

# Oeri bwyd yn gywir yn eich busnes

Sut i oeri, rhewi a dadmer bwyd yn ddiogel yn eich busnes.

## Oeri

Mae oeri bwyd yn iawn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu. Mae angen cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw nhw'n ddiogel, er enghraifft:

- bwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn'
- prydau wedi'u coginio
- bwydydd eraill sy'n barod i'w bwyta fel saladau wedi'u paratoi a phwdinau

Mae'n hollbwysig nad ydych chi'n gadael y mathau hyn o fwydydd allan ar dymheredd ystafell. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud y pethau canlynol:

- dilyn y cyfarwyddiadau storio
- rhoi bwyd y mae angen ei oeri yn yr oergell ar unwaith
- oeri bwyd wedi'i goginio mor gyflym â phosibl a'i roi yn yr oergell i'w gadw'n oer
- cadw bwyd oer allan o'r oergell am yr amser byrraf posibl wrth ei baratoi
- gwirio yn rheolaidd fod eich oergell a'ch unedau arddangos yn ddigon oer

Pan fyddwch chi'n gweini neu'n arddangos bwyd oer, gallwch chi eu cadw y tu allan i'r oergell am hyd at bedair awr. Os bydd unrhyw fwyd allan ar ôl yr amser hwn, dylech naill ai:

- ei daflu
- ei roi yn ôl yn yr oergell

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth am oeri bwyd poeth yn ein pecyn [Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr](#).

## Tymheredd eich oergell

Rhaid cadw bwyd oer ar dymheredd o 8°C neu is. Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Rydym ni'n argymhell eich bod yn gosod eich oergell ar dymheredd o 5°C neu is i sicrhau bod bwyd yn cael ei gadw'n ddigon oer ac i ganiatau ar gyfer unrhyw amrywiadau mewn tymheredd. Gwiriwch yn rheolaidd fod eich oergell ac unrhyw unedau arddangos yn ddigon oer.

## Fideo hyfforddi diogelwch bwyd – Storio ac arddangos bwyd oer

Sut i gadw bwyd yn oer mewn oergell neu uned arddangos er mwyn ei gadw'n ddiogel.

## Fideo hyfforddi diogelwch bwyd – Oeri bwyd

Dulliau o oeri bwyd mor gyflym â phosibl.

## Rhewi

Mae'n bwysig bod yn ofalus wrth rewi bwyd ac i drin bwyd sydd wedi'i rewi'n ddiogel:

- rhowch fwyd sydd wedi'i rewi yn y rhewgell yn syth
- os ydych chi'n rhewi bwyd ffres, cofiwch ei rewi cyn gynted ag y mae'n cyrraedd neu wedi'i baratoi.
- rhannwch y bwyd yn ddognau llai a'i roi mewn cynwysyddion neu fagiau rhewgell cyn rhewi
- os ydych chi'n rhewi bwyd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn' i'w ddefnyddio rhywbryd eto, cofiwch ei rewi cyn i'r dyddiad hwn fynd heibio. Nodwch yn glir y dyddiad rydych chi'n rhewi'r bwyd. Bydd angen i chi hefyd ddefnyddio'r bwyd o fewn 24 awr i'w ddadmer.
- labelwch fwyd rydych yn ei rewi
- dylid rhewi bwyd dros ben a chynhyrchion cartref cyn gynted â phosib
- oerwch unrhyw lestri cyn eu rhoi yn y rhewgell
- lapiwch fwyd yn dda mewn bagiau rhewgell neu ddeunydd lapio addas arall

Mae rhai [cynhyrchion pysgodfeydd](#) sydd i'w bwyta wedi'u coginio'n ysgafn neu'n amrwd y mae gofyn eu rhewi cyn eu defnyddio.

Gellir dod o hyd i wybodaeth am rewi bwyd cyn i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' ddod i ben yng [Nghanllawiau labelu WRAP](#).

Gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth am rewi yn ein pecyn [Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr](#).

## Dadmer

Yn ddelfrydol, dylech ddadmer bwyd yn yr oergell. Drwy ei roi yn yr oergell, byddwch yn gwneud yn siŵr ei fod yn dadmer ar dymheredd diogel.

Os na allwch chi ddadmer bwyd yn yr oergell, gallech ei roi mewn cynhwysydd ac yna o dan ddŵr oer. Ni ddylech ddadmer cig a dofednod (*poultry*) amrwd, gan gynnwys darnau mawr o gig ac adar cyfan, o dan ddŵr oer oni bai eu bod mewn cynhwysydd sydd wedi'i selio.

Fe allech chi hefyd ddadmer bwyd yn y micro-don ar yr opsiwn 'dadmer'.

Pethau eraill i'w cofio wrth ddadmer bwyd:

- cofiwch lanhau arwynebau, byrddau torri, offer cegin a'ch dwylo yn drylwyr gyda dŵr cynnes a sebon ar cyffwrdd â chig amrwd neu gig sy'n dadmer i atal bacteria rhag lledaenu o gwmpas y gegin (gweler ein canllawiau ar atal croeshalogi)
- gallwch rewi bwyd unwaith eto ar ôl ei goginio, ond dim ond unwaith y byddwch yn gallu ei ailgynhedu ar ôl hynny
- bydd rhewi dognau unigol yn eich helpu ddadmer dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch

Yr ASB yn esbonio

Y Parth Peryglus

Mae tymheredd oer rhewgell fasnachol (-18°C i -21°C) yn oedi dirywiad bwydydd ac yn atal twf arferol unrhyw facteria a allai fod yn bresennol. ?

Nid yw'r bacteria yn cael eu lladd, ac mae'n bosib y byddant yn deffro eto wrth i'r bwyd ddadmer. Dylech ddadmer bwyd yn yr oergell i'w atal rhag eistedd mewn tymerddau o rhwng 8 - 63°C, sef y 'Parth Peryglus'. Rhwng y tymereddau hyn, gall y bacteria dyfu a'ch gwneud yn sâl.? Yn gyffredinol, po oeraf y tymheredd, yr arafach y bydd y bacteria yn tyfu - ond nid yw tymereddau oer yn atal bacteria rhag tyfu yn gyfan gwbl (er enghraifft, *Listeria monocytogenes*).

Dyna pham rydym yn cynghori mai'r ffordd fwyaf diogel o ddadmer bwyd yw yn yr oergell dros nos. Wrth ddadmer yn yr oergell, ni fydd eich bwyd yn mynd i'r 'Parth Peryglus'.

Dylech ddadmer bwyd yn drylwyr cyn ei goginio oni bai bod cyfarwyddiadau'r cynhyrchwr yn nodi bod angen ei goginio yn syth o'r rhewgell (*cook from frozen*).

Ewch i adran dadmer ein pecyn [Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell ar gyfer arlwywyr](#) i gael rhagor o wybodaeth.

**Cofiwch:** Pan fyddwch chi'n dechrau busnes bwyd o'r newydd neu'n cymryd yr awennau mewn busnes sy'n bodoli eisoes, rhaid i chi [gofrestru gyda'ch awdurdod lleol](#).