth, gydag arwyneb powdraidd llwyd, cyn i chi ddechrau coginio.
- Sicrhewch fod bwyd wedi dadrewi yn llwyr cyn i chi ei goginio.
- Trowch y bwyd yn rheolaidd, a symudwch ef o gwmpas y barbeciw, er mwyn ei goginio'n gyfartal.
- Sicrhewch fod y bwyd yn chwilboeth drwyddo.
- Sicrhewch nad oes unrhyw gig pinc ar ôl mewn dofednod, porc, byrgyrs, selsig a chebabau, a bod unrhyw suddion wedi troi'n glir.

### Pam ddylwn i gadw cig amrwd ar wahân i fwydydd eraill?



Gall cig amrwd gynnwys bygiau sy'n gwenwyno bwyd. Felly os bydd yn cyffwrdd bwyd sydd eisoes wedi'i goginio neu sy'n barod i'w fwyta (fel salad a rholiau bara ar gyfer byrgyrs), gall y bygiau

ledaenu i'r bwyd hwnnw. Mewn gwirionedd, gall unrhyw fwyd sy'n cyffwrdd cig amrwd gario'r bygiau i fwydydd eraill. Dyma sut y gallwch atal y bygiau rhag lledaenu:

- Sicrhewch nad yw cig amrwd yn cyffwrdd neu'n diferu ar fwydydd eraill.
- Golchwch eich dwylo yn drylwyr ar ôl i chi drin cig amrwd.
- Defnyddiwch offer ar wahân ar gyfer cig amrwd a chig sydd wedi'i goginio.
- Peidiwch byth â rhoi bwyd sydd wedi'i goginio ar blât neu arwyneb a ddefnyddiwyd ar gyfer cig amrwd (oni bai eich bod wedi'i olchi'n drylwyr).
- Peidiwch â rhoi cynnyrch cig amrwd wrth ymyl cig sydd wedi'i goginio neu sydd wedi ei goginio'n rhannol ar y barbeciw.
- Peidiwch ag ychwanegu saws neu farinâd i fwyd sydd wedi'i goginio os cafodd ei ddefnyddio eisoes gyda chig amrwd.