

# Diogelwch bwyd yn ystod toriad trydan: cyngor i ddefnyddwyr

Sut i osgoi gwenwyn bwyd a gwastraff bwyd yn ystod toriad trydan gartref

Os bydd toriad trydan yn digwydd yn eich cartref ac nad oes gennych drydan, mae'n bwysig eich bod yn parhau i storio a pharatoi bwyd yn ddiogel.

Os bydd y toriad trydan yn para llai na 4 awr, mae'n annhebygol y bydd hyn yn effeithio ar ddiogelwch ac ansawdd bwyd.

## Sut i storio bwyd yn ddiogel ar ôl toriad trydan

Os bydd y toriad trydan yn para mwy na 4 awr, dyma rai camau y gallwch eu cymryd i sicrhau bod eich bwyd yn ddiogel.

### Peidio ag agor drysau oergelloedd a rhewgelloedd yn ddiangen

Dylai eich oergell aros yn oer am hyd at 4 awr. Dylai'r bwyd yn eich rhewgell barhau i fod wedi'i rewi am hyd at 48 awr mewn rhewgell lawn (neu 24 awr os yw'n hanner llawn), ond amcangyfrif yw hwn. Bydd tymhereddau oergelloedd a rhewgelloedd yn amrywio, gan ddibynnu ar y brand a'r model. Bydd tymheredd yr ystafell ar adeg y toriad trydan hefyd yn effeithio ar hyn.

### Defnyddio thermomedr oergell er mwyn cadarnhau a yw'r oergell wedi mynd yn rhy gynnes

Mewn amgylchiadau arferol, rydym yn argymhell sicrhau bod eich oergell wedi'i osod 5°C neu is. Fodd bynnag, yn ystod toriad trydan, gellir storio bwyd mewn oergelloedd o dan 8°C. Os bydd y tymheredd yn codi i 8°C ac uwch, dylech fwyta unrhyw fwyd sydd angen ei gadw yn yr oergell fel arfer, a hynny o fewn 4 awr. Darllenwch ein [cyngor ar oeri](#) am fwy o wybodaeth.

### Storio bwyd y tu allan (os bydd hi'n oer)

Os bydd y tywydd yn oer (o dan 8°C), gallwch storio bwyd y tu allan. Cofiwch storio bwyd mewn amodau sych a glân, allan o olau'r haul, a'i ddiogelu rhag anifeiliaid. Dylech ddefnyddio blwch wedi'i selio i atal halogiad ac atal unrhyw beth rhag ymyrryd â'r bwyd.

### Cadw bwydydd tun i'w bwyta'n ddiweddarach

Bydd bwyd sydd fel arfer yn cael ei storio ar dymheredd yr ystafell yn parhau i fod yn ddiogel i'w fwyta. Bydd rhai bwydydd fel bwydydd tun yn ddiogel i'w bwyta heb eu cynhesu. Darllenwch ein [gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref](#) am fwy o gyngor ar fwyta bwydydd tun.

## Sut i baratoi a choginio bwyd yn ystod toriad trydan

Os oes gennych bopty trydan, bydd angen i chi ddod o hyd i ffyrdd eraill o goginio eich bwyd yn ddiogel.

## Coginio gyda nwy

Ni fydd poptai trydan yn gweithio yn ystod toriad trydan, ond mae poptai nwy yn fwy tebygol o weithio. Gallwch hefyd goginio bwyd a chynhesu d?r at ddibenion paratoi bwyd a glanhau gan ddefnyddio stôf wersylla, barbeciw, neu stofiau nwy potel. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar ddefnyddio'r offer hyn yn ddiogel. Ni ddylech ddefnyddio barbeciw dan do.

Sylwch y gall coginio gyda'r offer hyn gymryd mwy o amser na choginio trwy ddulliau confensiynol, felly mae angen i chi wneud yn si?r bod bwyd yn [stemio'n boeth ac wedi'i goginio drwyddo](#).

Mae ein [tudalen we ar ddiogelwch bwyd barbeciw](#) yn cynnwys ambell air o gyngor ar goginio bwyd yn ddiogel ar farbeciw neu stôf wersylla.

## Glanhau ac atal croeshalogi

Mae'n bwysig eich bod yn coginio, trin a pharatoi eich bwyd yn gywir. Mae hyn yn cynnwys golchi eich dwylo cyn cyffwrdd â bwyd a [glanhau arwynebau gwaith ac offer cegin](#). Gallwch ddefnyddio diheintydd dwylo sy'n cynnwys alcohol i olchi eich dwylo os nad oes gennych gyflenwad d?r.

Dylech barhau i gadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân i [atal croeshalogi](#).

## Bwyta bwydydd wedi'u hoeri yn gyntaf er mwyn lleihau gwastraff bwyd

Mae angen storio bwydydd y mae'n rhaid eu hoeri o dan 8°C i'w cadw'n ddiogel.

Gall y rhain gynnwys:

- Bwydydd â [dyddiad 'defnyddio erbyn'](#), fel bwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw sy'n 'barod i'w bwyta' fel brechdanau, salad, cigoedd wedi'u coginio, ac ati
- Cynhyrchion sy'n nodi 'keep refrigerated' ar y label
- Prydau rydych wedi'u coginio ac na fyddwch yn eu gweini ar unwaith

Os yw tymheredd yr oergell wedi cyrraedd 8°C neu uwch, dylech daflu'r bwydydd hyn ar ôl 4 awr (oni bai bod y trydan yn dod nôl o fewn 4 awr).

Er mwyn cadw bwyd yn ddiogel a lleihau gwastraff bwyd, defnyddiwch fwydydd yn y drefn ganlynol:

1. bwyd sydd angen ei gadw yn yr oergell
2. bwyd wedi'i rewi sydd wedi dadmer nad oes angen ei goginio
3. bwyd sy'n cael ei storio ar dymheredd ystafell a allai fynd yn ddrwg
4. bwyd tun, bwyd potel a bwyd sych ar dymheredd yr ystafell

Gellir rhannu unrhyw fwydydd sydd angen eu cadw yn yr oergell nad ydych wedi cael amser i'w bwyta â'ch cymdogion, os ydynt wedi'u storio'n gywir.

## Diogelu pobl sy'n agored i salwch

Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o fynd yn sâl oherwydd [gwenwyn bwyd](#). Mae'r rhain yn cynnwys plant ifanc, pobl h?n a phobl â chyflwr iechyd isorweddol. Yn achos y bobl hyn, dylech gymryd gofal ychwanegol i sicrhau diogelwch bwyd.

## Paratoi fformiwla babanod ar ôl toriad trydan

Er mwyn paratoi fformiwla babanod yn ddiogel, bydd angen i chi allu berwi d?r. Gweler [canllawiau'r GIG ar baratoi fformiwla babanod](#) yn ddiogel. Os na allwch ferwi d?r, defnyddiwch fformiwla babanod parod i'w defnyddio.

Pwysig

Mae'r cyngor hwn ar gyfer defnyddwyr domestig. Os ydych yn fusnes bwyd, dylech [gysylltu â thîm diogelwch bwyd eich awdurdod lleol](#) am gyngor.