

Diogelwch bwyd - faint wyt ti'n ei wybod?



Asiantaeth
Safonau
Bwyd
food.gov.uk

C1. Gwir neu gau: Os yw bwyd yn edrych ac yn arogl i'n iawn, mae'n ddiogel i'w fwyta

A.

C2. Gwir neu gau: Nid yw'n beryglus bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'i ddyddiad 'Ar ei orau cyn' (*best before*)

A.

C3. Gwir neu gau: Mae dyddiadau 'Defnyddio erbyn' (*Use by*) yn bodoli er mwyn gwneud i bobl brynu mwy

A.

C4. Gwir neu gau: Drwy gadw at y 'rheol pum eiliad' bydd popeth yn iawn!

A.

C5. Gwir neu gau: Mae byrddau torri plastig yn fwy hylan na rhai pren

A.

C6. Gwir neu gau: Nid oes angen i ti olchi cyw iâr cyn ei goginio

A.

C7. Gwir neu gau: Os wyt ti'n teimlo'n sâl, y peth diwethaf i ti ei fwyta sydd fel arfer ar fai

A.

C8. Gwir neu gau: Bwyta a siopau tecawê 'amheus' sydd fel arfer ar fai am achosi gwenwyn bwyd

A.

C9. Gwir neu gau: Nid yw gwenwyn bwyd yn ddifrifol - stumog yn teimlo'n rhyfedd, dyna'i gyd

A.

C10. Gwir neu gau: Mae'n iawn bwyta stêc waedlyd (*rare*) cyn belled â'i bod yn frown ar y tu allan

A.

C11. Gwir neu gau: Mae'n well gweini byrgys yn binc yn y canol

A.

C12. Gwir neu gau: Ni ellir cadw reis wedi'i goginio am yr un hyd a bwyd arall sydd dros ben

A.



Atebion

- C1. Os yw bwyd yn edrych ac yn arogl'i'n iawn, mae'n ddiogel i'w fwyta

Gau – nid yw hyn yn wir

Er bod arogl neu flas annymunol yn arwyddion bod bwyd wedi 'mynd yn ddrwg', yn aml iawn nid y germau sy'n arwain at wenwyn bwyd sy'n achosi'r pethau hyn. Felly ni ellir dibynnu ar y ffordd y mae bwyd yn edrych, arogl neu flas i ddweud wrthyd ti a yw'n iawn i'w fwyta. Yn lle dibynnu ar y pethau hyn, dilyna'r dyddiad 'Defnyddio erbyn' a'r cyfarwyddiadau storio ar y pecyn.

- C2. Nid yw'n beryglus bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'i ddyddiad 'Ar ei orau cyn' (*best before*).

Gwir – ffaith diogelwch bwyd

Mae dyddiadau 'Ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd bwyd yn hytrach na'i ddiogelwch. Maent fel arfer i'w gweld ar fwyd sy'n para'n hir. Os yw bwyd wedi mynd heibio'i ddyddiad 'Ar ei orau cyn', nid yw'n golygu ei fod yn anniogel, ond mae'n bosibl ei fod wedi dechrau colli ei liw, ei flas neu ei wead (*texture*)

- C3. Mae dyddiadau 'Defnyddio erbyn' (*Use by*) yn bodoli er mwyn gwneud i bobl brynu mwy

Gau – nid yw hyn yn wir

Mae dyddiad 'Defnyddio erbyn' yn nodi am ba mor hir y mae bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Mae'n rhaid eu rhoi ar fwyd sy'n 'mynd yn ddrwg yn gyflym'. Nid ydynt yn cael eu dewis ar hap, maent yn cael eu pennu yn dilyn profion gwyddonol.

Paid â chael dy demtio i fwyta bwyd ar ôl y dyddiad 'Defnyddio erbyn' ar y label, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn arogl'i'n iawn.

- C4. Drwy gadw at y 'rheol pum eiliad' bydd popeth yn iawn!

Gau – nid yw hyn yn wir

Mae'n digwydd yn aml. Un funud mae'r gacen flasu o fewn dy afael a'r nesaf mae hi'n un llwmp ar y llawr! Ac mae hi'n hawdd meddwl bod y bwyd yn berffaith iawn, dim ond i ti ei godi yn ddigon sydyn. Yn anffodus, nid yw hyn yn wir. Waeth pa mor gyflym yr wyt ti'n llwyddo i'w godi oddi ar y llawr, mae'r ffaith ei fod wedi cyffwrdd â'r llawr yn golygu ei bod yn debygol ei fod wedi dod i gysylltiad â germau afiach.

- C5. Mae byrddau torri plastig yn fwy hylan na rhai pren.

Gau – nid yw hyn yn wir

Nid oes unrhyw dystiolaeth gref i ddangos bod un math o fwrdd torri yn fwy hylan na'r llall, p'un a yw'n blastig, yn bren, yn wydr, neu hyd yn oed yn farmor. Yr hyn sy'n bwysig yw bod y bwrdd yn cael ei lanhau'n iawn ar ôl ei ddefnyddio bob tro a'i fod yn cael ei daflu os yw'n cael ei ddefrodi mewn unrhyw ffordd e.e. crafiadau dwfn. Gelli hefyd ddefnyddio byrddau torri gwahanol ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta.

- C6. Nid oes angen i ti olchi cyw iâr cyn ei goginio.

Gwir – ffaith diogelwch bwyd

Er bod y rhan fwyaf o gig amrwd yn cynnwys germau, nid yw golchi'r cig yn cael gwared arnynt. Yn wir, mae golchi yn fwy tebygol o ledaenu germau o amgylch y gegin. Gall diferion bychain o ddŵr dy halogi di, dy fyrddau gwaith ac unrhyw beth arall sydd o gwmpas. Yr unig ffordd o gael gwared ar hen germau cas yw coginio'r bwyd yn drylwyr.

- C7. Os wyt ti'n teimlo'n sâl, y peth diwethaf i ti ei fwyta sydd fel arfer ar fai.

Gau – nid yw hyn yn wir

Mae'n naturiol i amau mai'r peth diwethaf i ti ei fwyta sydd wedi achosi'r gwenwyn bwyd, ond nid dyna'r gwir bob tro. Fel arfer, mae symptomau yn datblygu o fewn 1-3 diwrnod wedi hynny – felly nid y peth diwethaf i ti ei fwyta sydd wedi achosi i ti fod yn sâl o reidrydd.

- C8. Bwyta a siopau tecawê 'amheus' sydd fel arfer ar fai am achosi gwenwyn bwyd.

Gau – nid yw hyn yn wir

Nid oes tystiolaeth benodol i gefnogi'r farn bod bwyd sy'n cael ei fwyta allan yn fwy tebygol o achosi gwenwyn bwyd na bwyd sy'n cael ei baratoi gartref, ond mae wastad yn haws rhoi'r bai ar rywun arall. Nid yw'r arferion yr ydym ni'n eu dysgu gan ffrindiau neu deulu bob tro yn sicrhau ein bod yn paratoi bwyd yn ddiogel. Yn ogystal â disgwyl safonau hylendid da wrth fwyta allan, dylem ni hefyd feddwl am sut y gallwn ni wella ein safonau yn y cartref.

- C9. Nid yw gwenwyn bwyd yn ddifrifol – stumog yn teimlo'n rhyfedd, dyna'i gyd.

Gau – nid yw hyn yn wir

Er nad yw'r rhan fwyaf o achosion yn ddifrifol, gan bara am ddiwrnod neu ddau, gall rhai fod yn llawer mwy difrifol, a gallant hyd yn oed ladd. Diolch i'r drefn, mae'r achosion hyn yn brin, ond gyda mwy na miliwn o achosion o wenwyn bwyd bob blwyddyn, gydag ugain mil yn gorfod cael eu trin yn yr ystyby, mae'n werth atal pob achos. Er mwyn atal gwenwyn bwyd, dilyna'r hanfodion diogelwch bwyd sef glanhau, coginio, oeri a chroeshalio.

- C10. Mae bwyta stêc 'waedlyd' yn gwbl ddiogel (*rare*) cyn belled â'i bod yn frown ar y tu allan.

Gwir – ffaith diogelwch bwyd

Mae bwyta stêc 'waedlyd' yn gwbl ddiogel. Dim ond ar y tu allan y mae germau yn llechu ar ddarnau cyfan o gig eidion a chig oen, fel stêcs, cytledi a golwython (*joints*). Felly, cyn belled a bod y tu allan wedi'i goginio'n drylwyr, bydd y germau'n cael eu lladd. Ond nid yw hyn yn wir am ddofednod, porc, byrgyrs na selsig. Mae'n rhaid coginio'r rhain yn drylwyr drwyddynt.

- C11. Mae'n well gweini byrgyrs yn binc yn y canol

Gau – nid yw hyn yn wir

Yn wahanol i stêcs, mae byrgyrs a selsig wedi'u gwneud o gig sydd wedi'i friwio (*minced*), felly bydd germau'n cael eu lledaenu drwy'r cynnyrch ac nid ar yr arwyneb yn unig. Mae hyn yn golygu bod angen coginio'r bwydydd hyn drwyddynt. Er mwyn sicrhau bod byrgyr wedi'i goginio, torra'r dam mwyaf trwchus a gwneud yn siŵr nad oes unrhyw gig pinc, ei fod yn chwilioeth a bod y suddion yn glir.

- C12. Ni ellir cadw reis wedi'i goginio am yr un hyd a bwyd arall sydd dros ben

Gwir – ffaith diogelwch bwyd

Mae'n iawn bwyta reis sydd dros ben cyn belled â'i fod yn cael ei oeri a'i roi yn yr oergell yn gyflym ar ôl ei goginio ac yn cael ei fwyta o fewn 24 awr. Gall reis gynnwys math styfnig iawn o facteria sy'n gallu goroesi gwres. Mae'r rhan fwyaf o fwyd dros ben yn iawn i'w fwyta hyd at ddeuddydd ar ôl ei goginio. Ond cofia ei ailgynhesu tan ei fod yn chwilioeth a phaid â gwneud hynny fwy nag unwaith.

