

Bwyd a Chi 2 Cylch 6: 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 rhoi 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 arolwg Bwyd a Chi 2 yn gofyn i'r ymatebwyr am eu hymddygiadau mewn perthynas â bwyd yn y cartref, gan gynnwys a ydynt yn bwyta bwydydd penodol, ac am eu gwybodaeth a'u hymddygiadau mewn perthynas â phum agwedd bwysig ar ddiogelwch bwyd, sef: 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 yna ddwy 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'r fersiwn lawn sy'n cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei hanfon bob 2 flynedd. Adroddir ar y modiwl 'Bwyta gartref' cryno yn y bennod hon. [\(footnote 1\)](#)

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

Glanhau

Golchi dwylo yn y cartref

Mae'r [ASB yn argymhell](#) 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 bron i hanner (46%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta, dywedodd 51% o ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 3% nad ydynt byth yn golchi eu dwylo cyn bwyta. [\(footnote 2\)](#)

Dywedodd tua 7 o bob 10 o'r ymatebwyr (72%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu fwyta bwyd, a nododd 27% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn gwneud hyn. [\(footnote 3\)](#)

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (91%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, a dywedodd 8% o'r ymatebwyr nad ydyn nhw bob amser (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml) yn gwneud hyn. [\(footnote 4\)](#)

Golchi dwylo wrth fwyta allan

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roeddent yn golchi eu dwylo neu'n defnyddio hylif diheintio dwylo (sanitising gel) neu weips cyn bwyta pan oeddent yn bwyta y tu allan i'w cartref. Dywedodd traean (33%) 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 y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, ac nid oedd 8% byth yn gwneud hyn. ([footnote 5](#))

Oeri

Mae'r [ASB yn darparu canllawiau](#) ar oeri bwyd yn gywir i helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

Ydy'r ymatebwyr yn gwirio tymheredd yr oergell ac, os ydynt, sut?

Pan ofynnwyd iddynt beth yw'r tymheredd cywir y tu mewn i oergell, dywedodd 62% 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 2% y dylai'r tymheredd fod yn is na 0 gradd, ac nid oedd 15% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell. ([footnote 6](#))

Dywedodd tua 6 o bob deg (61%) o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (49%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (11%). ([footnote 7](#)) O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 82% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis, [yn unol ag argymhelliad yr ASB](#). ([footnote 8](#))

Coginio

Mae'r [ASB yn argymhell](#) 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 briwrig, mae'r [ASB yn argymhell](#) y dylai'r cig fod yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd, ac nad yw unrhyw ran o'r cig yn binc, a bod unrhyw suddion yn glir.

Dywedodd tua thri chwarter (76%) 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 23% nad ydyn nhw bob amser yn gwneud hyn. ([footnote 9](#))

Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa mor aml y maent yn bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r suddion yn binc. ([footnote 10](#)) Dywedodd tua naw o bob 10 (89%) o'r ymatebwyr nad ydynt byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd yn binc neu pan fydd y suddion yn binc. Fodd bynnag, nododd 9% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc neu pan fydd y suddion yn binc. ([footnote 11](#))

Roedd bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc (hynny yw, yn achlysurol o leiaf) yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- **gr?p oedran:** roedd ymatebwyr rhwng 16 a 24 oed (19%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu â'r rhai 35 oed neu h'n (er enghraifft, 5% o rheiny rhwng 55 a 64 oed).
- **maint y cartref:** roedd ymatebwyr a oedd yn byw mewn cartrefi â 5 neu fwy o bobl (20%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu â'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi llai (er enghraifft, 5% o'r rheiny a oedd yn byw mewn cartrefi â 4 person).
- **NS-SEC:** ([footnote 12](#)) roedd myfyrwyr amser llawn (23%) ac ymatebwyr a oedd wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (22%) yn fwy tebygol o

adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan oedd y cig yn binc neu pan oedd y sudd yn binc o'u gymharu â'r rheiny mewn grwpiau galwedigaethol eraill (er enghraifft, 5% o'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus canolradd).

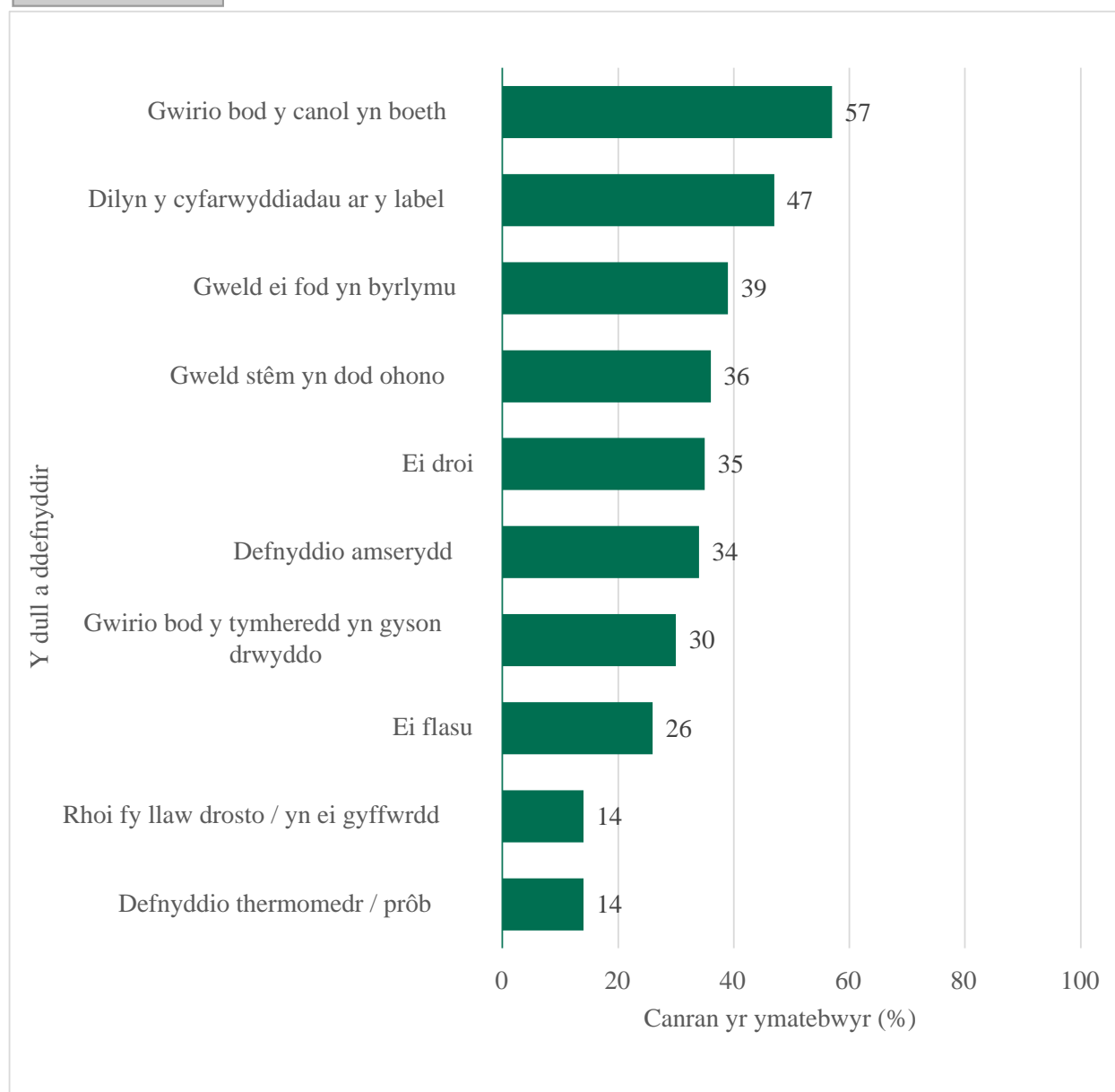
- **diogeledd bwyd:** roedd ymatebwyr â diogelwch bwyd ymylol (14%)**; isel (15%) ac isel iawn (16%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu â'r rheiny â diogelwch bwyd uchel (5%).
- **grŵp ethnig:** roedd ymatebwyr Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig (25%) yn fwy tebygol o adrodd eu bod wedi bwyta cyw iâr neu dwrci pan fo'r cig yn binc neu pan fo'r sudd yn binc o'u cymharu ag ymatebwyr gwyn (7%). ([footnote 13](#))

Ailgynhesu

Ffigur 27. 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



Y dull a ddefnyddir	Canran yr ymatebwyr (%)
Defnyddio thermomedr / prôb	14
Rhoi fy llaw drosto / yn ei gyffwrdd	14
Ei flasu	26
Gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo	30
Defnyddio amserydd	34
Ei droi	35
Gweld stêm yn dod ohono	36
Gweld ei fod yn byrlymu	39
Dilyn y cyfarwyddiadau ar y label	47
Gwirio bod y canol yn boeth	57

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

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 (57%), a'r dulliau lleiaf cyffredin oedd rhoi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (14%), neu ddefnyddio thermomedr neu brôb (14%) (Ffigur 27). [\(footnote 14\)](#)

Mae'r [ASB yn argymhell](#) ailgynhesu bwyd unwaith yn unig. Pan ofynnwyd i'r ymatebwyr sawl gwaith y byddent yn ailgynhesu bwyd, dywedodd y mwyafrif y byddent yn ailgynhesu bwyd unwaith yn unig (82%). Byddai 9% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a byddai 4% yn ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith. [\(footnote 15\)](#)

Bwyd dros ben

Gofynnwyd i'r ymatebwyr am ba mor hir y byddent yn cadw bwyd dros ben yn yr oergell. Dywedodd tua 6 o bob deg (62%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd, dywedodd 28% o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn tridiau i 5 diwrnod, a dywedodd 3% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy. [\(footnote 16\)](#)

Roedd bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy yn amrywio rhwng gwahanol fathau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- **incwm blynyddol y cartref:** roedd ymatebwyr ag incwm uwch yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny ag incwm is. Er enghraifft, byddai 47% o'r ymatebwyr ag incwm rhwng £64,000 a £95,999 yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â 22% o'r rheiny ag incwm o lai nag £19,000.
- **NS-SEC:** roedd ymatebwyr mewn galwedigaethau rheoli, gweinyddol a phroffesiynol (37%) a myfyrwyr amser llawn (34%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny mewn llawer o grwpiau galwedigaethol (er enghraifft, 22% o'r rheiny mewn galwedigaethau gwaith ailadroddus a lled-ailadroddus) a'r rheiny a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir a / neu oedd erioed wedi gweithio (15%).
- **gwlad:** roedd ymatebwyr yn Lloegr (32%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny yng Ngogledd Iwerddon (22%). Dywedodd chwarter (25%) o'r ymatebwyr yng Nghymru y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy.
- **rhanbarthau (Lloegr):** roedd ymatebwyr yn Llundain (40%), Dwyrain Lloegr (35%), a De-ddwyrain Lloegr (35%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr (23%) a Gogledd-orllewin Lloegr (25%).
- **diogeledd bwyd:** roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (35%) yn fwy tebygol o adrodd y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy o'u cymharu â'r rheiny â diogeledd bwyd isel iawn (20%). Dywedodd tua chwarter y rheiny â diogeledd bwyd ymylol (26%) ac isel (28%) y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl tridiau neu fwy.

Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [atal croeshalogi](#). Mae'r ASB yn argymhell [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.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor aml, os o gwbl, roeddent yn golchi cyw iâr amrwd. Dywedodd dros hanner (56%) yr ymatebwyr nad ydynt byth yn golchi cyw iâr amrwd; fodd bynnag, dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn yn achlysurol o leiaf. [\(footnote 17\)](#)

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

Mae'r [ASB yn argymhell](#) 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 (70%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (53%). Dywedodd 4 o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio (41%) a'u bod yn gorchuddio cig a dofednod amrwd â ffilm/ffoil (36%), gydag 15% o'r ymatebwyr yn cadw'r cynnyrch ar blât. [\(footnote 18\)](#)

Dywedodd y rhan fwyaf (64%) o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ar waelod yr oergell, [fel y mae'r ASB yn ei argymhell](#). Fodd bynnag, dywedodd 21% o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd ble bynnag y mae lle yn yr oergell, dywedodd 11% eu bod yn storio cig a dofednod amrwd yng nghanol yr oergell, a dywedodd 6% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell. [\(footnote 19\)](#)

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.

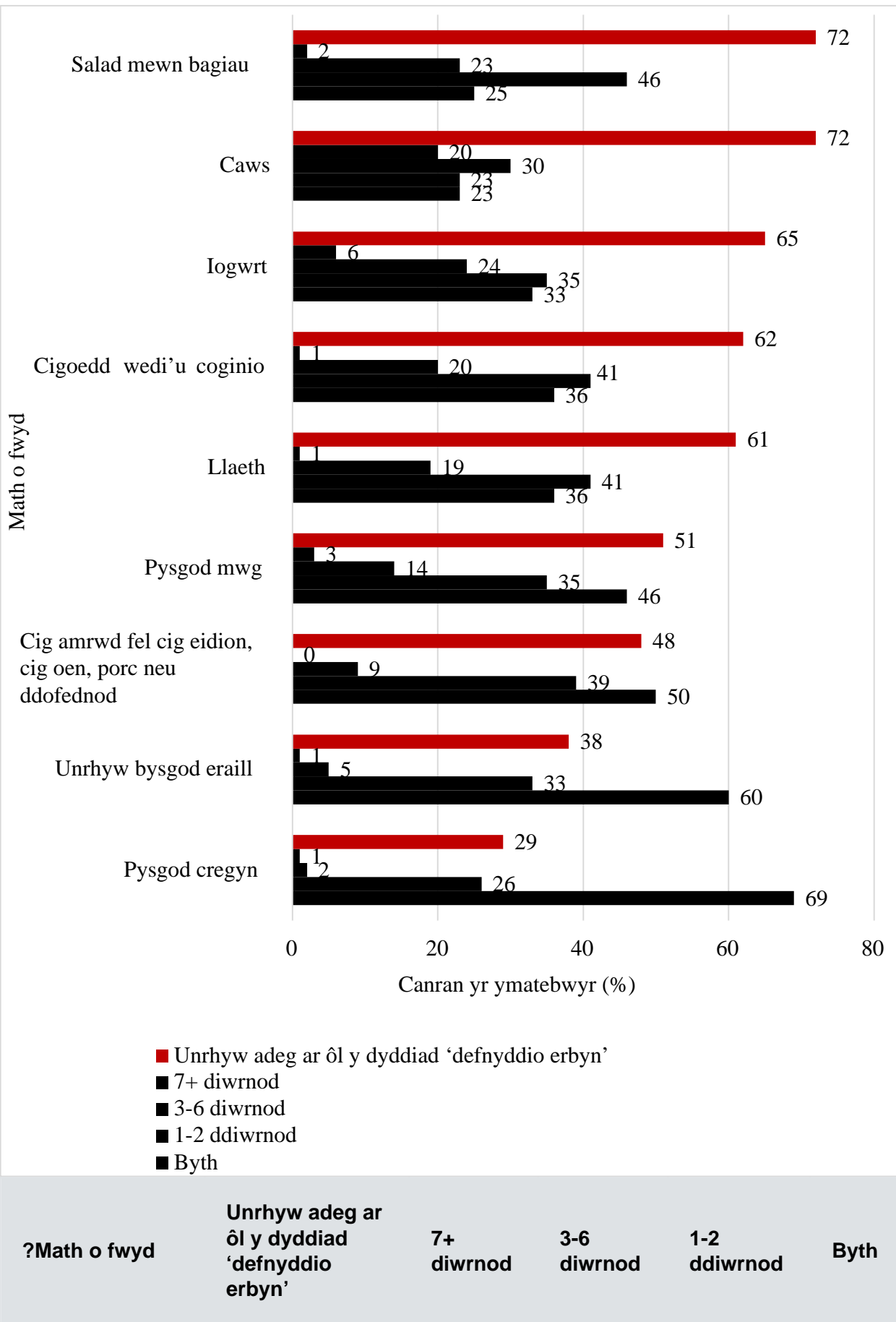
Gofynnwyd i'r ymatebwyr nodi pa ddyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Nododd oddeutu dwy ran o dair (65%) o'r ymatebwyr yn gywir mai'r dyddiad ‘defnyddio erbyn’ yw'r wybodaeth sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. Fodd bynnag, dywedodd rhai o'r ymatebwyr (9%) mai'r dyddiad ‘ar ei orau cyn’ yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. [\(footnote 20\)](#)

Dywedodd tua dwy ran o dair (64%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ cyn coginio neu baratoi bwyd. Yn ogystal, nododd 34% o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dim ond 1% o'r ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent byth yn gwirio'r dyddiadau ‘defnyddio erbyn’. [\(footnote 21\)](#)

Ffigur 28. 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



Pysgod cregyn	29	1	2	26	69
Unrhyw bysgod eraill	38	1	5	33	60
Cig amrwd fel cig eidion, cig oen, porc neu ddofednod	48	0	9	39	50
Pysgod mwg	51	3	14	35	46
Llaeth	61	1	19	41	36
Cigoedd wedi'u coginio	62	1	20	41	36
Iogwrt	65	6	24	35	33
Caws	72	20	30	23	23
Salad mewn bagiau	72	2	23	46	25

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

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'. Dywedodd y rhan fwyaf na fyddent yn bwyta pysgod cregyn (69%), na physgod eraill (60%), ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai tua hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (50%) na physgod mwg (46%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Salad mewn bagiau (72%) a chaws (72%) oedd y bwydydd yr oedd ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud y byddent yn eu bwyta ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai tua 6 o bob deg o'r ymatebwyr yn bwyta iogwrt (65%), llaeth (61%) a chigoedd wedi'u coginio (62%) ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Byddai un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr yn bwyta caws wythnos neu fwy ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 28). [\(footnote 22\)](#)

1. Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl 'Bwyta gartref' llawn yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 5](#). Adroddwyd ddiwethaf ar y modiwl cryno yn yr adroddiad [Bwyd a Chi 2: Prif Ganfyddiadau Cylch 4](#).

2. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
3. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4561, pawb a ymatebodd ar-lein, a phob un o'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.
4. Cwestiwn: Pan fyddwch chi gartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4420, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'dydw i ddim yn coginio cig, dofednod na physgod' a'r rheiny na wnaethant nodi dim.
5. Cwestiwn: Wrth fwyta y tu allan i'r cartref, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
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 = 4879, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' ar-lein, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.
7. Cwestiwn: Ydych chi, neu rhywun 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 = 4880, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny sydd heb oergell.
8. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 waith y flwyddyn, byth/llai aml, ddim yn gwybod. Sylfaen = 2431, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' lle'r oedd rhywun yn y cartref yn gwirio tymheredd yr oergell.
9. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4561, pawb a ymatebodd ar-lein, a phob un o'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, sy'n gwneud

rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.

10. Mae data ar fwyta cig coch, hwyaid, byrgyrs cig eidion, selsig a phorc pan fydd y cig yn binc, neu pan fydd y suddion yn binc neu'n goch, ar gael yn adroddiad [Bwyd a Chi 2: Cylch 5](#).
11. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n bwyta cyw iâr neu dwrci os yw'r cig yn binc neu os yw'r suddion yn binc neu'n goch? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4539, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a atebodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, nad ydyn nhw'n figaniaid, yn bysglysieuwyr nac yn llysieuwyr, ac sy'n bwyta cyw iâr/twrci.
12. System ddsbarthu yw [Dosbarthiad Economaidd-gymdeithasol Ystadegau Gwladol \(NS-SEC\)](#) sy'n awgrymu sefyllfa economaidd-gymdeithasol unigolion ar sail statws cyflogaeth a galwedigaeth.
13. Sylwer: nid adroddir am ffigurau grwpiau ethnig eraill oherwydd maint sylfaen / sampl isel.
14. Cwestiwn: Wrth ailgynhesu bwyd, sut rydych chi'n gwybod ei fod yn 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 byrlymu, 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 flasgu, Rwy'n ei droi, Rwy'n rhoi fy llaw drosto/yn ei gyffwrdd, Rwy'n defnyddio thermomedr/prôb, Dim un o'r uchod, Dydw i ddim yn gwirio. Sylfaen = 4330, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi bwyd neu goginio yn eu cartref, ac eithrio'r rheiny a ddywedodd 'Dydw i ddim yn ailgynhesu bwyd' a'r rheiny na wnaethant nodi dim.
15. Cwestiwn: Sawl gwaith y byddech chi'n 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 = 4338, pawb a ymatebodd ar-lein a phawb a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' sy'n ailgynhesu bwyd gan ddefnyddio un o'r dulliau yn y cwestiwn blaenorol.
16. 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 = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
17. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n golchi cyw iâr amrwd? Ymatebion: bob amser, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, weithiau, byth, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4561, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.
18. Cwestiwn: Sut rydych 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 eu deunydd pecynnu gwreiddiol, ar blât. Sylfaen = 4470, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta

Gartref' trwy'r post, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad ydynt yn storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, nad oes ganddynt oergell neu'r rheiny a atebodd 'Ddim yn gwybod'.

19. Cwestiwn: Ble yn yr oergell rydych chi'n storio cig a dofednod amrwd? Ymatebion: ble bynnag y mae lle, ar silff uchaf yr oergell, yng nghanol yr oergell, ar waelod yr oergell. Sylfaen = 4385, pawb a ymatebodd ar-lein, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post, sy'n storio cig/dofednod amrwd yn yr oergell, ac eithrio'r rheiny nad ydynt yn prynu/storio cig/dofednod, nad oes ganddynt oergell neu a atebodd 'Ddim yn gwybod'.
20. 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 = 4893, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
21. Cwestiwn: Pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 4561, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n gwneud rhywfaint o waith paratoi neu goginio bwyd ar gyfer eu haelwyd.
22. Cwestiwn: Pryd, os o gwbl, yw'r hwyraf y byddech chi'n bwyta neu'n yfed yr eitemau canlynol ar ôl eu dyddiad 'defnyddio erbyn'? a = cigoedd wedi'u coginio; b = pysgod mwg; c = salad mewn bagiau; d = caws; e = llaeth; f = cig amrwd fel cig eidion/porc/cig oen/dofednod; g = pysgod cregyn; h = unrhyw bysgod eraill; 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', dydw i ddim yn bwyta/yfed hyn 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 = 4501, B = 3687, C = 4500, D = 4684, E = 4624, F = 4437, G = 3299, H = 4049, I = 4507, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post sy'n bwyta bwydydd A/B/C/D/F/F/G/H/I. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.