

Gall germau o gyw iâr amrwd achosi twymyn, cyfogi a dolur rhydd. Mae'r germau hyn wrth eu bodd yn teithio. Dylech eu hatal - golchwch unrhyw beth sy'n cyffwrdd â chyw iâr amrwd.

- Golchwch eich dwylo yn ofalus gyda dŵr a sebon bob amser ar ôl i chi gyffwrdd â chyw iâr amrwd a chyn i chi gyffwrdd ag unrhyw beth arall.
- Nid oes angen golchi cyw iâr amrwd, am y caiff unrhyw germau arno eu lladd os byddwch yn ei goginio'n iawn. Os byddwch yn golchi cyw iâr, cymerwch ofal am y gallwch dasgu germau ar y sinc, arwyneb gweithio, llestri neu unrhyw beth arall gerllaw.
- Dylech olchi briwfyrddau, cyllyll ac offer cegin a ddefnyddiwyd gyda chyw iâr amrwd bob amser cyn i chi eu defnyddio gyda bwydydd eraill.
- Peidiwch â rhoi cyw iâr amrwd wrth ymyl bwyd wedi'i goginio ar y gridyll na'r barbeciw.
- Peidiwch ag ychwanegu saws neu farinâd at fwyd wedi'i goginio os yw wedi'i ddefnyddio â chyw iâr amrwd.
- Dylech storio cyw iâr amrwd ar silff isaf yr oergell ble na all gyffwrdd â bwydydd eraill na diferu arnynt.
- Defnyddiwch efel ac offer cegin gwahanol ar gyfer cyw iâr amrwd ac wedi'i goginio.

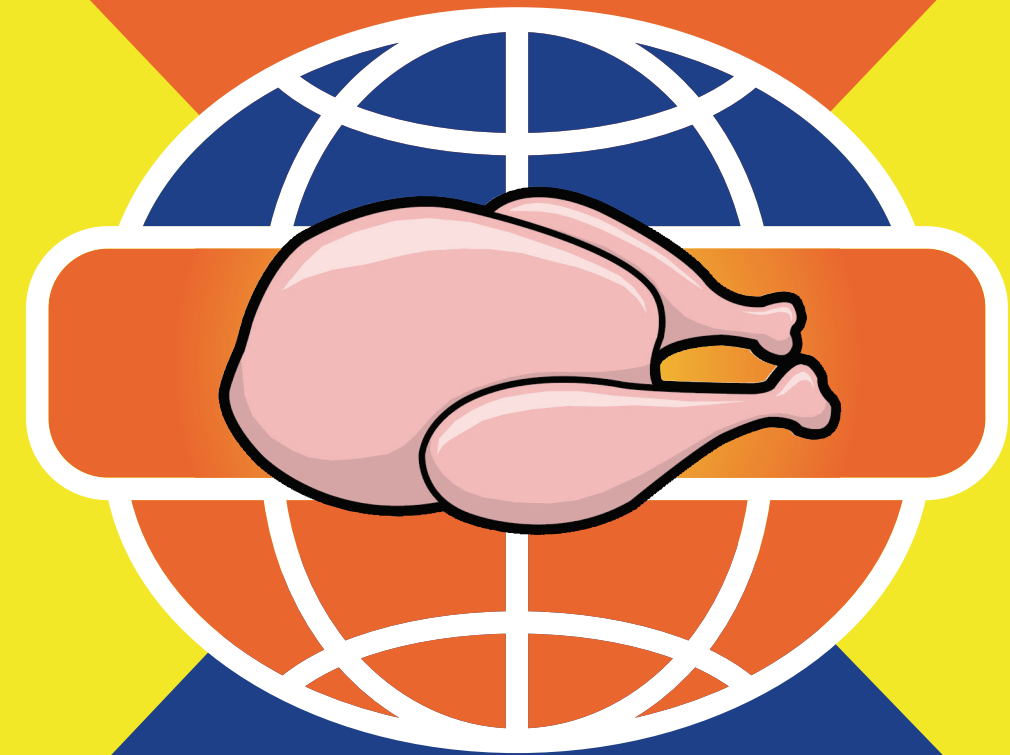
www.food.gov.uk



ASIANTAETH
SAFONAU
BWYD

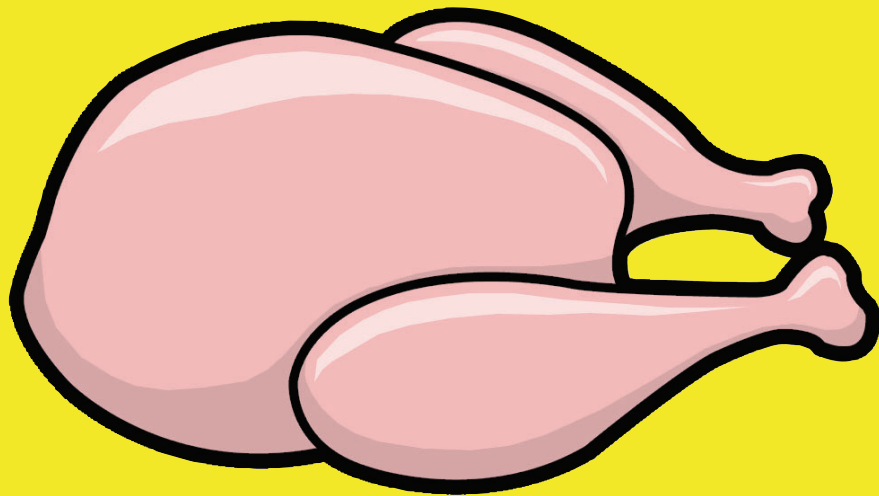
Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd 2004. Cynllun gan HHCL. Hawlfraint y Goron 2004.
Argraffwyd yn Lloegr FSA/0922/0704

MAE GERMAU

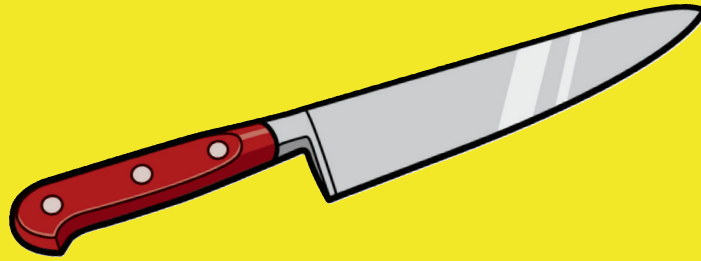


YN HOFF O DEITHIO™

Maent yn mynd i bobman!

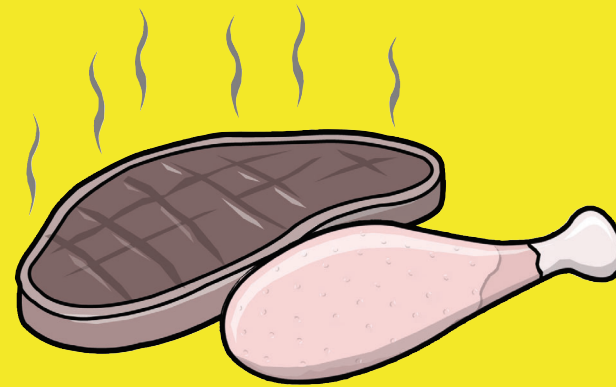


Mae germau yn hoff o deithio, dyma rai o'u hoff gyrchfannau



CYLLELL

Gyda'u hoffter i deithio, y gyllell yw un o'r gyrchfannau mwyaf poblogaidd ymysg germau. O'r fan hon mae'n hawdd teithio ar fwydydd parod fel salad a ffrwythau. P'un a yw'n benwythnos i ffwrdd i ddau neu'n daith i'r teulu am ychydig wythnosau, mae'r gyllell yn berffaith!



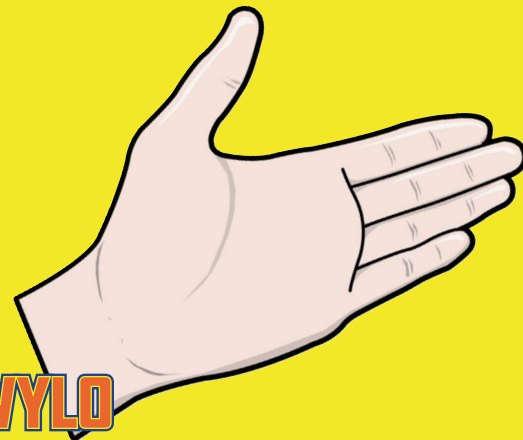
BWYD WEDI'I GOGINIO

I germau, y llwybr mwyaf uniongyrchol at fwyd wedi'i goginio yw pan fydd darn o gyw iâr amrwd yn glanio wrth fwyd wedi'i goginio ar y gridyll. Yna mae'n hawdd i germau neidio arno ac ymlacio.



OERGELL

Yn yr oergell, mae gan germau gyfle i greu cartref newydd iddynt eu hunain. Os ydynt yn byw ar rywfaent o gyw iâr amrwd nad yw wedi'i lapio'n iawn yna gallant fynd ymlaen i'r oergell, setlo i lawr a magu teulu. Mae'r oergell yn gyfle gwych i'r rhai sydd â phlant sy'n tyfu, gyda dewis o wahanol lefelau iddynt deithio, yn arbennig drwy ddiferiad sydyn i'r bwyd yn union islaw.



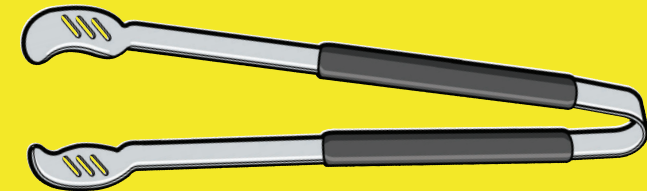
DWYLO

I germau, mae teithio ar y dwylo yn daith fythgofiadwy gyda'r holl gostau wedi'u talu. O'r dwylo gallant fynd yn syth ar dywelion, dolenni a bwydydd – ac yna i unrhyw le. Mae taith yn ôl ar y dwylo am ddim wedi'i gynnwys yn y pecyn teithio hwn pan fyddant yn cyffwrdd â'r tywel neu'r ddolen eto.



BRIWFWRDD

I'r rhan fwyaf o germau man aros byr yw'r briwfwydd cyn symud ymlaen. Ond os nad oes tafell o fara neu lysieuyn ar gael ar unwaith, mae digon o lefydd a synau rhyfeddol o amgylch y lleoliad hanesyddol hwn iddynt eu mwynhau.



GEFEL

I'r germau hynny sy'n ifanc eu ffordd mae gefel yn barti 24 awr y dydd. Mae'n lle perffaith i orwedd o dan oleuadau llachar y gegin neu i neidio ar gig wedi'i goginio heb falio dim. Efallai mai dim ond am ychydig y byddant yn aros, ond bydd yn arhosiad bythgofiadwy.