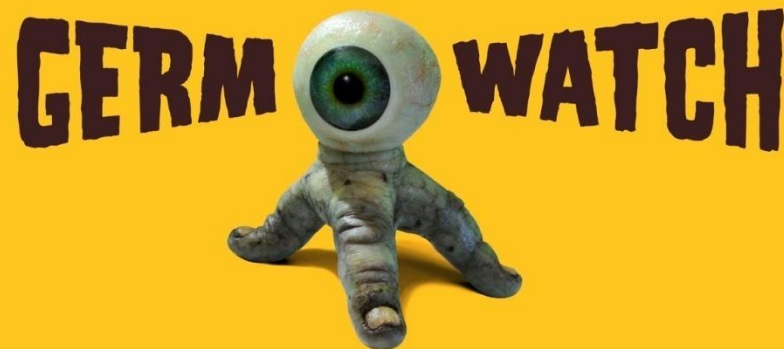


**Diogelwch bwyd –
faint wyt ti'n ei wybod?**





Cwestiwn 1

GWIR NEU GAU:

Os yw bwyd yn edrych ac yn aroglï'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. Nid yw'r germau sy'n achosi gwenwyn bwyd bob tro yn newid y ffordd y mae bwyd yn edrych, arogl neu flas.

Yn lle dibynnu ar y pethau hyn, cofia ddilyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' a'r cyfarwyddiadau storio ar y pecyn.



Cwestiwn 2

GWIR NEU GAU:

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. Fel arfer, mae’r dyddiadau hyn i’w gweld ar fwyd sy’n para’n hir, fel bwyd wedi’i rewi, bwyd wedi’i sychu neu fwyd mewn tun.

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*).



Cwestiwn 3

GWIR NEU GAU:

Mae dyddiadau ‘Defnyddio erbyn’ (*Use by*) yn bodoli er mwyn gwneud i bobl brynu mwy.



Gau – nid yw hyn yn wir

Mae dyddiadau ‘Defnyddio erbyn’ yn rhoi gwybod i ti am ba mor hir y mae bwyd yn ddiogel i’w fwyta. Mae’n rhaid eu rhoi ar fwydydd 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 mae’n edrych ac yn arogl’n iawn – gelli fod yn peryglu dy fywyd di a dy deulu.



Cwestiwn 4

GWIR NEU GAU:

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 flasus o fewn dy afael a'r nesaf mae hi'n un lwmp ar y llawr! Ac mae hi'n hawdd meddwl bod y bwyd yn berffaith iawn, dim ond i ti ei godi oddi ar y llawr yn ddigon sydyn. Yn anffodus, nid yw hyn yn wir. Waeth pa mor gyflym yr wyt ti'n llwyddo i godi'r bwyd oddi ar y llawr, mae'r ffaith ei fod wedi cyffwrdd a'r llawr olygu y gall fod wedi dod i gysylltiad â germau, fflwff neu lwch afiach.

Dylet daflu'r bwyd a glanhau unrhyw beth sy'n weddill.



Cwestiwn 5

GWIR NEU GAU:

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 ac os yw'n cael ei ddifrodi mewn unrhyw ffordd e.e. crafiadau dwfn, dylid ei daflu a phrynu un newydd, gan y bydd hyn yn dy rwystro rhag allu ei lanhau'n drylwyr.

Gelli hefyd atal germau rhag lledaenu drwy ddefnyddio byrddau torri gwahanol ar gyfer bwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta.



Cwestiwn 6

GWIR NEU GAU:

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. Dyma pam mae'n rhaid coginio'r cig. Yn wir, mae golchi yn fwy tebygol o ledaenu germau o amgylch y gegin na chael gwared arnynt.

Wrth olchi cig a dofednod, gall diferion bychain o ddŵr dasgu i bob man, gan 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.



Cwestiwn 7

GWIR NEU GAU:

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, rwyd ti'n teimlo'n iawn ar ôl bwyta'r bwyd dan sylw, ond bydd symptomau yn datblygu o fewn 1-3 diwrnod wedi hynny. Mae hyn yn golygu nad y peth diwethaf i ti ei fwyta sydd wedi achosi i ti fod yn sâl o reidrwydd.

Mae bygiau gwenwyn bwyd yn cymryd amser i luosogi i lefel lle byddant yn dy wneud di'n sâl.



Cwestiwn 8

GWIR NEU GAU:

Bwytai 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.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn hyderus eu bod yn gall paratoi bwyd yn ddiogel, ond gall yr arferion yr ydym ni'n eu dysgu gan ffrindiau neu deulu olygu nad yw bwyd yn cael ei baratoi yn ddiogel bob tro.

Yn ogystal â disgwyl safonau hylendid da wrth fwyta allan, dylem ni hefyd feddwl am sut yr ydym ni'n paratoi bwyd yn y cartref.



Cwestiwn 9

GWIR NEU GAU:

Nid yw gwenwyn bwyd yn ddifrifol,
mae ond yn dy wneud di deimlo
ychydig yn sâl.



Gau – nid yw hyn yn wir

Er nad yw'r rhan fwyaf o achosion yn ddifrifol, gan bara am ddiwrnod neu ddau ar y mwyaf, gall rhai fod yn llawer mwy difrifol, a gallant hyd yn oed ladd. Gall symptomau difrifol gynnwys methiant yr arennau, arthritis adweithiol neu barlys.

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 ysbyty, mae'n werth atal pob achos.



Cwestiwn 10

GWIR NEU GAU

Mae'n iawn i fwyta stêc yn waedlyd (*rare*) cyn belled â'i bod yn frown ar y tu allan.



Gwir – ffaith diogelwch bwyd

Mae hi'n iawn i fwyta stêc yn 'waedlyd'. 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 a phorc, na chynhyrchion fel selsig. Gall y rhain gynnwys germau yn y canol, felly mae'n rhaid eu coginio'n drylwyr drwyddynt.



Cwestiwn 11

GWIR NEU GAU:

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, neu fel arall bydd y germau yn goroesi ac yn rhoi gwenwyn bwyd i chi.

Er mwyn sicrhau bod byrgyr neu selsigen wedi'i choginio, torra'r darn mwyaf trwchus a gwneud yn siŵr nad oes unrhyw gig pinc ar ôl, ei fod yn chwilboeth yn y canol a bod y suddion yn glir.



Cwestiwn 12

GWIR NEU GAU:

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. Gall reis gynnwys math styfnig iawn o facteria sy'n gallu goroesi gwres.

Er mwyn atal y bacteria hyn rhag tyfu, rhaid gwneud yn siŵr bod reis yn cael ei oeri a'i roi yn yr oergell (o fewn awr yn ddelfrydol) a'i fwyta o fewn 24 awr.

Mae'r rhan fwyaf o fwyd dros ben yn iawn i'w fwyta hyd at ddeuddydd ar ôl ei goginio – cyn belled â'i fod yn cael ei ailgynhesu tan ei fod yn chwilboeth ac nad yw'n cael ei ailgynhesu fwy nag unwaith.