Catalog Adnoddau 2010

Asiantaeth
Safonau
Bwyd
food.gov.uk

Catalog Adnoddau

Cyflwyniad

Cynhyrchwyd y Catalog Adnoddau hwn gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yng Nghymru i gefnogi unrhyw un sy'n gweithio gyda bwyd, neu sydd â diddordeb mewn bwyd, boed hynny o safbwynt hyrwyddo deiet iach a chytbwys, sefydlu busnes bwyd neu sicrhau bod bwyd wedi'i goginio'n iawn ac yn ddiogel i'w fwyta.

Gellir archebu'r holl adnoddau yn rhad ac am ddim, ond mae'n bosibl y bydd cyfyngiad ar nifer y copïau sydd ar gael i chi, gan ddibynnu ar faint ohonynt sydd ar gael (ni cheir archebu mwy na 100 copi o unrhyw gyhoeddiad oddi wrth Gyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd). Rydym yn adolygu ein hadnoddau yn barhaus, felly os nad ydych chi'n gallu dod o hyd i'r hyn yr ydych yn chwilio amdano, mae croeso i chi gysylltu â ni ar y rhif ffôn a nodir ar ddiwedd y catalog hwn.

Mae'r holl gyhoeddiadau hyn ar gael oddi wrth Gyhoeddiadau'r ASB, oni nodir yn wahanol. Mae'r rhan fwyaf ohonynt ar gael yn Gymraeg, ac eraill ar gael fel fersiynau dwyieithog. Ewch i ***food.gov.uk/wales/aboutus_wales/fsawalesw/welsh/*** *i ddysgu mwy. Mae rhai adnoddau hefyd ar gael mewn amrywiaeth o ieithoedd eraill gan gynnwys Bengaleg, Tsieineeg, Gwyddeleg, iaith Groeg, Gwjarati, Hindi, Pwnjabeg, Thai, Tyrceg, ac Wrdw. Ewch i* ***food.gov.uk/aboutus/publications/pubsminority/*** *i gael rhagor o wybodaeth.*

Gwefannau'r ASB

www.eatwell.gov.uk

Mae'r wefan gwbl ddwyieithog hon yn arbennig ar gyfer y defnyddiwr ac yn cynnig cyngor ar ddeiet ac iechyd, gan gynnwys cyngor dibynadwy ac ymarferol ar fwyta'n iach, deall labeli bwyd a sut y gall yr hyn yr ydym yn ei fwyta effeithio ar ein hiechyd.

www.food.gov.uk

Mae'r wefan hon yn cynnig cyfoeth o wybodaeth am yr ASB a'i pholisïau, gan gynnwys y newyddion diweddaraf am fwyd, diogelwch a hylendid bwyd, labelu bwyd, bwydydd GM a bwydydd newydd, BSE, gwyddoniaeth ac ymchwil a materion sy'n ymwneud â gorfodi. Mae'r wefan hefyd yn cynnwys dolen i safle yr ASB yng Nghymru, ac mae modd lawrlwytho copïau o gyhoeddiadau Cymraeg ar y dudalen - **www.food.gov.uk/wales/aboutus_wales/fsawalesw/welsh/**

Adnoddau Addysgu Rhyngweithiol i Blant a Phobl Ifanc

Mae'r ASB wedi datblygu nifer o gemau llawn hwyl a gwybodaeth am fwyta'n iach a diogelwch bwyd, sy'n addas ar gyfer plant rhwng 5 ac 14 mlwydd oed. Mae'r ASB hefyd wedi datblygu cwisiau ac offer rhyngweithiol, sy'n ymdrin ag ystod o faterion sy'n ymwneud â diogelwch bwyd, bwyta'n iach a labelu. Ewch i **eatwell.gov.uk/info/games** – a chlicio ar 'Cymraeg' – i weld pa adnoddau sydd ar gael.

Cynnwys

Er hwylustod, mae ein hadnoddau wedi'u categoreiddio isod. Fodd bynnag, rydym yn ymwybodol bod nifer o adnoddau yn croesi ffiniau categorïau, ac felly fe'ch cynghorir i edrych ar y blychau testun cysylltiedig.

Adnoddau Cyffredinol yr Asiantaeth	Tud
Amdanom ni - Eich canllaw i'r Asiantaeth Safonau Bwyd	4
Strategaeth yr Asiantaeth Safonau Bwyd ar gyfer 2010-2015	4
Blwyddyn yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd 2008/09	4
Cynllun Iaith Gymraeg 2008-2012	4

Adnoddau i Ddefnyddwyr	
Bwyta'n Iach (EatWell)	
Bwyta'n Iach - Cyngor ar fwyta'n iach	5
Canllaw'r Plât Bwyta'n Iach	5
Cyngor i gyd-fynd â'r Plât Bwyta'n Iach	5
Bwyta'n Iach - Meddwl am gael Babi?	5
Bwyta'n Iach - Bwyta yn ystod Beichiogrwydd	5
Bwyta'n Iach - Bwyta er mwyn Bwydo ar y Fron	6
Eich Babi - Bwydo eich Babi yn Ystod y Flwyddyn Gyntaf	6
Bwyta'n Iach - Bwydo eich Plentyn Bach	6
Bwyta'n Iach - Bwydo eich Plentyn sy'n Tyfu	6
Bywyd Da - Cyngor ar Faeth ar gyfer Dynion a Menywod dros 50 oed	6
Bwyd Iach ar Arian Bach	7
Rysáit Bywyd	7
Poster - Beth yw Dogn o Ffrwythau a Llysiau?	7
Prynu Bwyd pan fo Gennych Alergedd neu Anoddefiad Bwyd	7
Llyfr Bach am Halen	7
Braster Dirlawn - Y Gwir Amdani	8
Ymgyrchoedd Bwyta'n Iach	
Posteri A3 yr Ymgyrch Halen	8
Halen - Taflen Gwis	8
Halen - Cerdyn Rysáit	8
Poster A3 yr Ymgyrch Braster Dirlawn	9
Braster Dirlawn - Ryseitiau	9
Braster Dirlawn - Taflen Gwis	9

Labeli Bwyd	
Labeli Bwyd - Dewisiadau mwy Deallus	9
Defnyddio Goleuadau Traffig i Wneud Dewisiadau Iachach	10

Diogelwch Bwyd	
Mae Bygiau'n Hoffi'r Haul!	10
Mae Germau yn Hoff o Deithio	10
Taflen Gwylio Germau - Hylendid Da yn y Cartref	10
Posteri Gwylio Germau	11
Taflen Listeria	11
Poster Listeria	11
Deunyddiau Wythnos Diogelwch Bwyd 2010	11

Adnoddau Addysgol

Bwyta'n Iach	
What's Cooking? A Guide to Setting Up and Running Community and School Food Clubs ***(Saesneg yn unig)***	12
Pecyn ASB Cymru i Athrawon (Cyfnod Allweddol 1 a 2)	12
Pecyn cymorth 'Dechrau Coginio'	12
Posteri Comig Bwyta'n Iach (Cyfnod Allweddol 3)	13

Diogelwch Bwyd	
Pecyn Gwylio Germau i Ysgolion	13
Germ-air Gwylio Germau	13
Germ-wledd Gwylio Germau	13
Lliwio Llun Gwylio Germau	13

Busnesau Bwyd

Bwyta'n Iach	
Llyfryn Braster Dirlawn a Siwgr wedi'i Ychwanegu	14
Taflen Labelu Goleuadau Traffig	14
Healthy Catering ***(Saesneg yn unig)***	14
Dine Out, Eat Well ***(Saesneg yn unig)***	14

Gwybodaeth am Alergedd	
E-Ddysgu - Safle Hyfforddi Alergedd Bwyd	14
Guidance on Allergen Management and Consumer Information ***(Saesneg yn unig)***	15
Alergedd - Beth i'w Ystyried wrth Labelu Bwyd	15
Alergedd bwyd - Beth Sydd Angen i chi ei Wybod	15
Poster 'Meddyliwch am Alergedd'	15
The Provision of Allergen Information for Non Prepacked Foods - Voluntary Best Practice Guidance ***(Saesneg yn unig)***	16

Diogelwch Bwyd	
Rheolau Labelu Pysgod: Canllaw Cyflym	16
Hylendid Bwyd - Canllaw i Fusnesau	16
Arolygiadau Cyfraith Bwyd a'ch Busnes	16
Dechrau Busnes - Eich Camau Cyntaf i Redeg Busnes Arlwyo	17
Eggs: What Caterers Need to Know ***(Saesneg yn unig)***	17
Cod Ymarfer Amaethyddol Da er Lleihau Mycotocsinau yng Ngrawn y DU	17
Posteri 'Mae hylendid gwael yn gadael blas cas'	17
Taflen 'Bydd hylendid da yn hwb i'th fusnes'	18
Pecyn Bwyd mwy Diogel Busnes Gwell (SFBB) i Arlwywyr	18
SFBB for Chinese Cuisine ***(Tsieinëeg a Saesneg yn unig)***	18
SFBB for Indian, Pakistani, Bangladeshi and Sri Lankan Cuisines ***(Saesneg yn unig)***	18
Pecyn Bwyd mwy Diogel Busnes Gwell (SFBB) i Fanwerthwyr	19
Atodiad Bwyd mwy Diogel Busnes Gwell (SFBB) ar gyfer Gartrefi Gofal	19
Pecyn Bwyd mwy Diogel Busnes Gwell (SFBB) i Warchodwyr Plant	19
Taflen Ffeithiau 'Food and Pesticides' ***(Saesneg yn unig)***	19
Bwydydd wedi'u hoeri a becynnwyd dan wactod	20
Listeria - cadw bwyd yn ddiogel	20

Bwyd wedi'i Fewnforio	
Working Together on Imported Food ***(Saesneg yn unig)***	20
Think Before You Import Food Poster ***(Saesneg yn unig)***	20

Cynhyrchwyr Sylfaenol

Atal Gwenwyn Plwm ar y Fferm	21
Gwybodaeth am y Gadwyn Fwyd (FCI) ar gyfer Gwartheg, Defaid a Geifr	21
Canllawiau pellach ar Wybodaeth am y Gadwyn Fwyd (FCI) i Geidwaid Gwartheg, Defaid a Geifr yng Nghymru	21
Nodiadau Fferm	21
Gwartheg Cig Eidion Glân i'w Lladd - Canllaw i Gynhyrchwyr	21
Diogelwch Cig Coch a Da Byw Glân	22
Food and Feed Hygiene for Farmers and Growers Guide ***(Saesneg yn unig)***	22
Taflen Ffermydd Glanach, Adar Gwell	22
Bioddiogelwch ar gyfer Brwyliaid a Gedwir Dan Do	22
Poster Ffermydd Glanach, Adar Gwell	22
Posteri: Clean Cattle and Meat Safety ***(Saesneg yn unig)***	23
Posteri Defaid Glân a Diogelwch Cig	23
Defaid Glân i'w Lladd - Canllaw i Gynhyrchwyr	23
O Ddifrif am Salmonela - Canllaw i Gynhyrchwyr Moch	23
BSE a Chig Eidion - Arweiniad Byr i Fesurau Rheoli Newydd	24
Egluro Mesurau Rheoli BSE a Chig Eidion Newydd	24

Manylion Cyswllt 24

Adnoddau Cyffredinol yr Asiantaeth

Amdanom ni - Eich canllaw i'r Asiantaeth Safonau Bwyd
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

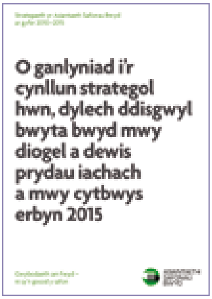
Mae'r daflen hon yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol am yr Asiantaeth Safonau Bwyd, gan gynnwys rôl, amcanion strategol a gwerthoedd craidd yr Asiantaeth hyd at 2010.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/aboutus0907.pdf

Strategaeth yr Asiantaeth Safonau Bwyd ar gyfer 2010-2015
FSA/1478/1209

Mae'r strategaeth newydd yn amlinellu ein cyfeiriad strategol dros y pum mlynedd nesaf ac yn diffinio bwriad yr Asiantaeth i sicrhau bwyd diogel a bwyta'n iach i bawb. Mae'n archwilio'r amcan a'r blaenoriaethau strategol, ac yn disgrifio'r canlyniadau a'r camau gweithredu y bydd yr Asiantaeth ac eraill yn eu cymryd i ddiogelu bwyd y DU ac i annog pobl i newid eu deiet mewn ffordd bositif.

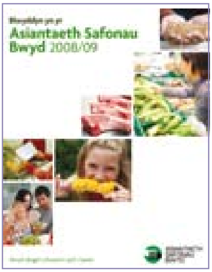
Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cynllstrat2015



Blwyddyn yn yr Asiantaeth Safonau Bwyd 2008/09
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at ychydig o'r gwaith a gynhaliodd yr Asiantaeth y llynedd ac yn disgrifio'n fanwl ei hymrwymiadau ar gyfer y dyfodol o ran diogelwch bwyd ac iechyd deietegol.

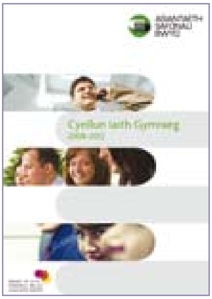
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/Blwyddynasb0809.pdf



Cynllun Iaith Gymraeg 2008-2012
FSA/1274/0708

Mae'r cynllun hwn yn nodi'r camau y bydd yr Asiantaeth yn eu cymryd wrth gynnal ei busnes er mwyn sicrhau ei bod yn trin y Gymraeg a'r Saesneg yn gyfartal.

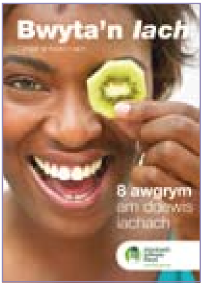
Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/welshlanguagewelsh0708.pdf



Mae'r holl adnoddau ar gael oddi wrth Gyhoeddiadau'r ASB oni nodir yn wahanol

Adnoddau i Ddefnyddwyr

Bwyta'n Iach (EatWell)



Bwyta'n Iach - Cyngor ar fwyta'n iach
FSA/1172/1209

Mae'r llyfryn A5 hwn yn cynnwys 8 awgrym ar fwyta'n iach er mwyn eich helpu i wneud dewisiadau iachach, megis bwyta'r swm cywir o fwyd o gymharu â faint o ymarfer corff yr ydych chi'n ei wneud a bwyta amrywiaeth o fwydydd er mwyn sicrhau eich bod yn cael deiet cytbwys.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/8awgrym.pdf

Canllaw'r Plât Bwyta'n Iach
FSA/1200/0907

Mae'r canllaw A5 hwn yn dangos y 5 grŵp bwyd a'r gyfran ohonynt sydd eu hangen er mwyn bwyta deiet cytbwys ac iach. Mae'r canllaw wedi'i dargedu at unrhyw un sydd am addysgu neu ddysgu am gynnwys deiet cytbwys ac iach.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/eatwellplate0907welsh.pdf

Hefyd ar gael fel Poster A3 y Plât Bwyta'n Iach: FSA/1199/0907

Cyngor i gyd-fynd â'r Plât Bwyta'n Iach
FSA/1558/0310

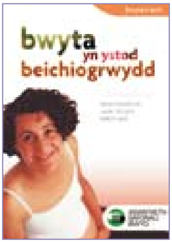
Taflen i ddefnyddwyr yw hon, sy'n rhoi cyngor ar fwyta deiet sy'n cyd-fynd ag egwyddorion y Plât Bwyta'n Iach. Mae'n egluro'r gwahanol fathau a chyfrannau o fwyd sydd eu hangen i gynnal deiet iach a chytbwys.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/taflenyplat.pdf

Bwyta'n Iach - Meddwl am Gael Babi?
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r llyfryn A5 hwn wedi'i ddatblygu'n arbennig ar gyfer menywod sy'n meddwl am gael babi, ac mae'n cynnig cyngor i'w helpu i wneud dewisiadau iachach a rhoi'r dechrau gorau i'w babi.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/thinkingbabywelsh1108.pdf



Bwyta'n Iach - Bwyta yn ystod Beichiogrwydd
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r llyfryn A5 hwn wedi'i ddatblygu'n arbennig ar gyfer menywod beichiog ac mae'n cynnig cyngor i'w helpu i ddewis deiet sy'n darparu digon o egni a maethynnau i alluogi eu babi i dyfu a datblygu ac i helpu eu cyrff i ymdopi â'r newidiadau sy'n digwydd.

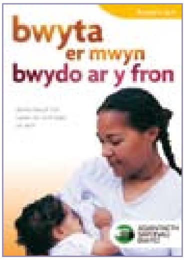
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/bwytabeichiog0110.pdf

Bwyta'n Iach (EatWell)

Bwyta'n Iach - Bwyta er mwyn Bwydo ar y Fron
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r llyfryn A5 hwn wedi'i ddatblygu'n arbennig ar gyfer mamau sy'n bwydo ar y fron neu'r rheiny sy'n bwriadu bwydo ar y fron, ac mae'n cynnwys cyngor ar fwyta deiet iach a chytbwys. Gall fod yn anodd dod o hyd i amser i fwyta'n iawn pan fyddwch yn gofalu am eich babi; mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyngor defnyddiol.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/bwydoaryfron0110.pdf



Eich Babi - Bwydo eich Babi yn Ystod y Flwyddyn Gyntaf
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

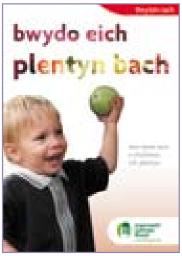
Mae'r llyfryn hwn yn cynnig cyngor ymarferol ar fwydo eich babi, fel pa bryd i ddechrau rhoi bwyd solet i'ch babi, pa fwydydd sy'n addas a beth sydd angen i chi ei osgoi. Mae'n eich cynghori o'r misoedd cyntaf tan y bydd eich plentyn yn flwydd oed.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/eichbabi.pdf

Bwyta'n Iach - Bwydo eich Plentyn Bach
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Datblygwyd y llyfryn A5 hwn i helpu rhieni a gofalwyr i wneud dewisiadau bwyd iachach ar gyfer eu plant bach.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/plentynbach0209.pdf



Bwyta'n Iach - Bwydo eich Plentyn sy'n Tyfu
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Datblygwyd y llyfryn A5 hwn ar gyfer rhieni a gofalwyr. Mae'n cynnwys cyngor i'w helpu i wneud dewisiadau iachach ar gyfer eu plant sy'n tyfu.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/plentyntyfu1009.pdf

Bywyd Da
FSA/1208/1007

Mae'r llyfryn hwn, sydd wedi'i ddatblygu ar gyfer pobl rhwng 50 a 65 oed, yn darparu cyngor ar sut i fwyta deiet iach a chytbwys a chynnal pwysau iach.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/bywydda0609.pdf

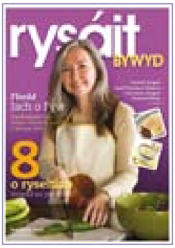
Bwyta'n Iach (EatWell)

Bwyd Iach ar Arian Bach
Ar gael gan yr ASB yng Nghymru

Mae'r canllaw 18 tudalen hwn wedi'i ddatblygu'n arbennig ar gyfer disgyblion sy'n gadael yr ysgol a myfyrwyr ac mae'n llawn cyngor call, straeon go iawn a ryseitiau syml a blasus i helpu pobl ifanc i ddewis, prynu a choginio bwyd iach, heb fynd i gostau mawr!

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/hnfldcym1008.pdf

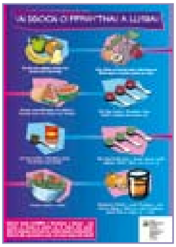
Rysáit Bywyd
Ar gael gan yr ASB yng Nghymru



Llyfryn sy'n llawn dop o ryseitiau maethlon a hawdd eu paratoi a llond gwlad o awgrymiadau defnyddiol. Mae Rysáit Bywyd yn cynnig cyngor am faeth i bobl dros eu hanner cant i'w helpu i fwyta deiet iach a chytbwys.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/rysaitbywydc0608.pdf

Poster - Beth yw Dogn o Ffrwythau a Llysiau?
Ar gael gan yr ASB yng Nghymru



Mae'r poster A3 hwn yn dangos beth sy'n cyfrif fel dogn o ffrwythau neu lysiau.

Prynu Bwyd pan fo Gennych Alergedd neu Anoddefiad Bwyd
FSA/1452/1109

Mae'r daflen hon ar gyfer pobl sydd newydd ganfod fod ganddynt alergedd neu anoddefiad bwyd, neu glefyd seliag; mae'n esbonio sut i ddewis bwydydd addas mewn siopau a bwytai.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/prynubwydalergedd.pdf

Llyfr Bach am Halen
FSA/1443/0909

Mae'r llyfryn bach hwn yn cynnwys cyngor i ddefnyddwyr ar sut i leihau'r halen yn eu deiet, gan nodi uchafswm yr halen y dylai pobl ei fwyta pob dydd.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/llyfrbach.pdf

Adnoddau i Ddefnyddwyr

Bwyta'n Iach (EatWell)

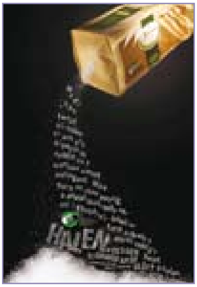
Braster Dirlawn - Y Gwir Amdani
FSA/1306/0109

Mae'r llyfryn bach hwn yn cynnwys cyngor syml i ddefnyddwyr ar sut i leihau'r braster dirlawn yn eu deiet.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/satfatbookletwelsh0209.pdf

Adnoddau'r Ymgyrchoedd Bwyta'n Iach

Poster A3 yr Ymgyrch Halen
FSA/1451/0909

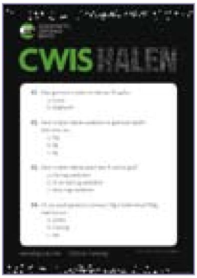


Fel rhan o ymgyrch yr Asiantaeth yn 2009 i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd am yr halen yn eu deiet, mae'r poster hwn yn tynnu sylw at y ffaith bod y rhan fwyaf o'r halen sydd yn ein deiet yn cuddio mewn bwydydd bob dydd, fel bara.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/a3bara.pdf

Hefyd ar gael fel poster A4 (cod FSA/1449/0909) drwy ddilyn:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/a4bara.pdf

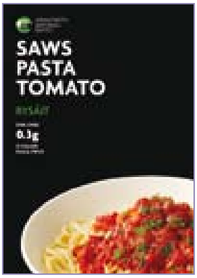
Halen - Taflen Gwis
FSA/1445/0909



Taflen sy'n herio defnyddwyr i weld a ydynt yn gwybod, ymhlith pethau eraill, faint o halen sy'n cael ei argymell y dylech ei gael bob dydd.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cwishalen.pdf

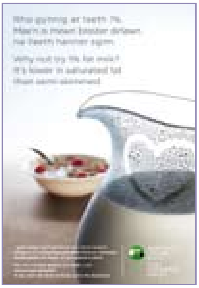
Halen - Rysáit Saws Pasta
FSA/1447/0909



Rysáit blasus ar gyfer creu saws pasta tomato, gan ddefnyddio cynhwysion eraill yn lle halen.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/rysait.pdf

Adnoddau'r Ymgyrchoedd Bwyta'n Iach



Poster A3 yr Ymgyrch Braster Dirlawn
FSA/1497/0110

Fel rhan o ymgyrch yr Asiantaeth yn 2010 i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd am fraster dirlawn, mae'r poster dwyieithog hwn yn annog defnyddwyr i leihau'r braster dirlawn yn eu deiet drwy ddefnyddio llaeth 1%.

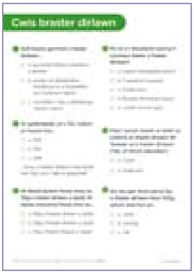
Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/llaetha3.pdf

Hefyd ar gael fel poster A4: (cod FSA/1495/0110) drwy ddilyn:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/llaetha4.pdf

Braster Dirlawn - Ryseitiau
FSA/1307/0109 ac FSA/1487/0110

Ryseitiau blasus ar gyfer paratoi spaghetti bolognese a phastai pysgod, gan ddefnyddio cynhwysion sy'n isel mewn braster i helpu defnyddwyr i leihau'r braster dirlawn yn eu deiet.

Gallwch lawrlwytho copïau drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/rysait0209.pdf
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/pastai.pdf



Braster Dirlawn - Taflen Gwis
FSA/1308/0109

Mae'r daflen hon yn herio defnyddwyr i brofi faint y maent yn ei wybod am fraster dirlawn.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cwis0209.pdf

Labeli Bwyd

Labeli Bwyd - Dewisiadau mwy Deallus
FSA/1129/0808

Mae'r llyfryn A5 hwn wedi'i ddatblygu er mwyn helpu defnyddwyr i ddeall pa wybodaeth sydd ei hangen arnynt i wneud dewisiadau iachach, mwy diogel, a mwy gwybodus wrth ddewis rhwng gwahanol gynhyrchion.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/foodlabelswelsh0808.pdf

Adnoddau i Ddefnyddwyr

Labeli Bwyd

Defnyddio Goleuadau Traffig i Wneud Dewisiadau Iachach
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r llyfryn bach hwn yn helpu'r defnyddiwr cyffredin i wneud dewisiadau iachach wrth brynu bwyd, a hynny drwy ddisgrifio'r system goleuadau traffig gwirfoddol sy'n cael ei defnyddio gan nifer o archfarchnadoedd a chynhyrchwyr.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/trafficlightWelsh0108.pdf

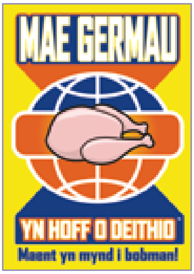
Diogelwch Bwyd

Mae Bygiau'n Hoffi'r Haul!
FSA/1177/0607

Mae'r daflen A5 hon yn rhoi cyngor ar sut i gadw bwyd yn oer yn yr haf er mwyn osgoi gwenwyn bwyd.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/bugslikeithotwelsh0507

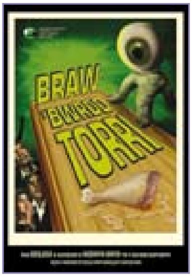
Mae Germau yn Hoff o Deithio
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig



Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor ar sut i baratoi, coginio a storio cig amrwd er mwyn osgoi gwenwyn bwyd.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/germstravelwelsh1007.pdf

Taflen Gwylio Germau - Hylendid Da yn y Cartref
FSA/1244/0508

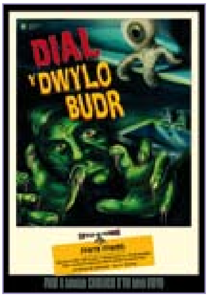


Mae'r daflen hon, sy'n dwyn y teitl 'Braw y Bwrdd Torri', yn rhestru ffyrdd y gall defnyddwyr ddiogelu eu hunain yn erbyn germau yn y gegin, drwy ddilyn yr hanfodion diogelwch bwyd wrth baratoi bwyd – sef glanhau, coginio, oeri ac atal croeshalogi.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/taflengg.pdf

Diogelwch Bwyd

Poster Gwylio Germau
FSA/1240/0508 - FSA/1239/0508



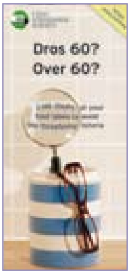
Mae'r poster hwn, sy'n dwyn y teitl 'Dial y Dwylo Budr', yn canolbwyntio ar hylendid bwyd da yn y cartref.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/postergg2.pdf

Mae teitlau eraill yn cynnwys 'Curse of the uncooked', 'It came from the chopping board' a 'Terror stalks the fridge'. Mae'r rhain ar gael yn Saesneg yn unig.

Gallwch lawrlwytho copïau o'r rhain drwy:
www.food.gov.uk/safereating/hyg/germwatch/resources/

Taflen Listeria
FSA/1344/0609



Mae'r daflen ddwyieithog hon (ar gyfer pobl dros 60 oed) yn nodi'r camau pwysig y dylid eu cymryd i leihau'r perygl o gael listeria, camau megis cadw bwyd yn ddigon oer yn yr oergell a dilyn cyfarwyddiadau 'defnyddio erbyn' (use by) ar y label.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/taflenlisteria0609.pdf

Poster Listeria
FSA/1346/0609

Mae'r poster dwyieithog hwn yn rhybuddio pobl hŷn am beryglon gwenwyn bwyd listeria a hefyd yn nodi'r camau syml y gallant eu cymryd i'w osgoi.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/posterlisteria0609.pdf

Deunyddiau Wythnos Diogelwch Bwyd 2010
Ar gael yn fuan!

AR GAEL YN FUAN

Bydd deunydd cyhoeddusrwydd ar gael yn fuan ar gyfer Wythnos Diogelwch Bwyd 2010, a fydd yn canolbwyntio ar ddiogelwch a hylendid bwyd yn y cartref ac yn hyrwyddo'r hanfodion diogelwch bwyd (coginio, glanhau, oeri ac atal croeshalogi).

Bwyta'n Iach

What's Cooking? A Guide to Setting Up and Running Community and School Food Clubs *(Saesneg yn unig)*

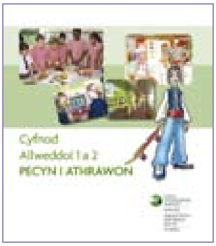
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r canllaw hwn, a gynhyrchwyd ar y cyd â ContinYou, yn rhoi cyngor ar sefydlu clwb bwyd tebyg i glwb 'What's Cooking?' mewn ysgol neu yn y gymuned. Mae wedi'i dargedu at unrhyw un sydd am helpu pobl ifanc i ddysgu mwy am fwyd a sut i baratoi prydau iachus a blasus.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/whatscooking1007.pdf

Pecyn ASB Cymru i Athrawon (Cyfnod Allweddol 1 a 2)

Ar gael i'w lawrlwytho yn unig



Mae'r pecyn unigryw hwn i athrawon yn gyfoeth o adnoddau y gall athrawon eu defnyddio i addysgu disgyblion am y sgiliau bywyd a'r wybodaeth sydd eu hangen arnynt i wneud dewisiadau bwyd iachach a mwy diogel. Mae'n cynnwys gweithgareddau bwrdd gwyn, DVD o bantomeim yr ASB, a mynediad at gasgliad o gemau rhyngweithiol sydd gan yr ASB ar-lein i'w defnyddio yn y dosbarth. Mae'r cyfan wedi'i gefnogi â chynlluniau gwersi, taflenni gwaith a gweithgareddau trawsgwricwlaidd.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/pecyniathrawonasbcymru.pdf

Pecyn Cymorth 'Dechrau Coginio'

Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r adnodd ar-lein hwn yn cynnwys 'pecyn cymorth' i addysgu cwrs sgiliau coginio sylfaenol chwe wythnos i bobl ifanc rhwng 14 a 25 oed. Mae'n cynnwys canllaw cynhwysfawr a lliwgar i hyfforddwyr a 30 o ryseitiau hawdd eu dilyn.

www.food.gov.uk/wales/aboutus_wales/fsawalesw/maeth/cymru/dechraucoginio

Mae'r holl adnoddau ar gael oddi wrth Gyhoeddiadau'r ASB oni nodir yn wahanol

Adnoddau Addysgol

Bwyta'n Iach

Posteri Comig Bwyta'n Iach (Cyfnod Allweddol 3)

Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r posteri 'stribedi comig' bwyta'n iach wedi'u dylunio i fynd i'r afael â materion bwyta'n iach sy'n berthnasol i ddisgyblion rhwng 11 ac 16 oed. Mae'r tri phoster yn cynnwys sgyrsiau rhwng cymeriadau ffuglennol yn eu harddegau ac yn trafod tair neges bwyta'n iach hanfodol ar bwysigrwydd bwyta brecwast; labeli goleuadau traffig ar flaen pecynnau a'r Plât bwyta'n iach.

www.food.gov.uk/wales/aboutus_wales/fsawalesw/Schoolswelsh/adnoddau/postericomig

Mae rhagor o adnoddau i ysgolion ar faeth ar gael i'w lawrlwytho drwy:

www.food.gov.uk/healthiereating/nutritionschools/teachingtools/

Diogelwch Bwyd

Pecyn GwylioGermau i Ysgolion

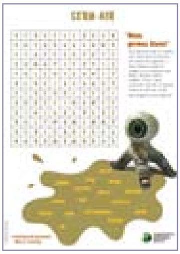
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r pecyn hwn yn llawn adnoddau addysgu a dysgu ar gyfer ysgolion cynradd a ddatblygwyd i helpu plant rhwng 5 ac 11 oed i ddysgu mwy am arferion hylendid da wrth baratoi a choginio bwyd.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/gwyliogermau1108.pdf

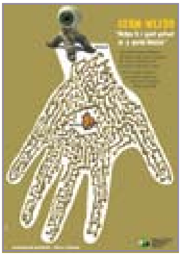
Mae'r gweithgareddau isod hefyd ar gael i'w lawrlwytho. Gellir eu defnyddio i addysgu plant am hylendid bwyd da a helpu athrawon i ymgorffori negeseuon diogelwch bwyd yn rhan o gwricwlwm yr ysgol:

Germ-air Gwylio Germau



Ewch ati i chwilio am y geiriau hylendid bwyd sydd wedi'u cuddio gan Sglyfyn (ein cymeriad unigryw) yn y chwilair hwn:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/germair.pdf

Germ-wledd Gwylio Germau



Cyfle i helpu Sglyfyn i gyrraedd y germ drwy ddilyn y sleim gwyrdd:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/germwledd.pdf

Lliwio Llun Gwylio Germau

Llun A4 o Sglyfyn y gall disgyblion ei liwio i mewn:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/lliwio.pdf

Bwyta'n Iach

Braster dirlawn a siwgr wedi'i ychwanegu
Ar gael gan yr ASB yng Nghymru

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ddatblygu ar gyfer gweithredwyr busnesau bwyd, ac mae'n rhestru'r rhesymau dros leihau braster dirlawn a siwgr wedi'i ychwanegu mewn bwyd a'r rhesymau dros wneud dognau bwyd yn llai, yn ogystal â'r camau y dylai busnesau eu cymryd os ydynt am ail-fformiwleiddio eu cynhyrchion.

Taflen Labelu Goleuadau Traffig
Ar gael gan yr ASB yng Nghymru

Datblygwyd y daflen hon ar gyfer cwmnïau bwyd, er mwyn egluro pwysigrwydd labeli maeth ar flaen pecynnau, yn ogystal â disgrifio system yr Asiantaeth, a sut i'w mabwysiadu.

Pecyn 'Healthy Catering' *(Saesneg yn unig)*
Ar gael ar-lein yn unig

Mae'r adnodd hwn, sydd ar gael ar y we, wedi'i ddatblygu ar gyfer unigolion sy'n rhedeg busnesau neu wasanaethau arlwyo bach a hefyd y rhai hynny sy'n cynnal cyrsiau addysgu arlwyo neu'n astudio am gymhwyster arlwyo. Mae'r adnodd hwn yn cynnwys ryseitiau a chyngor ymarferol ar sut i wneud prydau yn iachach.

www.food.gov.uk/healthiereating/healthycatering

Taflen 'Dine Out, Eat Well' *(Saesneg yn unig)*
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor i fusnesau bwyd ar sut i gynnig opsiynau iach i gwsmeriaid.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/dineouteat.pdf

Gwybodaeth am Alergedd

E-Ddysgu - Safle Hyfforddi Alergedd Bwyd
Adnodd ar-lein yn unig

Mae'r adnodd rhyngweithiol hwn, sy'n cynnig hyfforddiant ar alergeddau bwyd, yn tynnu sylw at y camau y dylid eu cymryd i sicrhau bod arferion da yn cael eu dilyn wrth gynhyrchu bwyd. Mae'n safle hynod ddefnyddiol i unrhyw un sydd ag alergedd bwyd hefyd.

allergytraining.food.gov.uk/cymraeg

Gwybodaeth am Alergedd

Guidance on Allergen Management and Consumer Information *(Saesneg yn unig)*
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys gwybodaeth am reoli alergenau bwyd wrth gynhyrchu bwyd, sut i asesu'r risg o groeshalogi ac ymadroddion addas i'w defnyddio i rybuddio defnyddwyr am unrhyw risgiau yn gysylltiedig ag alergenau mewn bwydydd penodol.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/maycontainguide.pdf

Alergedd - Beth i'w Ystyried wrth Labelu Bwyd
FSA/1105/0209

Mae'r daflen hon wedi'i thargedu at fusnesau sy'n cynhyrchu bwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw. Mae'n rhoi cyngor syml ar sut i asesu a lleihau'r risg o groeshalogi alergenau, a hefyd yn rhoi cyngor ar pa bryd a sut i ddefnyddio labeli i gynghori am alergenau.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/allergyjamjarwelsh0209.pdf

Alergedd bwyd - Beth Sydd Angen i chi ei Wybod
FSA/1225/0108

Mae'r daflen hon yn berthnasol i wasanaethau bwyd neu fusnesau sy'n gwerthu bwyd e.e. brechdanau, rholiau bara, cacennau, cynhyrchion deli neu fwydydd eraill sydd heb eu pecynnu. Mae'n cynnig cyngor ar sut i ymateb i gwsmeriaid sydd ag alergeddau, yn nodi'r prif gynhwysion y mae gan bobl alergedd iddynt a pha fwydydd a fyddai'n cynnwys y cynhwysion hyn, ac yn pwysleisio pa mor bwysig yw delio ag alergeddau yn y ffordd gywir.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/foodallergywelsh0108.pdf

Poster 'Meddyliwch am Alergedd'
FSA/1224/0108

Mae'r poster hwn wedi'i ddatblygu ar gyfer gwasanaethau bwyd neu i fusnesau sy'n gwerthu bwyd sy'n cael ei becynnu ar y safle. Mae'n nodi'r prif gynhwysion y mae gan bobl alergedd iddynt, yn ogystal â rhoi enghreifftiau o'r gweithdrefnau cywir i'w dilyn.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/thinkallergywelsh0108.pdf

Gwybodaeth am Alergedd

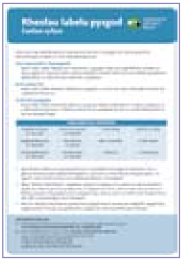
Canllawiau 'The Provision of Allergen Information for Non Prepacked Foods - Voluntary Best Practice Guidance' *(Saesneg yn unig)*

Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu'r arferion gorau y gall busnesau sy'n gwerthu neu'n darparu bwyd sydd heb ei becynnu ymlaen llaw eu dilyn er mwyn dysgu sut i helpu cwsmeriaid sy'n dioddef o alergedd neu anoddefiad bwyd.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/loosefoodsguidance.pdf

Diogelwch Bwyd

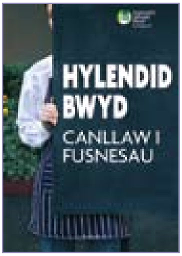


Rheolau Labelu Pysgod: Canllaw Cyflym

FSA/1211/1007

Canllaw cyflym ar sut i gydymffurfio â deddfwriaeth labelu wrth labelu pysgod i'w manwerthu.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/fishlabellingWelsh1007.pdf



Hylendid Bwyd - Canllaw i Fusnesau

FSA/1039/0709

Llyfryn ar gyfer bwytai, caffis a busnesau arlwyo eraill, yn ogystal â siopau sy'n gwerthu bwyd. Mae'n amlinellu'r brif ddeddfwriaeth sy'n effeithio ar eich busnes, eich cyfrifoldebau a sut y caiff y rheolau eu gorfodi. Mae'r llyfryn hwn hefyd yn disgrifio arferion hylendid da a sut i ddiogelu eich busnes a chydymffurfio â'r gyfraith.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/hylendidbwyd.pdf

Arolygiadau Cyfraith Bwyd a'ch Busnes

FSA/1075/0809

Mae'r llyfryn A5 hwn, ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn busnesau bwyd, yn rhoi canllaw cyffredinol i'r broses o arolygu busnesau sy'n cynhyrchu neu'n paratoi bwyd ar gyfer y cyhoedd.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/arolygiadaubwyd0809.pdf

Diogelwch Bwyd

Dechrau Busnes - Eich Camau Cyntaf i Redeg Busnes Arlwyo
FSA/1069/0606

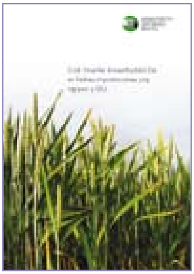
Mae'r adnodd hwn yn darparu cyngor ar ystod o bynciau gan gynnwys cofrestru safleoedd, hylendid bwyd, iechyd a diogelwch, TAW a chadw cofnodion.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/dechrau1008.pdf

Eggs: What Caterers Need to Know *(Saesneg yn unig)*
FSA/0722/1202

Canllaw byr ar gyfer arlwywyr, sy'n rhestru gwybodaeth bwysig am wyau gan gynnwys y peryglon, pa fwydydd ddylai gynnwys wy wedi'i basteureiddio, pwy sydd fwyaf agored i niwed, storio wyau, lleihau'r peryglon os ydych yn defnyddio llawer o wyau ac awgrymiadau defnyddiol.

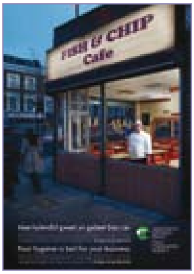
Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/eggleafletwelsh.pdf



Cod Ymarfer Amaethyddol Da er Lleihau Mycotocsinau yng Ngrawn y DU
FSA/1181/0607

Mae'r daflen hon yn rhoi crynodeb o'r newidiadau y gallwch eu gwneud wrth gadw grawn ac o safbwynt eich arferion agronomig er mwyn lleihau'r risg o fynd dros y terfynau a nodir mewn deddfwriaeth Ewropeaidd gyfredol o ran mycotocsinau mewn grawn. Crynodeb o ddau God Ymarfer llawn a gynhyrchwyd gan yr ASB yw'r wybodaeth a geir yn y daflen hon.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/mycotoxinswelsh0607.pdf



Posteri 'Mae Hylendid Gwael yn Gadael Blas Cas'
FSA/1448/0909

Mae'r posteri dwyieithog hyn yn targedu busnesau arlwyo sy'n cyflenwi bwyd yn uniongyrchol i ddefnyddwyr – megis bwytai, siopau tecawê a chaffis. Maent yn hyrwyddo'r adnoddau sydd ar gael gan yr Asiantaeth i helpu busnesau bwyd i gydymffurfio â gofynion hylendid bwyd, e.e. Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell.

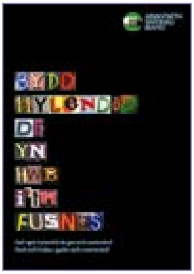
Gallwch lawrlwytho copïau drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/sglod.pdf
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/brechdanau.pdf

Diogelwch Bwyd

Taflen 'Bydd Hylendid Da yn Hwb i'th Fusnes'
FSA/1492/0110

Mae'r daflen A5 ddwyieithog hon yn hyrwyddo cynllun sgorio hylendid bwyd i fusnesau arlwyo sy'n cyflenwi bwyd yn uniongyrchol i ddefnyddwyr – megis bwytai, siopau tecawê a chaffis. Mae'n esbonio mwy am y modd y bydd y cynllun yn cael ei weithredu a'r effaith a gaiff ar fusnesau bwyd.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/hylendidda.pdf



Pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell (SFBB) i Arlwywyr
FSA/1533/0110

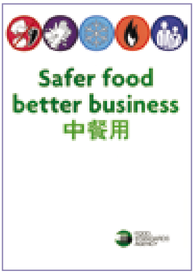
Pecyn ymarferol a hawdd ei ddefnyddio a ddatblygwyd i helpu busnesau arlwyo bach megis bwytai, caffis a siopau tecawê i gydymffurfio â rheoliadau sydd wedi bod mewn grym ers 1 Ionawr 2006.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/arlwywyr0110.pdf

Pecyn 'SFBB for Chinese Cuisine' *(Tsieinëeg a Saesneg yn unig)*
FSA/1154/0407

Fersiwn o SFBB ar gyfer busnesau arlwyo bach sy'n gweini bwyd Tsieineaidd.

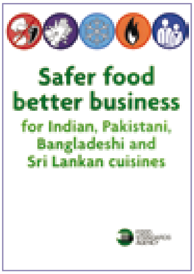
Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/foodindustry/regulation/hygleg/hyglegresources/sfbb/sfbbcuisines/#h_2



Pecyn 'SFBB for Indian, Pakistani, Bangladeshi and Sri Lankan Cuisines' *(Saesneg yn unig)*
FSA/1114/0107

Fersiwn o SFBB ar gyfer busnesau arlwyo bach sy'n gweini bwyd o India, Pacistan, Bangladesh neu Sri Lanka.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/foodindustry/regulation/hygleg/hyglegresources/sfbb/sfbbcuisines/



Diogelwch Bwyd

Pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell (SFBB) i Fanwerthwyr
FSA/1534/0110

Pecyn a ddatblygwyd i helpu busnesau manwerthu bach sy'n gwerthu bwyd, gan gynnwys unrhyw fwyd y mae angen iddo gael ei gadw'n oer er mwyn ei gadw'n ddiogel, megis llaeth.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/manwerthwyr0310.pdf

Atodiad Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell (SFBB) i Gartrefi Gofal
FSA/1540/0210

Cynhyrchwyd yr Atodiad hwn ar gyfer arlwywyr a staff sy'n gweithio mewn cartrefi gofal preswyl er mwyn eu helpu i baratoi a choginio bwyd mwy diogel. Dylid ei ddefnyddio ar y cyd â phecyn SFBB ar gyfer arlwywyr ac nid yw'n addas i'w ddefnyddio mewn cartrefi nyrsio.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cartrefigofal1209.pdf

Pecyn Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell (SFBB) i Warchodwyr Plant
FSA /1483/1209

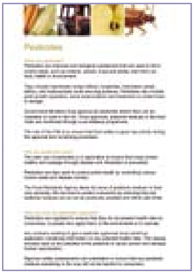
Datblygwyd y pecyn hwn ar gyfer gwarchodwyr a gofalwyr plant cofrestredig ar safleoedd domestig sy'n darparu prydau a diod i'r plant yn eu gofal. Mae'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am hylendid bwyd da, adran ar gynnyrch llaeth ac adolygiad 3 mis a thaflen weithredu er mwyn gallu cadw cofnodion yn hawdd.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/gwarchplant1209.pdf

Taflen Wybodaeth 'Food and Pesticides' *(Saesneg yn unig)*
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw plaladdwyr, pam eu bod yn cael eu defnyddio a sut y maent yn cael eu rheoleiddio.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/foodpestfactsh.pdf



Busnesau Bwyd

Diogelwch Bwyd

Bwydydd wedi'u Hoeri a Becynnwyd dan Wactod
FSA/1275/0708

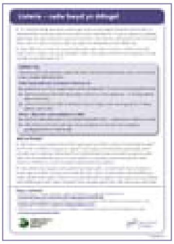
Taflen ffeithiau sy'n cynnwys argymhellion ar gyfer pobl sy'n ail-becynnu neu'n gwerthu bwydydd wedi'u hoeri a becynnwyd dan wactod neu mewn atmosffer addasedig, ac sydd am gael oes silff o fwy na 10 diwrnod.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/vacpackwelsh0708.pdf

Listeria - Cadw Bwyd yn Ddiogel
FSA/1278/0708

Mae'r daflen ffeithiau hon yn nodi manylion prif fesurau rheoli y gellir eu cymryd er mwyn lleihau'r risg o ddatblygu salwch yn sgil listeria (listeriosis). Mae'r canllaw yn berthnasol iawn i'r rheiny sy'n cyflenwi bwydydd oer sy'n barod i'w bwyta ar gyfer grwpiau sy'n agored i niwed.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/listeriawelsh0708.pdf

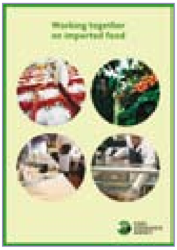


Bwyd wedi'i Fewnforio

Working Together on Imported Food *(Saesneg yn unig)*
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Datblygwyd y llyfryn hwn ar faterion sy'n ymwneud â bwyd sydd wedi'i fewnforio ar gyfer swyddogion awdurdodau lleol. Cafodd ei ddatblygu i godi ymwybyddiaeth o'r adnoddau am fwyd sydd wedi'u mewnforio sydd ar gael ac enghreifftiau o'r gwaith sy'n cael ei wneud gan awdurdodau.

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/importedfood1007.pdf



Taflen 'Think Before You Import Food' *(Saesneg yn unig)*
FSA/1042/0306

Mae'r daflen hon yn cynnig trosolwg o reolau pwysig y mae'n rhaid i fewnforwyr bwyd eu dilyn er mwyn sicrhau bod bwyd sy'n cael ei fewnforio yn ddiogel i'w fwyta ac nad ydynt yn torri'r gyfraith.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/thinkimportedfoodposter1007.pdf

Cynhyrchwyr Sylfaenol

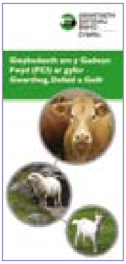
Taflen Atal Gwenwyn Plwm ar y Fferm
FSA/1316/0309

Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor i ffermwyr i'w helpu i warchod eu da byw, eu busnes a bwyd y DU rhag gwenwyn plwm.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/gwenwynplwm0309.pdf

Cymru: Gwybodaeth am y Gadwyn Fwyd (FCI) ar gyfer Gwartheg, Defaid a Geifr
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig



O 1 Ionawr 2010, daeth yn ofyniad cyfreithiol i ddarparu gwybodaeth am y gadwyn fwyd (FCI) ar gyfer gwartheg, defaid a geifr a anfonir i'r lladd-dy er mwyn eu bwyta gan bobl. Mae'r daflen hon yn amlinellu beth mae FCI yn ei olygu i gynhyrchwyr da byw a gweithredwyr lladd-dai.

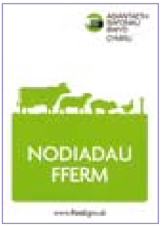
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/fcicymru

Canllawiau Pellach ar Wybodaeth am y Gadwyn Fwyd (FCI) i Geidwaid Gwartheg, Defaid a Geifr yng Nghymru *(Dwyieithog)*
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Dylid darllen y canllawiau pellach hyn ar y cyd â'r daflen uchod. Maent yn darparu rhagor o wybodaeth am bob un o'r is-benawdau a gynhwysir yn y datganiad hwnnw y mae'n rhaid i chi ei ddarparu ar gyfer yr holl wartheg, defaid a geifr yr ydych yn eu hanfon i'r lladd-dy.

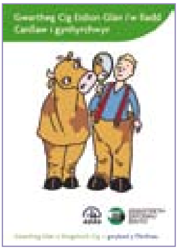
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/fcidu

Nodiadau Fferm
Ar gael gan yr ASB yng Nghymru



Mae'r llyfr nodiadau hwn wedi'i ddylunio fel y gall ffermwyr ei gario yn eu poced ar y fferm a chofnodi digwyddiadau wrth iddynt ddigwydd. Mae'r llyfryn yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am y math o gofnodion sydd eu hangen, enghreifftiau o gofnodion, cyngor ar gadw cofnodion yn haws a chalendrau ar gyfer blaen gynllunio.

Gwartheg Cig Eidion Glân i'w Lladd - Canllaw i Gynhyrchwyr
FSA/0951/1007



Mae'r llyfryn A5 hwn yn cynghori ffermwyr ar gyflenwi gwartheg glân i'w lladd.

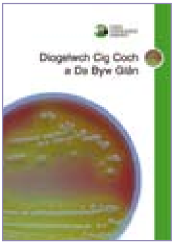
Gallwch lawrlwytho copi drwy:

www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cleanbeefwelsh1007.pdf

Diogelwch Cig Coch a Da Byw Glân
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Canllaw A5 ar sut y gall glanweithdra'r anifail byw effeithio ar y broses o gynhyrchu cig ffres yn ddiogel ac yn hylan.

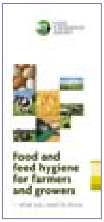
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/12210fsaredmeatsafetyw2.pdf



Food and Feed Hygiene for Farmers and Growers Guide *(Saesneg yn unig)*
Ar gael i'w lawrlwytho yn unig

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer ffermwyr a thyfwyr yn crynhoi prif ddarpariaethau'r rheoliadau Hylendid Bwyd a Phorthiant a ddaeth i rym fis Ionawr 2006.

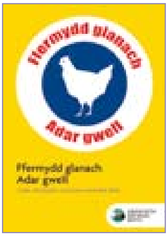
Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/farmgrowhyg.pdf



Taflen Ffermydd Glanach, Adar Gwell
FSA/0879/0104

Mae'r daflen A5 hon yn cynnig cyngor ar gadw ffermydd yn lân ac yn fioddiogel.

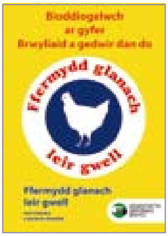
Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/cleanfarmbetterflockwelsh.pdf



Bioddiogelwch ar gyfer Brwyliaid a Gedwir Dan Do
FSA/1084/0606

Mae'r llyfryn hwn yn esbonio beth yw manteision cynnal bioddiogelwch da ar ffermydd ieir, fel modd o atal clefydau mewn dofednod a chytrefu ieir brwyliaid sydd â champylobacter.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/housedbroilersA5welsh0606.pdf



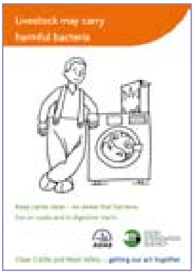
Poster Ffermydd Glanach, Adar Gwell
FSA/0880/0104

Mae'r poster A3 hwn yn rhoi cyngor ar gadw ffermydd yn lân ac yn fioddiogel.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cleanerfarmsflockposter1107.pdf

Mae'r holl adnoddau ar gael oddi wrth Gyhoeddiadau'r ASB oni nodir yn wahanol

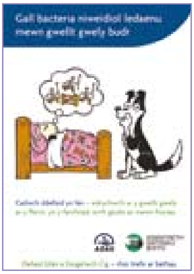
Posteri: Clean Cattle and Meat Safety *(Saesneg yn unig)*
FSA/0747/0203



Mae'r posteri A3 hyn yn rhan o'r gyfres 'Clean Cattle and Meat Safety – Getting Our Act Together'. Mae teitlau'r posteri fel a ganlyn: 'Livestock may carry harmful bacteria', 'The clean livestock policy has improved cattle cleanliness', 'Dirty cattle cost money', 'Pre-slaughter diet needs consideration', 'Providing adequate bedding improves cattle cleanliness', 'Clipping can remove visible dirt', 'Wet cattle are a significant hazard', 'Transport factors can affect cattle cleanliness', 'Mixing unfamiliar animals increases cross-contamination' a 'Bacteria survive well in livestock environments'.

Gallwch lawrlwytho'r posteri hyn drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/cleancattleposters.pdf

Posteri Defaid Glân a Diogelwch Cig
FSA/0923/0704 - FSA/0928/0704



Mae'r posteri A3 hyn yn rhan o'r gyfres 'Defaid Glân a Diogelwch Cig - Rhoi Trefn ar Bethau'. Mae teitlau'r posteri fel a ganlyn: 'Gall bacteria niweidiol ledaenu mewn gwellt budr', 'Gall cnuoedd gwlyb ledaenu mwy o facteria', 'Gall bacteria niweidiol ledaenu rhwng corlannau', 'Gall bacteria ar y cnu drosglwyddo i'r carcas', 'Caiff bacteria niweidiol mewn bwyd a dwr eu gwaredu mewn ysgarthion' a 'Gall bacteria niweidiol ledaenu mewn amgylchedd sy'n fudr'.

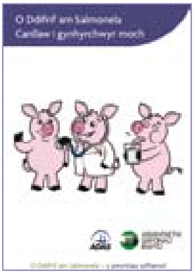
Gallwch lawrlwytho'r posteri hyn drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cleansheepposters1107.pdf

Defaid Glân i'w Lladd - Canllaw i Gynhyrchwyr
FSA/1141/0307

Mae'r daflen A5 hon yn cynnig cyngor i ffermwyr ar gyflenwi defaid glân i'w lladd.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/cleansheepwelsh0607.pdf

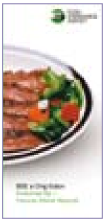
O Ddifrif am Salmonela - Canllaw i Gynhyrchwyr Moch
FSA/1223/0108



Datblygwyd y llyfryn hwn ar gyfer y rheiny sy'n ymwneud â'r gadwyn cynhyrchu moch, megis ffermwyr, cludwyr, milfeddygon a gweithredwyr lladd-dai. Y nod yw rhoi cyngor ar wella arferion ar y fferm i reoli Salmonela. Yn ogystal â'r llyfryn, ceir DVD, a gellir defnyddio'r ddau adnodd at ddibenion addysgu a hyfforddi.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/welsh/cleanpigsWelsh0108.pdf

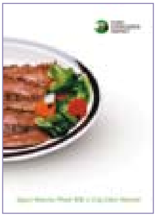
Cynhyrchwyr Sylfaenol



BSE a Chig Eidion - Arweiniad Byr i Fesurau Rheoli Newydd
FSA/1016/1105

Mae'r daflen hon yn egluro'n fyr y mesurau sydd ar waith i reoli BSE.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/bseflyerwelsh2005.pdf



Egluro Mesurau Rheoli BSE a Chig Eidion Newydd
FSA/1015/1105

Mae'r daflen hon yn egluro'n fanwl y mesurau sydd ar waith i reoli BSE a'r rhesymau dros gyflwyno'r drefn brofi.

Gallwch lawrlwytho copi drwy:
www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/bseleafletwelsh2005.pdf

Manylion Cyswllt

Mae'r holl gyhoeddiadau ar gael oddi wrth Gyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) oni nodir yn wahanol:

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB)

Ffôn: 0845 606 0667
E-bost: foodstandards@ecgroup.co.uk

I gael gwybodaeth gyffredinol neu i wneud cais am adnoddau sydd ar gael oddi wrth yr Asiantaeth yng Nghymru yn unig:

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yng Nghymru
Llawr 11
Tŷ Southgate
Wood Street
Caerdydd
CF10 1EW

Ffôn: 029 2067 8999
E-bost: wales@foodstandards.gsi.gov.uk

75% wedi'i ailgylchu
Cyhoeddwyd yr argraffiad hwn ar bapur ailgylchu 75%

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