

You can keep some foods for longer if you freeze them, as long as you freeze them before the 'use by' date.

Always check and follow any storage instructions on the label carefully.

This is why the storage instructions also tell you how long the food will keep once the packaging has been opened. For example, you might see 'eat within 2 days of opening' on the label.

Food that goes off quickly usually has storage instructions on the label that say how long you can keep the food and whether it needs to go in the fridge. This sort of food often has special packaging to help keep it fresh for longer. But, once you open it, the food will go off quickly.

### 3. The storage instructions for your food

Make sure your fridge is cold enough because this will help stop food poisoning bacteria like listeria from growing in your food. Your fridge should be between 0°C and 5°C (32°F and 41°F).

If you're not sure how the temperature setting or dial works on your fridge, you could use a fridge thermometer to check it's the right temperature.

### 2. The temperature of your fridge



And remember, the 'use by' date is different from the 'best before' date, which you'll also see on some food labels. The 'best before' date is more about the quality of the food than its safety. Once food is past its 'best before' date it doesn't mean it will make you ill, but you might find that it starts to lose its flavour and texture.

## Look out for listeria

The number of cases of listeria in people over 60 has doubled in the past nine years. And one in three of the people who get food poisoning caused by listeria die as a result.

Listeria is a type of food poisoning bacteria that can live and grow in food - and it's chilled food in particular where you need to be careful, for example pâté, cooked sliced meats, soft cheeses and smoked fish.

You might already know that pregnant women need to avoid certain foods because they can contain listeria, but the fact is that anyone over the age of 60 is also at a higher risk from listeria. The same is true for anyone who is ill or who has a long-term medical condition.



## Check listeria

- Don't use food past its 'use by' date.
- Make sure your fridge is between 0°C and 5°C (32°F and 41°F).
- Follow the storage instructions on food labels.

Listeria can be a killer for people over 60. So take a closer look before you prepare your food and stay safe.

For more information about listeria and preparing food safely, go online to [eatwell.gov.uk/listeria](http://eatwell.gov.uk/listeria)



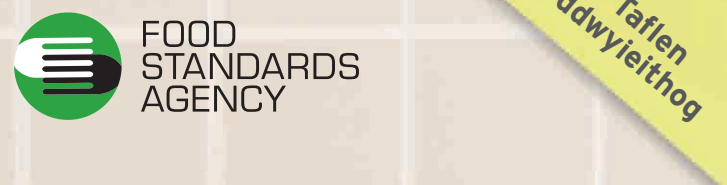
## How to avoid listeria

You just need to take a closer look at these three things:

### 1. The 'use by' date

You will see 'use by' dates on food that goes off quickly. Given the chance, listeria bacteria will grow rapidly in your food, so make sure you store it in the fridge and eat, cook or freeze it by the 'use by' date shown on the label.

Even if the food looks and smells fine, using it after the 'use by' date could put your health at risk. Don't take the chance, throw it out.



## Dros 60? Over 60?



## Dros 60 oed? Gallai bwrw golwg fanylach dros y gegin achub eich bywyd

Cofiwch fwrw golwg  
fanylach ar labeli bwyd  
i osgoi peryglon listeria

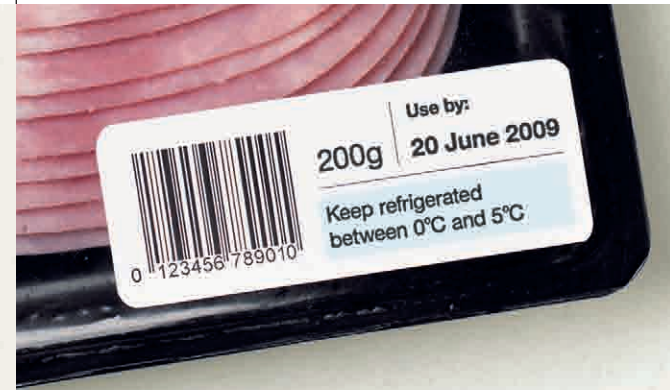


## Listeria - gofal piau hi

Mae nifer yr achosion o listeria ymhlith unigolion dros 60 wedi dyblu dros y naw mlynedd diwethaf. Mae un o bob tri o'r rhai sy'n cael gwenwyn bwyd o achos listeria yn marw o'i herwydd.

Mae listeria yn fath o facteria gwenwyn bwyd sy'n gallu byw a thyfu mewn bwyd, yn arbennig bwyd wedi'i oeri. Felly mae angen bod yn arbennig o ofalus gyda bwydydd megis pâté, cig wedi'i goginio a'i sleisio, caws meddal a physgod mwg.

Efallai eich bod chi eisoes yn gwybod bod gofyn i fenywod beichiog osgoi rhai bwydydd penodol gan eu bod yn gallu cynnwys listeria. Ond mewn gwirionedd, mae listeria hefyd yn fwy peryglus i unrhyw un dros 60 oed. Mae'r un peth yn wir am unrhyw un sy'n sâl neu sydd â chyflwr meddygol hirdymor.



## Sut i osgoi listeria

Yn syml, mae angen i chi dalu mwy o sylw i dri pheth:

### 1. Dyddiad 'defnyddio erbyn'

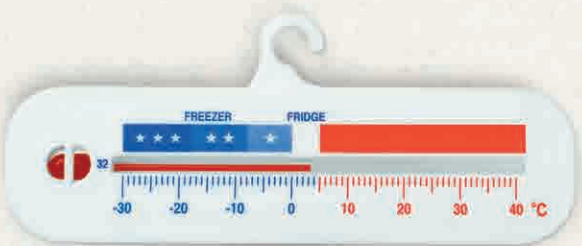
Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' i'w gweld ar fwyd sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym. Os yw'n cael cyfle, bydd bacteria listeria yn tyfu'n gyflym iawn yn eich bwyd, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn ei storio yn yr oergell ac yn bwyta, coginio neu rewi eich bwyd cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' ar y label.

### FFAITH FFAIDD:

Mae Listeria yn wenwyn bwyd sy'n gallu lladd. Peidiwch â pheryglu'ch bywyd - darllenwch y label yn fanwl a pheidwch â defnyddio bwyd sydd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'.

**GWYLIO GERMAU**

Cofiwch, mae'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn wahanol i'r dyddiad 'ar ei orau cyn', sydd hefyd i'w weld ar rai labeli. Mae'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn cyfeirio at ansawdd bwyd yn hytrach na diogelwch bwyd. Nid yw'n golygu y bydd bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn eich gwneud yn sâl, ond efallai y bydd yn colli ychydig o'i flas a'i ansawdd.



### 2. Tymheredd eich oergell

Gwnewch yn siŵr fod eich oergell yn ddigon oer er mwyn helpu i atal bacteria gwenwyn bwyd fel listeria rhag tyfu yn eich bwyd. Dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C (32°F a 41°F).

Os nad ydych chi'n siŵr sut mae teclyn tymheredd eich oergell yn gweithio, gallwch ddefnyddio thermomedr oergell i sicrhau ei fod ar y tymheredd cywir.

### 3. Cyfarwyddiadau storio

Fel arfer, mae yna gyfarwyddiadau storio ar labeli bwyd sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym sy'n dweud wrthyfch am ba mor hir y gallwch ei gadw a ph'un a oes angen ei roi yn yr oergell.

Mae'r math hwn o fwyd fel arfer yn cael ei becynnu mewn deunydd arbennig i'w gadw'n ffres yn hirach. Ond ar ôl i chi ei agor, bydd yn mynd yn ddrwg yn gyflym.

Dyma pam mae'r cyfarwyddiadau storio hefyd yn dweud wrthyfch am ba mor hir y bydd y bwyd yn cadw ar ôl i chi ei agor. Er enghraifft, efallai y bydd yn dweud 'i'w fwyta o fewn 2 ddiwrnod o'i agor' ar y label.

Gallwch gadw rhai bwydydd yn hirach drwy eu rhewi, cyn belled â'ch bod yn gwneud hynny cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Cofiwch ddarllen a dilyn unrhyw gyfarwyddiadau storio ar y label yn ofalus.

## Listeria - cofiwch

✓ Peidiwch â defnyddio bwyd ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

✓ Gofalwch fod eich oergell rhwng 0°C a 5°C (32°F a 41°F).

✓ Dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar labeli bwyd.

Gall listeria ladd pobl dros 60 oed. Felly cofiwch fwrw golwg fanylach cyn mynd ati i baratoi bwyd - gofal piau hi.

I gael rhagor o wybodaeth am listeria a pharatoi bwyd yn ddiogel, ewch i [eatwell.gov.uk/listeria](http://eatwell.gov.uk/listeria) - a chofiwch glacio ar 'Cymraeg'

