



## STORI SGLYFYN

Mae Sglyfyn wrth ei fodd pan fyddi di'n lledaenu germau. Efallai na wnes di olchi dy ddwylo cyn paratoi'r bwyd, neu dy fod wedi defnyddio'r un bwrdd torri ar gyfer cig amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta.

Beth bynnag y bo, bydda'n ofalus, gall Sglyfyn fod yn llechu yno!

A chofia am y Ffeithiau Ffiaidd - maen nhw'n dy rybuddio di am beryglon hylendid bwyd gwael ac yn rhoi cyngor i ti ar sut i'w hatal.

I gael rhagor o wybodaeth a chyngor am ddiogelwch bwyd, cer i:

food.gov.uk - clicia ar 'Cymraeg'  
nhs.uk/livewell/homehygiene

Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd  
I archebu mwy o gopïau o'r daflen hon neu un o gyhoeddiadau eraill yr Asiantaeth, cysyllta â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn 0845 606 0667  
minicom 0845 606 0678  
ffacs 020 8867 3225  
e-bost foodstandards@ecgroup.co.uk

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Mai 2008

Cyhoeddwyd gyda newidiadau Mai 2011

Dyluniwyd gan Proximity London

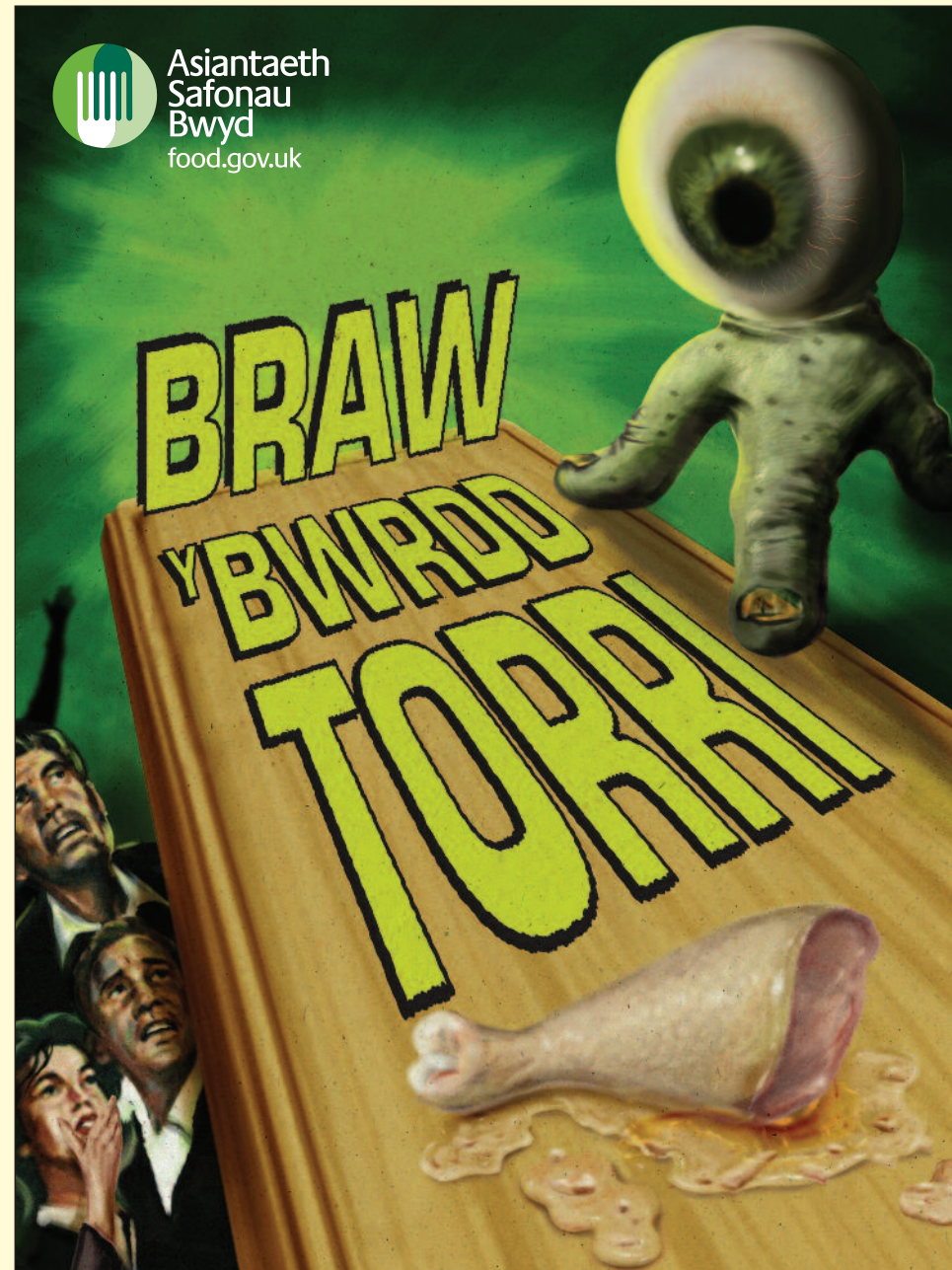
©Hawlfraint y Goron 2008

FSA/1244/0511



Ar ôl gorffen gyda'r llyfryn hwn a fydddechystal â'i ailgylchu

Asiantaeth  
Safonau  
Bwyd  
food.gov.uk



MAE MILIWN O ACHOSION O WENWYN BWYD YN Y D.U. BOB BLWYDDYN

HELPA I WARCHOD DY DEULU DRWY DDARLLEN Y DAFLN HON

PAID Â  
GWNEUD CAWLACH  
O'TH BRYD BWYD

Cymer ofal - efallai bod germau'n llechu y tu ôl i bob tostiwr, ym mhob oergell ac ar bob bwrdd torri. Os bydd germau'n cael rhwydd hynnt i ledaenu o le i le, mae'n bosibl y byddi'n gwneud cawlach o'th bryd bwyd. Felly, tyrd i ddysgu mwy am beryglon cudd cegin gyffredin. Ydy dy gegin di o dan fygythiad?

Cofia warchod y teulu cyfan yn y frwydr yn erbyn germau. Cofia'r hanfodion diogelwch bwyd wrth baratoi bwyd - glanhau, coginio, oeri ac atal croeshalogi...

## GLANHAU

Efallai bod dy ddwylo di'n llawn germau yr eiliad hon - mil a mwy ohonyn nhw. Maen nhw'n anweledig, ac yn gallu lledaenu'n hawdd i fwydydd gan dy wneud di'n sâl fel ci.

Rho stop arnynt cyn ei bod hi'n rhy hwyr! Cofia olchi a sychu dy ddwylo'n drylwyr:

- cyn paratoi bwyd
- ar ôl cyffwrdd â bwydydd amrwd, yn enwedig cig
- ar ôl bod yn y tŷ bach

Gwna'n siŵr dy fod yn cadw arwynebau gwaith, byrddau torri ac offer coginio yn lân. Rhaid i ti eu golchi'n drylwyr os bu wyau, dofednod neu gig amrwd arnyn nhw.

Cofia olchi cadachau llestri a llieniâu sychu llestri yn rheolaidd, a hynny mewn dŵr poeth. Er eu bod nhw'n ymddangos yn lân, mae germau wrth eu bodd yn llechu arnynt.

# ZAP!

**GWYLIO GERMAU**

### FFAITH FFAIDD:

Mae germau niweidiol yn lledaenu'n gynt ar ddwylo gwlyb. Cofia sychu dy ddwylo'n drylwyr ar ôl eu golchi, er dy les di a'r teulu.



## COGINIO

Mae germau fel salmonela ac E.coli yn gallu ymosod unrhyw bryd. Er hynny, fe allwn ni gael gwared arnyn nhw drwy goginio bwyd yn drylwyr:

- dilyna cyfarwyddiadau'r label yn ofalus bob amser
- gofala fod y bwyd yn chwilioeth yn y canol
- paid ag ailgynhesu'r bwyd fwy nag unwaith
- os wyt ti'n ailgynhesu bwyd, gofala ei fod wedi'i goginio'n llwyr drwyddo

Paid â chael dy drechu gan germau'r gegin! Mae'n hollbwysig coginio dofednod, porc, byrgyrs a selsig yn drylwyr.

Os yw'r cig yn binc, neu'r sudd yn llifo'n binc neu'n goch, efallai bod germau yn llechu ynddo! Rho stop arnyn nhw!

Mae'n iawn bwyta rhai mathau o gig, fel darnau o gig eidion neu gig oen, yn waedlyd cyn belled â bo'r rhan allanol wedi'i choginio'n iawn.

**GWYLIO GERMAU**

### FFAITH FFAIDD:

Mae dwywaith cymaint o achosion o wenwyn bwyd yn yr haf. Cofia goginio'r selsig a'r byrgyrs nes eu bod yn chwilioeth drwyddynt, a heb gig pinc ar ôl.



## OERI

Er bod yr oergell yn ymddangos yn syml, mae'n uffern ar y ddaear i rai germau niweidiol - felly rhwystra'r germau rhag tyfu drwy gadw bwydydd yn oer. A gwna'n siwr dy fod yn rhoi'r bwydydd cywir yn yr oergell

**GWYLIO GERMAU**

### FFAITH FFAIDD:

Tu allan i'r oergell, gall dim ond 10 o germau anweledig luosi i 1000 mewn 6 awr. Cofia gadw bwyd mewn bag neu focs oeri pan fyddi di a'r teulu'n bwyta yn yr awyr agored.



# BRR!

- a chofia am y dyddiadau 'defnyddio' erbyn' neu'r labeli 'i'w gadw yn yr oergell'. Mae'r oergell yn arf gwych yn y frwydr yn erbyn germau, ond mae'n rhaid ei defnyddio'n effeithiol. Felly cofia bod angen i ti:

- gadw'r oergell ar y tymheredd cywir (llai na 5°C)
- cadw drws yr oergell ar gau cymaint â phosibl
- rhoi bwyd dros ben yn yr oergell o fewn dwy awr
- os yw'r oergell yn llawn dop, tro'r tymheredd i lawr er mwyn helpu i ladd unrhyw germau.

Er gwaethaf hyn i gyd, mae rhai germau'n gallu datblygu pan maen nhw'n oer, hyd yn oed yn yr oergell. Felly, cofia fwyta bwyd sydd dros ben o fewn deuddydd.

Cofia adael bwyd allan o'r oergell am gyn lleied o amser â phosibl. A chofia gadw'r bwyd mewn bag neu focs oeri os wyt ti'n cael picnic neu farbeciw yn yr awyr agored.

Paid â gadael bwyd allan am fwy na 2 awr os wyt ti'n cael parti. Fel arall, bydd y germau'n cael eu parti eu hunain!

## CROESHALOGI

Dyma'r ymgyrch olaf yn y frwydr yn erbyn germau. Paid â gadael i germau ledaenu o gwmpas y gegin ac ymosod ar fwydydd sy'n barod i'w bwyta! Dyma un o brif achosion gwenwyn bwyd.

Ond fe allai di gymryd camau syml i rwystro hyn rhag digwydd:

- cadw cig amrwd ar wahân i fwyd sy'n barod i'w fwyta
- cadw cig amrwd ar waelod yr oergell, wedi'i selio, rhag iddo ddiferu ar fwydydd eraill
- paid byth â defnyddio'r un bwrdd torri ar gyfer cig amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta, heb olchi'r bwrdd (a'r gyllell) yn drylwyr yn gyntaf
- paid â golchi'r cig cyn ei goginio. Ni fydd hyn yn cael gwared ar y germau niweidiol - dim ond coginio sy'n gwneud hynny - ac fe alllet ti dasgu germau ar arwynebau gwaith ac offer eraill

I gael rhagor o wybodaeth, cer i [nhs.uk/livewell/homehygiene](https://nhs.uk/livewell/homehygiene)

# KAZAM!

**GWYLIO GERMAU**

### FFAITH FFAIDD:

Mae salmonela yn gallu lledaenu'n hawdd o gwmpas y gegin. Helpa i ddiogelu dy deulu trwy gadw cig a dofednod amrwd wedi'u selio yng ngwaelod yr oergell.



## Y DIWEDD

**Paid â gwneud cawlach o'th bryd bwyd**