Cylch 5: Pennod 6 Bwyta gartref

Cyflwyniad

Mae'r ASB yn gyfrifol am ddiogelu'r cyhoedd rhag clefydau a gludir gan fwyd. Mae hyn yn cynnwys gweithio gyda ffermwyr, cynhyrchwyr a phroseswyr bwyd, a'r sectorau manwerthu a lletygarwch, i sicrhau bod y bwyd y mae pobl yn ei brynu yn ddiogel. Mae'r ASB yn darparu canllawiau ymarferol ac argymhellion i ddefnyddwyr ar ddiogelwch a hylendid bwyd yn y cartref.

Gan fod pobl yn gyfrifol am baratoi a storio bwyd yn ddiogel yn eu cartref, mae Bwyd a Chi 2 yn gofyn i'r ymatebwyr am eu hymddygiad mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a ydynt yn bwyta bwydydd penodol, a gwybodaeth ac ymddygiad mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd: glanhau, coginio, oeri, atal croeshalogi a dyddiadau 'defnyddio erbyn'. Mae Bwyd a Chi 2 hefyd yn gofyn i ymatebwyr pa mor aml y maent yn paratoi neu'n bwyta rhai mathau o fwyd.

Mae dwy fersiwn o'r modiwl 'Bwyta gartref'; y modiwl cryno sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o'r prif gwestiynau sy'n cael eu trafod yn flynyddol, a fersiwn lawn sy'n cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei hanfon bob 2 flynedd. Adroddir ar y modiwl llawn 'Bwyta gartref' yn y bennod hon (footnote 1).

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o wybodaeth, agweddau ac ymddygiadau'r ymatebwyr mewn perthynas â diogelwch bwyd, deiet, ac ymddygiadau eraill sy'n ymwneud â bwyd.

Glanhau

Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r ASB yn argymell y dylai pawb olchi eu dwylo cyn paratoi, coginio neu fwyta bwyd, ar ôl cyffwrdd â bwyd amrwd, a chyn trin bwyd parod i'w fwyta.

Dywedodd tua hanner (49%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta. Fodd bynnag, dywedodd 48% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (hynny yw'r rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd ac nid yw 2% byth yn gwneud hyn (footnote 2).

Dywedodd tua thri chwarter (74%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd. Fodd bynnag, dywedodd 25% o'r ymatebwyr nad ydynt bob amser (hynny yw'r rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu goginio bwyd (footnote 3).

Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (92%) eu bod nhw bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Fodd bynnag, dywedodd 7% o'r ymatebwyr nad ydynt bob amser (hynny yw'r rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd (footnote 4).

Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, yr oeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio (sanitising gel) dwylo neu weips cyn bwyta pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd tua thraean (34%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo, yn defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Roedd 58% yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) ac nid oedd 7% byth yn gwneud hyn (footnote 5).

Oeri

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar sut i oeri bwyd yn iawn i helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

Ydy'r ymatebwyr yn cadarnhau tymheredd yr oergell ac, os felly, sut?

Pan ofynnwyd iddynt beth yw'r tymheredd cywir tu mewn i oergell, dywedodd 59% o'r ymatebwyr y dylai fod rhwng 0 a 5 gradd Celsius, fel yr argymhellir gan yr ASB. Dywedodd un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr y dylai'r tymheredd fod yn uwch na 5 gradd; dywedodd 3% y dylai'r tymheredd fod yn is na 0 gradd; ac nid oedd 18% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell (footnote 6).

Dywedodd dros hanner yr ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (48%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (11%) (footnote 7). O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 80% eu bod yn cadarnhau tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, fel yr argymhellir gan yr ASB (footnote 8).

Dadmer

Mae'r ASB yn argymell bod bwyd yn cael ei ddadmer yn yr oergell, neu, os nad yw hyn yn bosib, mewn microdon gan ddefnyddio'r gosodiad dadmer. Cynghorir yr ymatebwyr i beidio â dadmer bwydydd ar dymheredd yr ystafell.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa ddulliau maen nhw'n eu defnyddio fel arfer i ddadmer cig neu bysgod. Dywedodd un o bob 10 (41%) o'r ymatebwyr eu bod yn dadmer cig neu bysgod yn yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn defnyddio microdon. Dywedodd llai na hanner yr ymatebwyr (45%) eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell, a dywedodd 6% eu bod yn gadael y cig neu'r pysgod mewn d?r (footnote 9).

Coginio

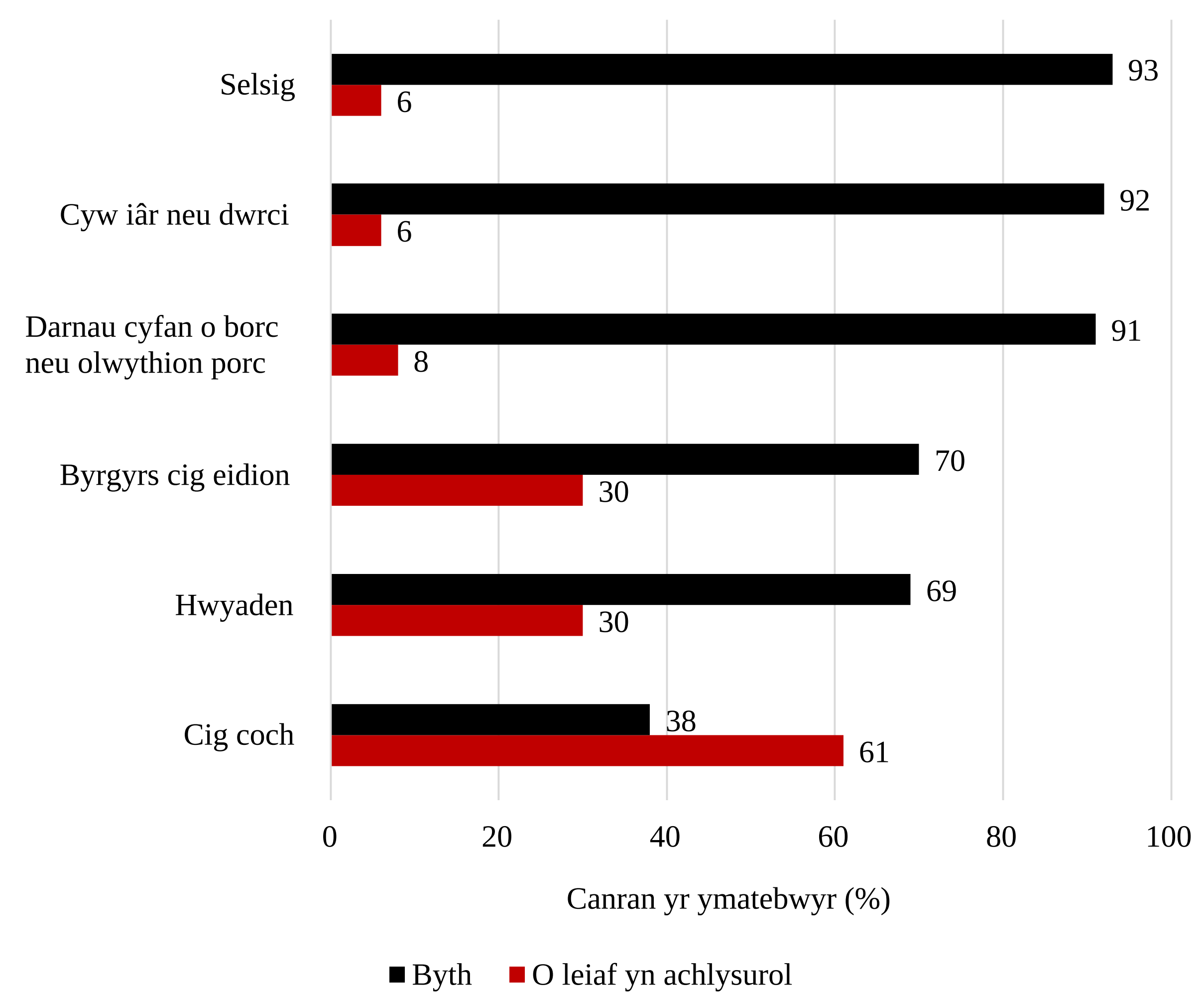
Mae'r ASB yn argymell y bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael eu lladd. Wrth goginio porc, dofednod, a chynhyrchion briwgig, mae'r ASB yn argymell y dylai'r cig fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ac nid yw unrhyw ran o'r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

Dywedodd y mwyafrif (78%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ond dywedodd 22% nad ydynt bob amser yn gwneud hyn (footnote 10).

Ffigur 16. Pa mor aml mae'r ymatebwyr yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fydd yn binc neu â sudd pinc

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o gig	O leiaf yn achlysurol	Byth
Cig coch	61	38
Hwyaden	30	69
Byrgyrs cig eidion	30	70
Darnau cyfan o borc neu olwythion porc	8	91
Cyw i?r neu dwrci	6	92
Selsig	6	93

Lawrlwytho’r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn bwyta gwahanol fathau o gig pan fo'r cig yn binc neu â sudd pinc (footnote 11). Dywedodd tua 9 o bob 10 o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta selsig (93%), cyw iâr neu dwrci (92%), neu doriadau cyfan o borc neu olwythion porc (91%) pan fydd yn binc neu â sudd pinc. Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta byrgyrs cig eidion (70%) neu hwyaden (69%) pan fyddant yn binc neu â sudd pinc. Fodd bynnag, nododd 61% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cig coch (hynny yw, o leiaf yn achlysurol) pan fydd yn binc neu â sudd pinc (Ffigur 16) (footnote 12).

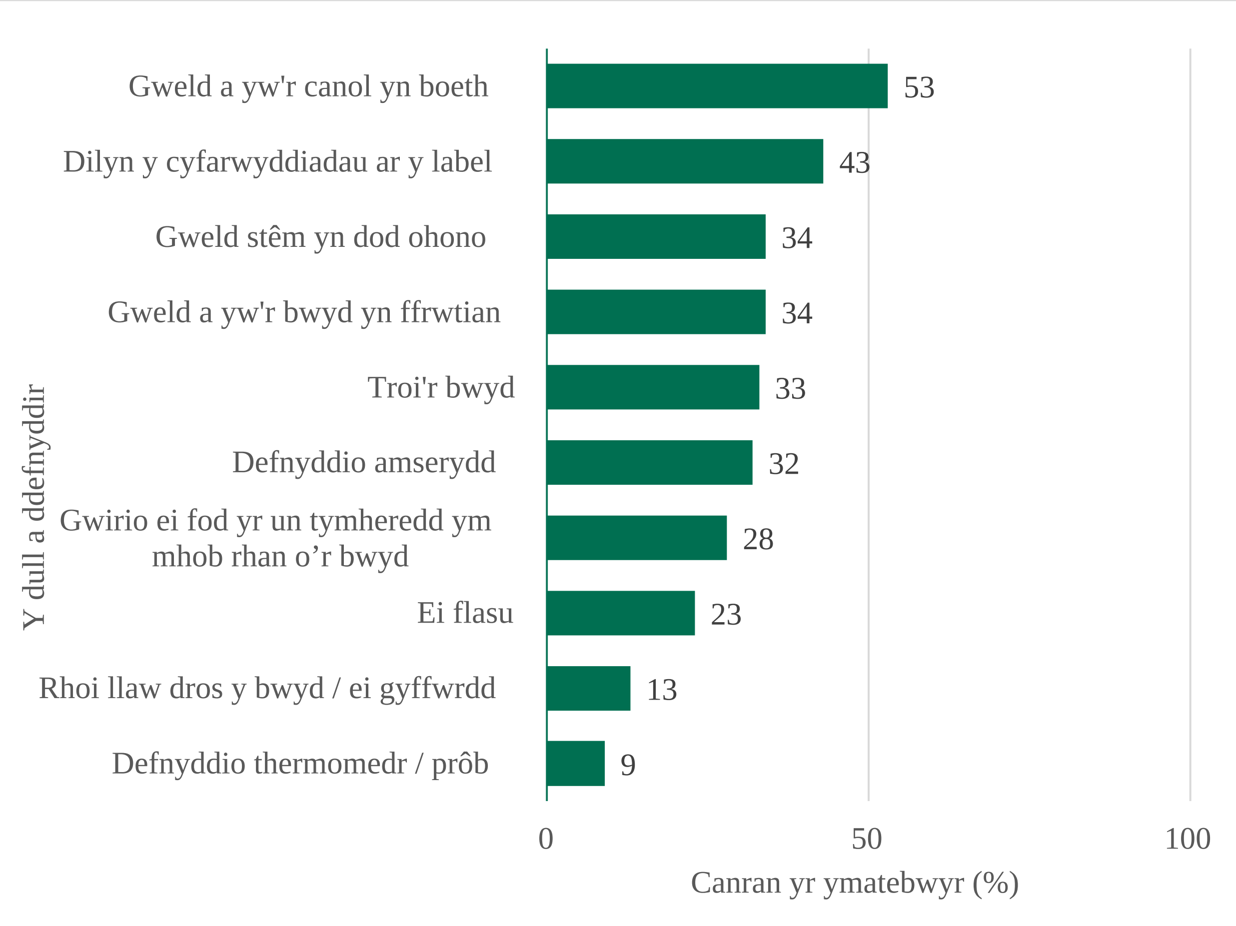
Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, y maent yn bwyta wystrys amrwd neu laeth amrwd (heb ei basteureiddio). Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta wystrys amrwd (87%) na llaeth amrwd (91%) (footnote 13).

Ailgynhesu

Ffigur 17. Sut mae'r ymatebwyr yn gwirio a yw bwyd sydd wedi'i ailgynhesu yn barod i'w fwyta

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Method used	Percentage of respondents

Use a thermometer / probe	9
Put my hand over / touch it	13
Taste it	23
Check it is an even	
temperature throughout"	28
Use a timer	32
Stir it	33
See it's bubbling	34
See steam coming from it	34
Follow label instructions	43
Check the middle is hot	53

Lawrlwytho'r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi sut maent yn gwirio bod bwyd yn barod i'w fwyta pan fyddant yn ei ailgynhesu. Y dull mwyaf cyffredin oedd gwirio bod y canol yn boeth (53%), a'r dull lleiaf cyffredin oedd defnyddio prôb neu thermomedr (9%) (Ffigur 17) (footnote 14).

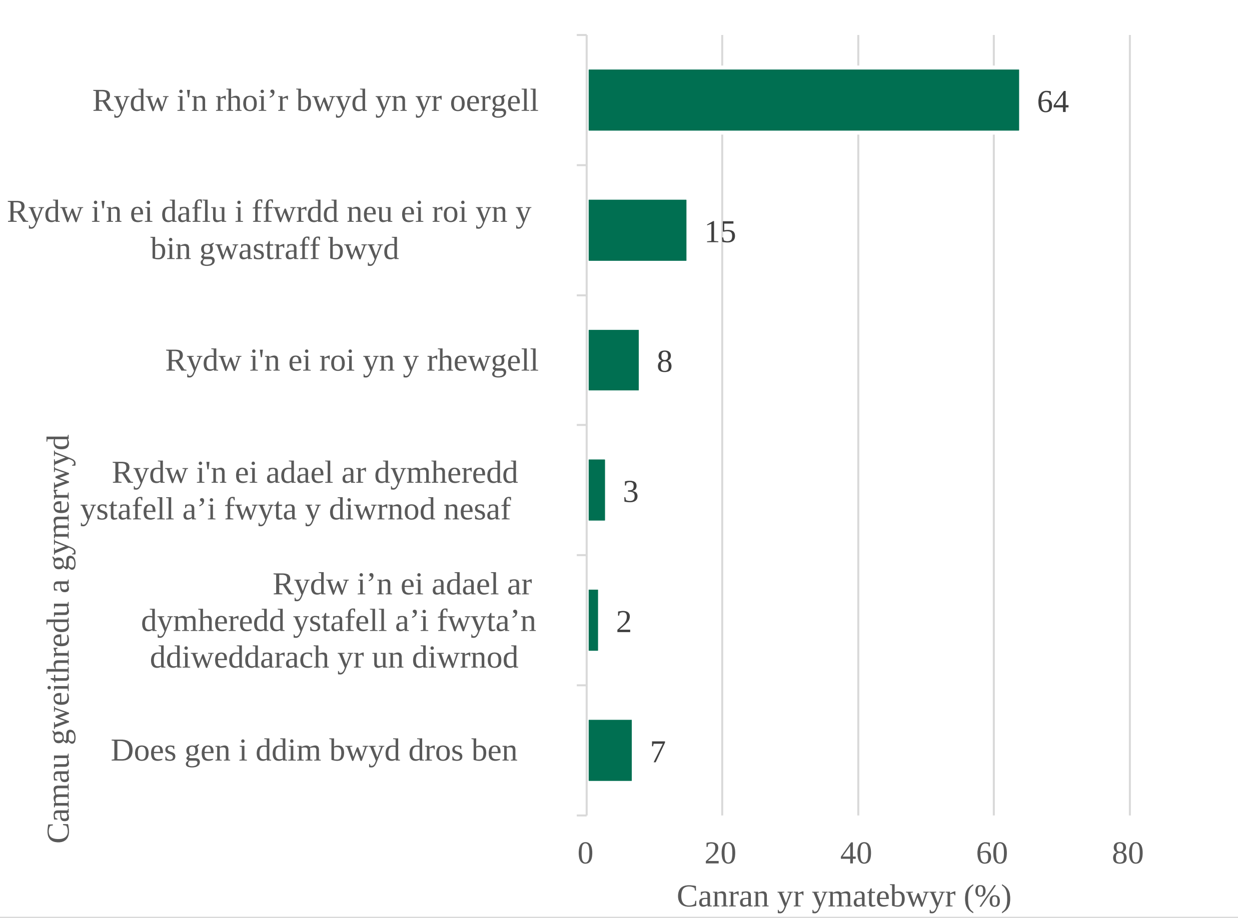
Mae'r ASB yn argymell mai dim ond unwaith y dylid ailgynhesu bwyd. Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (83%). Byddai 9% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a dim ond 3% fyddai'n ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith (footnote 15).

Bwyd dros ben

Ffigur 18. Beth mae'r ymatebwyr yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Camau gweithredu a gymerwyd	Canran yr ymatebwyr	
Does gen i ddim bwyd dros ben	7	
Rydw i?n ei adael ar dymheredd ystafell a?i fwyta?n ddiweddarach yr un diwrnod	2	
Rydw i'n ei adael ar dymheredd ystafell a?i fwyta y diwrnod nesaf	3	
Rydw i'n ei roi yn y rhewgell	8	
Rydw i'n ei daflu i ffwrdd neu ei roi yn y bin gwastraff bwyd	15	
Rydw i'n rhoi?r bwyd yn yr oergell	64	

Lawrlwytho’r siart hon

Delwedd .csv

Gofynnwyd i’r ymatebwyr beth maen nhw fel arfer yn ei wneud gyda bwyd dros ben ar ôl pryd bwyd. Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr eu bod yn rhoi’r bwyd dros ben yn yr oergell (64%). Dywedodd rhai o’r ymatebwyr eu bod yn taflu’r bwyd dros ben neu’n ei roi mewn bin bwyd (15%). Dywedodd cyfran fach o’r ymatebwyr eu bod yn gadael unrhyw fwyd dros ben ar dymheredd yr ystafell a’i fwyta naill ai’r diwrnod hwnnw (2%) neu drannoeth (3%) (Ffigur 18) (footnote 16).

Gofynnwyd i’r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu’r rhewgell nodi pa mor fuan ar ôl ei goginio y byddent fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu’r rhewgell. Dywedodd llawer o’r ymatebwyr eu bod fel arfer yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu’r rhewgell o fewn 1 awr (33%) neu 1-2 awr ar ôl ei goginio (41%). Mae tua un rhan o bump (19%) o’r ymatebwyr yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu’r rhewgell ar ôl mwy na dwy awr, a byddai 5% yn rhoi bwyd dros ben yn yr oergell neu’r rhewgell ar unwaith (footnote 17).

Gofynnwyd i’r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd tua dwy ran o dair (68%) o’r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 2 ddiwrnod; dywedodd tua chwarter (23%) yr ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn 3-5 diwrnod; a dywedodd 1% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu hirach (footnote 18).

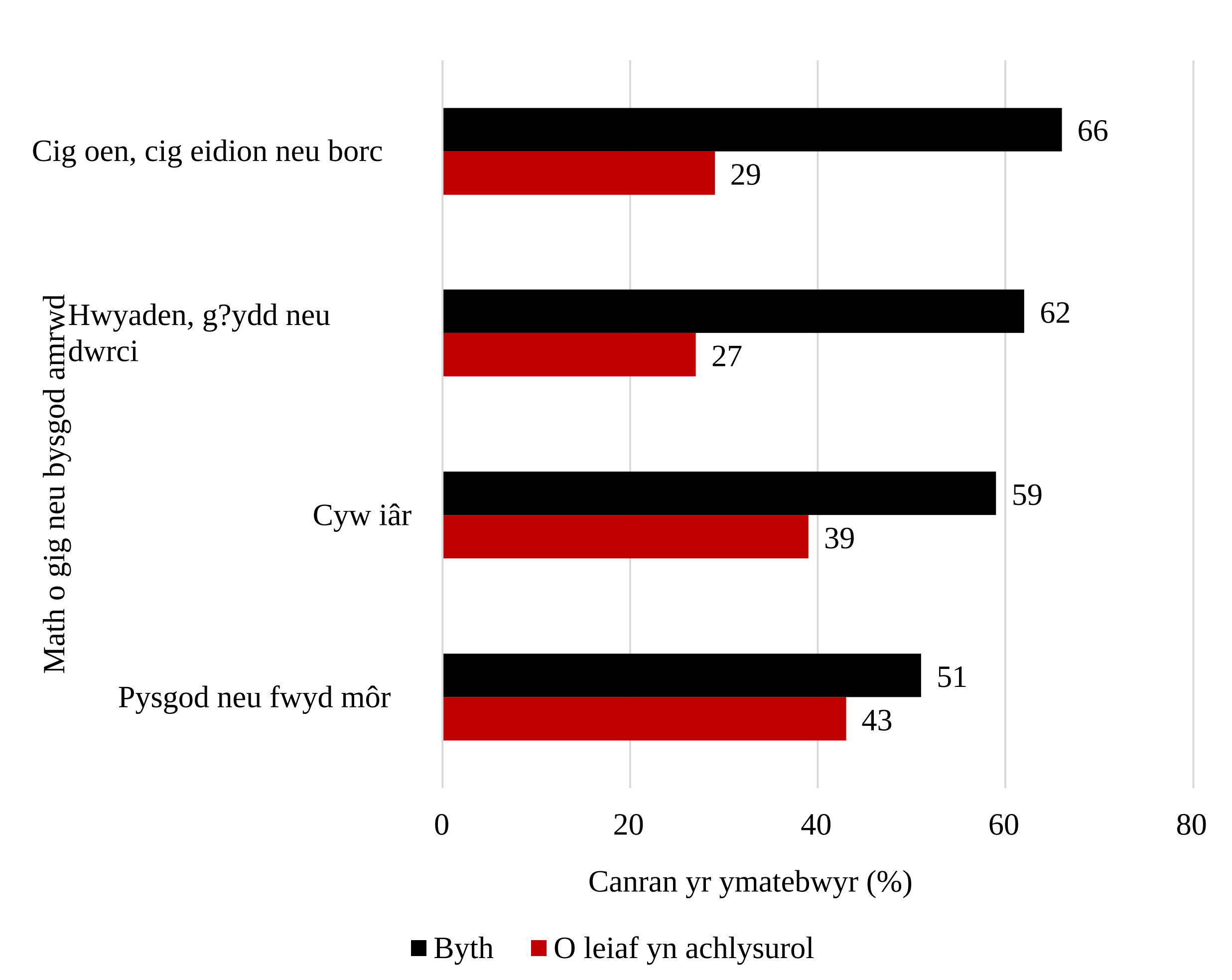
Atal croeshalogi

Mae’r ASB yn darparu canllawiau ar sut i atal croeshalogi. Mae’r ASB yn argymell na ddylai pobl olchi cig amrwd. Wrth olchi cig amrwd, gellir lledaenu bacteria niweidiol ar eich dwylo, eich dillad, eich offer a’ch arwynebau gwaith.

Ffigur 19. Pa mor aml y mae’r ymatebwyr yn golchi gwahanol fathau o gig neu bysgod amrwd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o gig neu bysgod amrwd	O leiaf yn achlysurol	Byth
Pysgod neu fwyd m?r	43	51
Cyw i?r	39	59
Hwyaden, g?ydd neu dwrci	27	62
Cig oen, cig eidion neu borc	29	66

Lawrlwytho’r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Dywedodd tua 4 o bob 10 o’r ymatebwyr eu bod yn golchi (hynny yw, o leiaf yn achlysurol neu’n amlach) pysgod neu fwyd môr (43%) neu gyw iâr amrwd (39%), dywedodd 29% o’r ymatebwyr eu bod yn golchi cig oen, cig eidion neu borc, a dywedodd 27% o’r ymatebwyr eu bod yn golchi hwyaden, g?ydd neu dwrci amrwd (Ffigur 19) (footnote 19).

Defnyddio byrddau torri

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sut maen nhw'n defnyddio byrddau torri pan fyddan nhw'n paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd tua hanner yr ymatebwyr (53%) eu bod yn defnyddio gwahanol fyrddau torri ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, a dywedodd 34% o'r ymatebwyr eu bod yn golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn defnyddio'r un bwrdd torri (heb ei olchi) (9%) neu eu bod yn troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill (4%) (footnote 20).

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill ym mha drefn y maent yn paratoi'r bwydydd. Dywedodd tua dwy ran o dair (64%) o'r ymatebwyr eu bod yn paratoi bwydydd eraill cyn cig amrwd. Dywedodd llai o'r ymatebwyr eu bod yn paratoi cig amrwd cyn bwydydd eraill (20%) a dywedodd 14% o'r ymatebwyr nad ydynt yn meddwl am y drefn y maent yn paratoi bwydydd (footnote 21).

Sut a ble mae'r ymatebwyr yn storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell

Mae'r ASB yn argymell y dylid gorchuddio cig a dofednod amrwd yn yr oergell, eu cadw ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta, a'u storio ar waelod yr oergell i atal croeshalogi.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi, o blith ymatebion amrywiol, sut maent yn storio cig a dofednod yn yr oergell. Roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yn eu deunydd pecynnu gwreiddiol (65%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (43%). Dywedodd tua thraean o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio (33%) neu wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil (32%), gyda llai yn cadw'r cynnyrch ar blât (14%) (footnote 22).

Dywedodd y rhan fwyaf (63%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, fel y mae'r ASB yn ei argymell. Fodd bynnag, dywedodd 23% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd lle bynnag y mae lle yn yr oergell, dywedodd 12% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, a 6% yn rhan uchaf yr oergell (footnote 23).

Dyddiadau 'defnyddio erbyn' ac 'ar ei orau cyn'

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am yr hyn maent yn ei ddeall am wahanol fathau o labeli dyddiadau a chyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd, oherwydd os caiff bwyd ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi gwenwyn bwyd. Mae dyddiadau 'defnyddio erbyn' yn ymwneud â diogelwch bwyd. Mae dyddiadau 'ar ei orau cyn' yn ymwneud ag ansawdd bwyd.

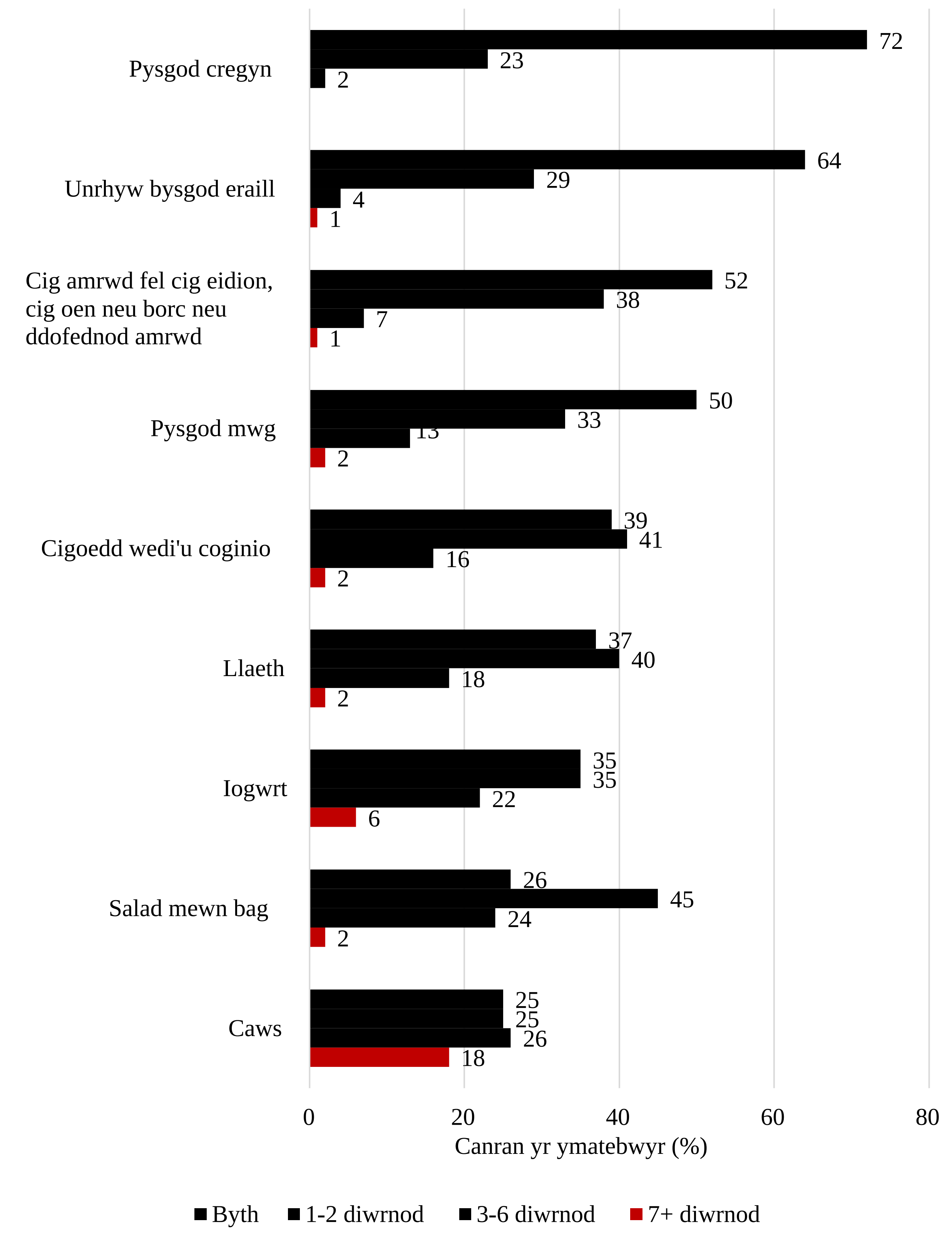
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Dywedodd dwy ran o dair (66%) o'r ymatebwyr yn gywir taw'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd rhai o'r ymatebwyr (9%) mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach (footnote 24).

Dywedodd tua dwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn iddynt goginio neu baratoi bwyd. Dywedodd tua thraean (32%) o'r ymatebwyr eu bod wedi gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml), a dim ond 1% a ddywedodd nad ydynt byth yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' (footnote 25).

Ffigur 20. Pa mor hir ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' y byddai ymatebwyr yn bwyta gwahanol fwydydd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o fwyd	Byth	1-2 diwrnod	3-6 diwrnod	7+ diwrnod

Caws	25	25	26	18
Salad mewn bag	26	45	24	2
Iogwrt	35	35	22	6
Llaeth	37	40	18	2
Cigoedd wedi'u coginio	39	41	16	2
Pysgod mwg	50	33	13	2
Cig amrwd fel cig eidion, cig oen neu borc neu ddofednod amrwd	52	38	7	1
Unrhyw bysgod eraill	64	29	4	1
Pysgod cregyn	72	23	2	

Lawrlwytho’r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

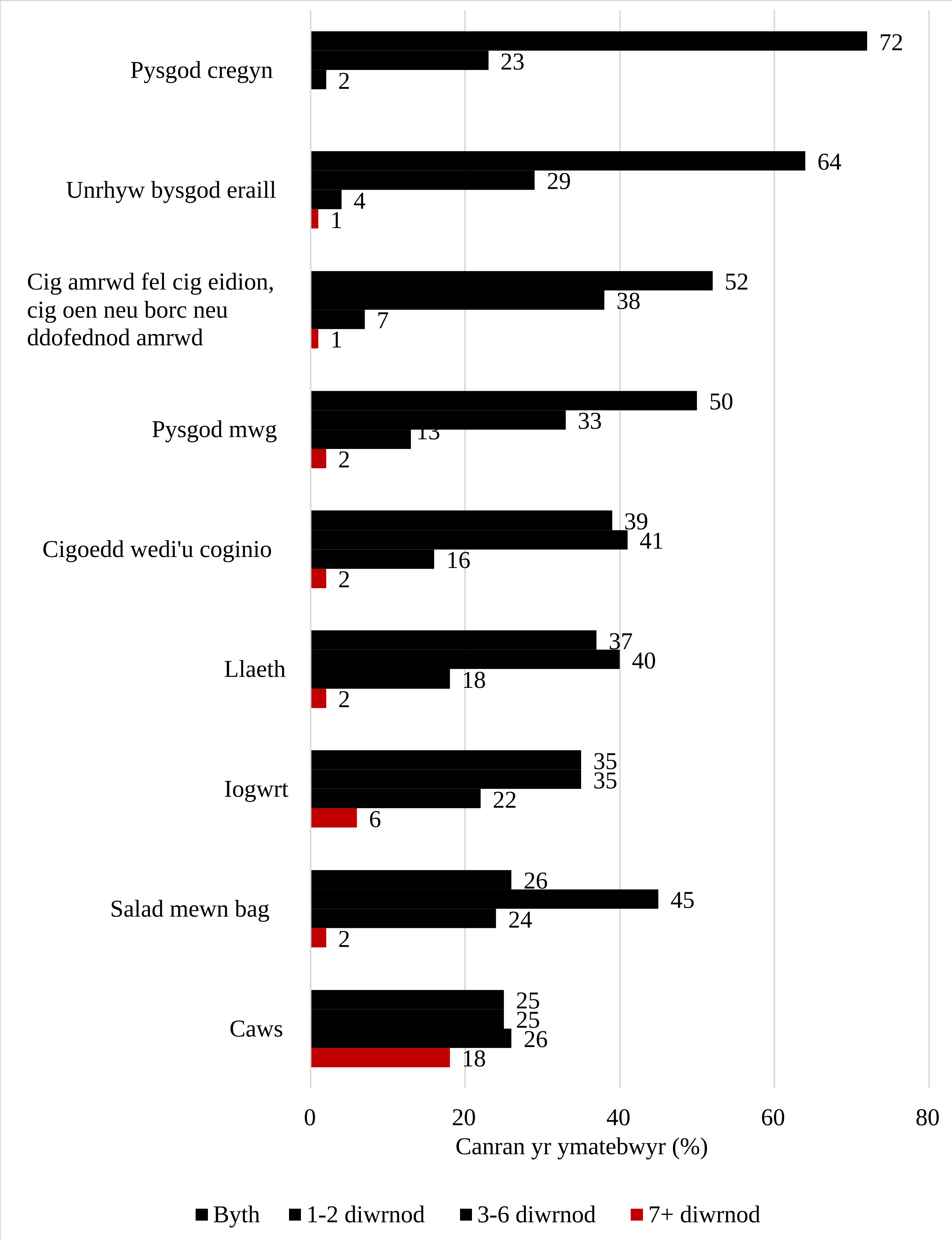
Gofynnwyd i’r ymatebwyr sy’n bwyta bwydydd penodol pryd, os o gwbl, yw’r dyddiad hwyraf y byddent yn bwyta’r math o fwyd ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. O’r ymatebwyr hyn, dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (72%), neu bysgod eraill (64%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Ni fyddai dros hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (52%) na physgod mwg (50%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Pan fydd bwydydd yn cael eu bwyta ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’, cânt eu bwyta fel arfer 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn (er enghraifft, byddai 45% o’r ymatebwyr yn bwyta salad mewn bag 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’). O’r bwydydd dan sylw, dywedodd yr ymatebwyr y byddent yn fwyaf tebygol o fwyta salad mewn bag (71%) a chaws (69%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Byddai tua 6 o bob 10 o’r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (63%), llaeth (59%) a chigoedd wedi’u coginio (59%) ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’. Byddai tua 2 o bob 10 (18%) o’r ymatebwyr yn bwyta caws 1 wythnos neu fwy ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ (Ffigur 20) (footnote 26).

Gofynnwyd i’r ymatebwyr beth y maent fel arfer yn ei wneud â bwyd y maent wedi’i brynu sydd ar fin mynd heibio’r dyddiad ar ei orau cyn/defnyddio erbyn. Byddai tua thraean o’r ymatebwyr yn bwyta’r bwyd (36%) neu’n ei rewi erbyn y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ (29%). Byddai llai o’r ymatebwyr yn taflu’r bwyd ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ (11%) neu’n ei gadw a’i fwyta ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ (7%), ond dywedodd 15% o’r ymatebwyr ei fod yn amrywio gormod i ddweud (footnote 27).

Ffigur 21. Sut mae'r ymatebwyr yn gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i'w bwyta neu eu coginio

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o fwyd	Sut mae'n edrych	Ei arogl	Ei flas	Dyddiad 'defnyddio erbyn'	Dyddiad 'ar ei orau cyn'	Dilyn y cyfarwyddiadau ar y deunydd pecynnu	Os nad yw'n arnofio mewn d?r
Wyau	22	36	9		58		30
Caws	65	52	27	46	17	14	
Cig wedi?i sychu neu wedi'i halltu (er enghraifft chorizo)	45	51	19	62		26	
Llaeth ac iogwrt	42	72	29	54	20	18	
Pysgod, ac eithrio pysgod cregyn	39	61	12	74			
Cig amrwd, er enghraifft cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod amrwd	58	76	12	66			

Lawrlwytho’r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i’r ymatebwyr nodi sut maen nhw’n gwybod a yw gwahanol fwydydd yn ddiogel i’w bwyta neu’u coginio. Roedd y dull a ddefnyddir gan yr ymatebwyr i asesu a yw bwyd yn ddiogel i’w fwyta neu’i goginio yn amrywio yn ôl y math o fwyd. Arogl oedd y dull a ddefnyddir amlaf i asesu cig amrwd (76%) a llaeth ac iogwrt (72%). Gan amlaf, roedd yr ymatebwyr yn dibynnu ar y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ i asesu pysgod (74%) a chigoedd wedi’u sychu neu wedi’u halltu (62%). Fel arfer roedd yr ymatebwyr yn asesu’r wyau gan ddefnyddio’r dyddiad ‘ar ei orau cyn’

(58%) a chaws oedd yn cael ei asesu amlaf yn ôl sut mae'n edrych (65%) (Ffigur 21) (footnote 28).

Gwybodaeth 'bwyta o fewn' *(eat within)*

Ar labeli rhai bwydydd, ceir cyfarwyddiadau sy'n cynghori y dylid bwyta'r bwyd cyn pen ychydig ddyddiau ar ôl ei agor. Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml maen nhw'n dilyn yr argymhelliad hwn. Dywedodd tua chwarter (26%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Fodd bynnag, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (68%) nad ydynt bob amser (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn a dywedodd 5% nad ydynt byth yn gwneud hyn (footnote 29).

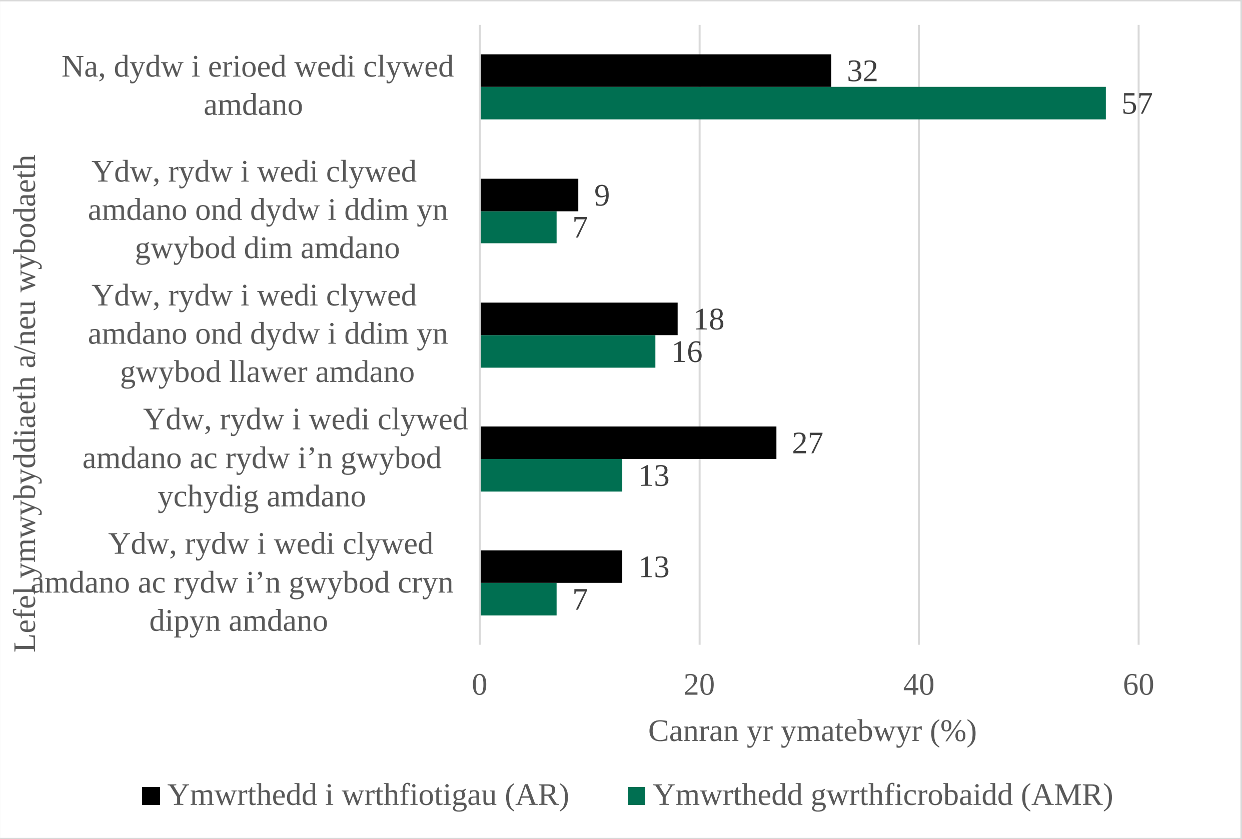
Ymwybyddiaeth o ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) ac ymwrthedd i wrthfiotigau

Ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) yw pan fydd cyffuriau gwrthficrobaidd, fel gwrthfiotigau, yn stopio gweithio'n effeithiol yn erbyn y bacteria y maent i fod i'w lladd. Gall bacteria sy'n ymwrthol i gyffuriau gwrthficrobaidd ledaenu i bobl trwy'r gadwyn fwyd mewn sawl ffordd wahanol, gan gynnwys croeshalogi pan fydd bwyd yn cael ei drin heb yr arferion hylendid bwyd cywir.

Ffigur 22. Ymwybyddiaeth a gwybodaeth am ymwrthedd gwrthficrobaidd ac ymwrthedd i wrthfiotigau

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Datganiad	Ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR)	Ymwrthedd i wrthfiotigau (AR)
Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i?n gwybod cryn dipyn amdano	7	13
Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i?n gwybod ychydig amdano	13	27
Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano	16	18
Ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano	7	9
Na, dydw i erioed wedi clywed amdano	57	32

Lawrlwytho'r siart hon

Delwedd .csv

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 5

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oeddent erioed wedi clywed am ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) neu ymwrthedd i wrthfiotigau. Roedd yr ymatebwyr yn fwy tebygol o fod ag ymwybyddiaeth a gwybodaeth am ymwrthedd i wrthfiotigau nag ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR). Er enghraifft, nid oedd 57% o'r ymatebwyr erioed wedi clywed am AMR ac nid oedd 32% o ymatebwyr erioed wedi clywed am ymwrthedd i wrthfiotigau (Ffigur 22) (footnote 30).

1. Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 1. Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl cryno yn Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 2.

2. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn bwyta? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

3. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo cyn dechrau paratoi neu goginio bwyd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

4. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, dydw i ddim yn coginio cig, dofednod na physgod, ddim yn gwybod. Sylfaen=6031, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B yr holiadur post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi a choginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'dydw i ddim yn coginio cig, dofednod neu bysgod' a 'heb nodi'.

5. Cwestiwn: Wrth fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n golchi eich dwylo, neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo neu weips cyn bwyta? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

6. Cwestiwn: Beth ydych chi'n meddwl yw'r tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'ch oergell? Ymatebion: llai na 0 gradd C (llai na 32 gradd F), rhwng 0 a 5 gradd C (32 i 41 gradd F), mwy na 5 ond llai nag 8 gradd C (42 i 46 gradd F), 8 i 10 gradd C (47 i 50 gradd F), mwy na 10 gradd C (dros 50 gradd F), arall, ddim yn gwybod. Sylfaen=6763, pawb a ymatebodd ac eithrio'r rheiny a nododd nad oes ganddynt oergell.

7. Cwestiwn: Ydych chi, neu unrhyw un arall yn eich cartref, byth yn gwirio tymheredd eich oergell? Ymatebion: ydw, nac ydw, does dim angen i mi – mae ganddi larwm sy'n canu os yw'n rhy boeth neu'n rhy oer, ddim yn gwybod. Sylfaen=6760, pawb a ymatebodd ac eithrio'r rheiny a nododd nad oes ganddynt oergell.

8. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi neu rywun arall yn eich cartref yn gwirio tymheredd yr oergell? Ymatebion: o leiaf bob dydd, 2-3 gwaith yr wythnos, unwaith yr wythnos, llai nag unwaith yr wythnos ond mwy nag unwaith y mis, unwaith y mis, pedair gwaith y flwyddyn, 1-2 gwaith y flwyddyn, byth/llai aml, ddim yn gwybod. Sylfaen=3394, pawb a ymatebodd lle mae rhywun yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.

9. Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn dadmer cig neu bysgod wedi'u rhewi? Ymatebion: rhoi'r cig neu'r pysgod mewn d?r, gadael y cig neu'r pysgod ar dymheredd yr ystafell (er enghraifft, ar yr arwyneb gwaith ar blât, mewn cynhwysydd neu yn ei ddeunydd pecynnu), gadael y cig neu'r pysgod yn yr oergell, dadmer y cig neu'r pysgod yn y microdon, rhyw ffordd arall, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4482, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd fersiwn B yr holiadur post sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio'r rheiny nad ydynt byth yn dadmer cig neu bysgod.

10. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n coginio bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, pawb a ymatebodd sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

11. Mae data ar fwyta cig coch, hwyaid, byrgyrs cig eidion, selsig a phorc pan fydd y cig yn binc neu â sudd pinc neu'n goch ar gael trwy'r ymchwil Bwyd a Chi 2: Cylch 1.

12. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta...a=cyw iâr neu dwrci, b=cig coch, c=hwyaden, d=byrgyrs cig eidion, e=selsig, f=toriadau cyfan o borc neu golwythion porc …

pan fydd y cig yn binc neu â sudd pinc neu goch? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen A=6261, B=3637, C= 2815, D=3465, E=3590, F=3355, yr holl ymatebwyr nad ydynt yn bwyta deiet figan, pescataraidd neu lysieuol, ac sy'n bwyta A/B/C/D/E/F

13. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n bwyta...b = wystrys amrwd/ c = llaeth amrwd (hynny yw, heb ei basteureiddio)? Ymatebion: tua unwaith yr wythnos neu'n amlach, tua unwaith bob pythefnos, tua unwaith y mis, tua unwaith bob 3 mis, tua unwaith y flwyddyn, llai nag unwaith y flwyddyn, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen B=6512, C= 6717, pawb a ymatebodd ar-lein nad ydynt yn bwyta deiet…B= figan neu lysieuol / C = figan…a phawb a atebodd yr holiaduron post.

14. Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut ydych yn gwybod pryd mae'n barod i'w fwyta? (Dewiswch bob un sy'n berthnasol.) Ymatebion: Rwy'n gwirio bod y canol yn boeth, Rwy'n dilyn y cyfarwyddiadau ar y label, Rwy'n gweld ei fod yn ffrwtian, Rwy'n defnyddio amserydd i sicrhau ei fod wedi'i goginio am gyfnod penodol, Rwy'n gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo, Rwy'n gallu gweld stêm yn dod ohono, Rwy'n ei flasu, Rwy'n ei droi, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio prôb/thermomedr, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio. Sylfaen = 5907, yr holl ymatebwyr sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio 'dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd' a 'heb nodi'.

15. Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech yn ystyried ailgynhesu bwyd ar ôl iddo gael ei goginio am y tro cyntaf? Ymatebion: ddim o gwbl, unwaith, dwywaith, mwy na dwywaith, ddim yn gwybod. Sylfaen = 5918, yr holl ymatebwyr sy'n ailgynhesu bwyd.

16. Cwestiwn: Beth ydych chi'n ei wneud fel arfer gydag unrhyw fwyd dros ben ar ôl pryd bwyd? Ymatebion: Rwy'n ei daflu neu ei roi yn y bin gwastraff bwyd, Rwy'n ei adael ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta yn hwyrach yr un diwrnod, Rwy'n ei adael ar dymheredd yr ystafell a'i fwyta drannoeth, Rwy'n ei roi yn yr oergell, Rwy'n ei roi yn y rhewgell, Does gen i ddim bwyd dros ben. Sylfaen = 5513, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a atebodd fersiwn A yr holiadur post.

17. Cwestiwn: Pa mor fuan ar ôl coginio ydych chi fel arfer yn rhoi unrhyw fwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell? Ymatebion: yn syth ar ôl coginio, o fewn awr ar ôl coginio, 1 - 2 awr ar ôl coginio, mwy na 2 awr ar ôl coginio, ddim yn gwybod. Sylfaen= 3897, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a lenwodd fersiwn A yr holiadur post sy'n gadael bwyd dros ben mewn oergell neu rewgell.

18. Cwestiwn: Pryd yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta unrhyw fwyd dros ben sydd wedi'i storio yn yr oergell? Ymatebion: yr un diwrnod, o fewn 1-2 ddiwrnod, o fewn 3-5 diwrnod, mwy na 5 diwrnod yn ddiweddarach, mae'n amrywio gormod, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

19. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwneud y canlynol? a = golchi cyw iâr amrwd, b = golchi hwyaden, g?ydd neu dwrci amrwd, c = golchi cig oen, cig eidion neu borc amrwd, d = golchi pysgod neu fwyd môr amrwd. Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, yr holl ymatebwyr sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

20. Cwestiwn: Sut ydych chi fel arfer yn defnyddio byrddau torri pan fyddwch chi'n paratoi pryd gyda chig amrwd? Ymatebion: Rwy'n defnyddio bwrdd torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n golchi'r bwrdd torri rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n troi'r bwrdd torri drosodd rhwng paratoi cig amrwd a bwydydd eraill, Rwy'n defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill (heb olchi'r bwrdd), Dydw i ddim yn defnyddio byrddau torri, Dydw i ddim yn coginio gyda chig amrwd. Sylfaen = 4348, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a atebodd fersiwn B yr holiadur post, sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn defnyddio byrddau torri neu'r rheiny nad ydynt yn coginio gyda chig amrwd.

21. Cwestiwn: Pan fyddwch yn defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig amrwd a bwydydd eraill, ym mha drefn ydych chi'n paratoi bwyd? Ymatebion: Rwy'n paratoi cig amrwd cyn bwydydd eraill, rwy'n paratoi bwydydd eraill cyn cig amrwd, nid wyf yn meddwl am y drefn yr wyf yn paratoi bwydydd, Ddim yn gwybod. Sylfaen=312, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a lenwodd fersiwn B yr holiadur post sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio, ac yn defnyddio'r un bwrdd torri i baratoi cig a bwydydd eraill heb olchi'r bwrdd.

22. Cwestiwn: Sut ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd yn yr oergell? Dewiswch bob un sy'n berthnasol. Ymatebion: oddi wrth fwydydd wedi'u coginio, wedi'u gorchuddio â ffilm/ffoil, mewn cynhwysydd wedi'i selio, yn ei ddeunydd pecynnu gwreiddiol, ar blât. Sylfaen=6069, yr holl ymatebwyr ac eithrio'r rheiny nad ydyn nhw'n prynu/storio cig/dofednod, nad ydyn nhw'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddyn nhw oergell neu sydd ddim yn gwybod.

23. Cwestiwn: Ble yn yr oergell ydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion: lle bynnag y mae lle, ar silff uchaf yr oergell, yng nghanol yr oergell, ar waelod yr oergell, ddim yn gwybod. Sylfaen=5984, yr holl ymatebwyr sy'n storio cig/dofednod yn yr oergell ac eithrio'r rheiny nad ydyn nhw'n prynu/storio cig/dofednod, nad oes ganddyn nhw oergell, neu sydd ddim yn gwybod.

24. Cwestiwn: Pa un o'r rhain sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach? Ymatebion: y dyddiad 'defnyddio erbyn', y dyddiad 'ar ei orau cyn', y dyddiad 'gwerthu erbyn', y dyddiad 'arddangos tan', pob un o'r rhain, mae'n dibynnu, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

25. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n edrych ar ddyddiadau 'defnyddio erbyn' pan fyddwch chi ar fin coginio neu baratoi bwyd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, mae'n amrywio gormod i ddweud, ddim yn gwybod. Sylfaen = 6246, yr holl ymatebwyr sy'n paratoi rhywfaint o fwyd neu'n coginio ar gyfer eu cartref.

26. Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyraf y byddech yn bwyta neu'n yfed yr eitemau canlynol ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'? a=cigoedd wedi'u coginio, b=pysgod mwg, c=salad mewn bag, d=caws, e=llaeth, f=cig amrwd fel cig eidion / porc / cig oen / dofednod amrwd, g=pysgod cregyn, h=unrhyw bysgodyn arall, i=iogwrt. Ymatebion: 1-2 ddiwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 3-4 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 5-6 diwrnod ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', 1-2 wythnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', mwy na phythefnos ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', nid wyf yn bwyta/yfed hwn ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn', ddim yn gwybod/dydw i byth yn gwirio'r dyddiad 'defnyddio erbyn' ar gyfer y bwyd hwn. Sylfaen A= 4793, B= 3744, C= 4788, D= 5033, E= 4976, F= 4686, G=

3248, H= 4229, I= 4798, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a lenwodd fersiwn B yr holiadur post, sy’n bwyta A/B/C/D/E/F/G/H/I.

27. Cwestiwn: Pan fydd bwyd rydych chi wedi’i brynu ar fin mynd heibio’r dyddiad ‘defnyddio erbyn’, pa un o’r canlynol ydych chi’n ei wneud fel arfer? Ymatebion: Rwy’n ei fwyta erbyn y dyddiad ‘defnyddio erbyn’, rwy’n ei rewi erbyn y dyddiad ‘defnyddio erbyn’, rwy’n ei daflu (ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’), rwy’n ei gadw a’i fwyta ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’, mae’n amrywio gormod i ddweud (14%), dydw i ddim yn gwirio’r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’. Sylfaen= 6770, pawb a ymatebodd.

28. Cwestiwn: Sut ydych chi’n gwybod a yw’n ddiogel bwyta neu goginio gyda...? a) cig amrwd fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod, b) llaeth ac iogwrt, c) caws, d) wyau, e) pysgod (ac eithrio pysgod cregyn), f) cig wedi’i sychu neu wedi’i halltu. Ymatebion: sut mae’n edrych; ei arogl; ei flas; dyddiad ‘defnyddio erbyn’; dyddiad ‘ar ei orau cyn’; b/c/f) dilyn cyfarwyddiadau’r deunydd pecynnu, er enghraifft o fewn 3 diwrnod i’w agor; d) nid yw’n arnofio mewn d?r. Sylfaen A=4922, B=5068, C=5091, D=5026, E=4136, F=4234, pawb a ymatebodd ar-lein a lenwodd fersiwn B yr holiadur post, ac eithrio’r rheiny nad ydynt yn bwyta/coginio…A/B/C/D/E/F.

29. Cwestiwn: Mae gan rai bwydydd gyfarwyddiadau ar y label sy’n nodi y dylid bwyta’r bwyd o fewn ychydig ddyddiau ar ôl ei agor (er enghraifft, “bwyta o fewn 3 diwrnod ar ôl ei agor”). Pa mor aml, os o gwbl, ydych chi’n dilyn cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu bwyd sy’n dweud wrthych am ba hyd y dylid storio bwyd ar ôl ei agor? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o’r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen=6246, yr holl ymatebwyr sy’n paratoi neu’n coginio rhywfaint o fwyd ar gyfer eu cartref.

30. Cwestiwn: Ydych chi erioed wedi clywed am...A/B? A) Ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR)? B) Ymwrthedd i wrthfiotigau? Ymatebion: ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i’n gwybod cryn dipyn amdano, Ydw, rydw i wedi clywed amdano ac rydw i’n gwybod ychydig amdano, ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod llawer amdano, ydw, rydw i wedi clywed amdano ond dydw i ddim yn gwybod dim amdano, na, dydw i erioed wedi clywed amdano. Sylfaen = 5298, pawb a ymatebodd ar-lein a’r rheiny a atebodd fersiwn B yr holiadur post.