

# Coginio eich bwyd

Sut i goginio eich bwyd i atal gwenwyn bwyd.

Bydd coginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr hyd cywir yn lladd unrhyw facteria niweidiol a allai fod yn bresennol.

## Ambell air o gyngor ar goginio

Gwnewch yn siŵr bod eich bwyd yn ddiogel gyda'r cyngor canlynol:

- cofiwch lynu wrth y tymheredd coginio bob amser yn unol â'r cyfarwyddiadau yn y rysáit neu ar y pecyn
- gwnewch yn siŵr bod y bwyd wedi'i goginio'n drylwyr cyn ei weini – defnyddiwch giwiau gweledol, fel gwirio bod y bwyd yn stemio'n boeth. gallwch ddefnyddio thermomedr bwyd hefyd er mwyn sicrhau bod y bwyd wedi cyrraedd y tymheredd cywir
- cofiwch gynnal arferion hylendid da wrth baratoi a choginio'ch bwyd –darllenwch ein tudalennau ar [lanhau](#) a [chroeshalogi](#) am fwy o wybodaeth
- mae'n bwysig storio bwyd sydd dros ben yn gywir er mwyn ei gadw'n ddiogel ac osgoi gwastraff – mae mwy o awgrymiadau a chyngor defnyddiol ar gael ar ein tudalen ar [oeri](#) bwyd.
- cofiwch gymryd gofal wrth ailgynhesu bwyd dros ben. Gallwch ddod o hyd i'n canllawiau yn yr adran 'Bwyd dros ben' ar y dudalen hon

## Sut i wirio bod bwyd wedi'i goginio'n iawn

Bydd gwirio bod eich bwyd wedi'i goginio'n iawn yn eich helpu i atal gwenwyn bwyd.

Gall gwahanol fwydydd amrywio o ran dulliau coginio ac amserau coginio cyn iddynt fod yn barod i'w bwyta. Mae gennym wybodaeth benodol ar gyfer gwahanol fwydydd, fel cig, pysgod, a llysiau wedi'u rhewi, ar y dudalen hon.

Ond dyma rai ffyrdd cyffredinol o wirio bod bwyd wedi'i goginio'n iawn.

### Defnyddio ciwiau gweledol i wirio bod bwyd wedi'i goginio'n iawn

Os nad oes gennych chi thermomedr bwyd, gallwch ddefnyddio ciwiau gweledol. Gall y rhain amrywio yn ôl y bwyd rydych chi'n ei goginio.

Dylech ddefnyddio cyfuniad o'r dulliau hyn i sicrhau bod bwyd yn cael ei goginio'n iawn:

- gwiriwch fod y bwyd yn stemio – dylech weld stêm yn codi o arwyneb y bwyd, a hefyd pan fyddwch yn torri i'r canol
- gyda chigoedd penodol fel cyw iâr, torrwrch i ran fwyaf trwchus y cig a gwiriwch nad oes unrhyw gig pinc, a bod y suddion yn rhedeg yn glir
- wrth goginio pryd mwy fel lasagne, dylech weld stêm yn codi o'r arwyneb, a dylech hefyd dorri i mewn i'r pryd i weld a oes stêm yn dianc o'r tu mewn a'r canol (efallai y bydd arwyneb y bwyd hefyd yn byrlymu)

## Defnyddio thermomedr bwyd

Gallwch hefyd ddefnyddio thermomedr bwyd glân i wirio a yw bwyd wedi'i goginio'n drylwyr.

Cofiwch lanhau'r prôb tymheredd neu'r thermomedr coginio yn drylwyr ar ôl ei ddefnyddio er mwyn [atal croeshalugi](#) a chael darlleniad cywir. Darllenwch yr adran 'Amserau a thymheredd coginio' ar y dudalen hon i sicrhau bod eich bwyd wedi'i goginio'n drylwyr a'i fod yn ddiogel i'w fwyta.

Byddwch yn ofalus wrth wirio tymheredd bwyd trwy gyffwrdd ag ef. Gall gwneud hyn achosi croeshalugi os nad yw'ch dwylo'n lân, a gallech losgi'ch hun ar fwyd poeth iawn.

## Amserau a thymheredd coginio

Er mwyn sicrhau bod bwyd wedi'i goginio'n drylwyr, dylai canol y bwyd gyrraedd tymheredd o 70°C am 2 funud neu un o'r cyfuniadau canlynol:

- 60°C am 45 munud
- 65°C am 10 munud
- 70°C am 2 funud
- 75°C am 30 eiliad
- 80°C am 6 eiliad

Bydd angen thermomedr bwyd glân arnoch i fesur y tymhereddau hyn yn gywir.

Wrth ddilyn rysâit, cymerwch ofal i ddilyn y cyfarwyddiadau ar gyfer amserau coginio a thymheredd coginio yn ofalus.

## Cyngor ar goginio cig

Mae'n bwysig gwirio bod cig wedi'i goginio'n drylwyr er mwyn diogelu eich hun ac eraill rhag [gwenwyn bwyd](#).

Gellir dod o hyd i facteria ym mhob cig amrwd ond mewn gwahanol rannau o'r cig. Gall hyn newid y ffordd y gallwch ei goginio, a sut i wirio a yw wedi'i goginio'n drylwyr.

### Coginio dofednod a phorc

Gall dofednod (fel cyw iâr, twrci, hwyaden, ac adar hela) a phorc fod â bacteria yr holl ffordd trwy'r cig. Mae hyn yn golygu bod **angen coginio'r cigoedd hyn yr holl ffordd drwyddynt**.

Gallwch ddefnyddio thermomedr bwyd glân i wirio bod y cig wedi'i goginio'n drylwyr. Gwnewch yn si?r eich bod chi'n profi tymheredd y cig ac yn osgoi'r esgyrn.

Os nad oes gennych thermomedr, dylech ddefnyddio'r ciwiau gweledol canlynol:

- wrth dorri i ran fwyaf trwchus y cig, dylai'r suddion redeg yn glir – ar gyfer cyw iâr cyfan neu aderyn arall, mae'r rhan fwyaf trwchus rhwng y goes a'r frest
- gwnewch yn si?r nad oes cig pinc, cnodiog, gan fod hyn yn arwydd nad yw wedi'i goginio'n ddigonol
- torruch y cig ar agor â chyllell lân i wneud yn si?r ei fod yn stemio'n boeth drwyddo – dylech weld stêm yn codi o'r cig

Dylai menywod beichiog osgoi bwyta adar hela gan y gall [cig adar hela gynnwys pelenni plwm](#). Gallwch ddod o hyd i [ganllawiau pellach ar fwydydd i'w hosgoi yn ystod beichiogrwydd ar wefan y](#)

## [GIG.](#)

ASB yn Esbonio

### **Ffliw adar**

Mae dofednod, adar hela a chynhyrchion dofednod eraill sydd wedi'u coginio'n gywir yn ddiogel i'w bwyta.

Mae ffliw adar yn peri risg diogelwch bwyd isel iawn i ddefnyddwyr yn y DU, ac mae ein cyngor ar fwyta cynhyrchion dofednod, gan gynnwys wyau ac adar hela, yn aros yr un fath.

Mae gan Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (Defra) [gyngor pellach ar ffliw adar](#).

I gael [cyngor penodol i Ogledd Iwerddon ar ffliw adar](#), cyfeiriwch at yr Adran Amaeth, yr Amgylchedd a Materion Gwledig (DAERA).

### **Briwgig ac offal**

Dylai unrhyw gig sydd wedi'i friwio neu ei roi ar sgiwer gael ei goginio'n drylwyr. Pan fydd darn cyfan o gig yn cael ei friwio neu ei roi ar sgiwer, caiff unrhyw facteria o arwyneb y cig ei ledaenu'r holl ffordd drwy'r cig.

Mae hyn yn cynnwys:

- briwgig (unrhyw fath)
- byrgyrs
- selsig
- cebabs
- darnau o gig wedi'u rholio
- arenau, afu, a mathau eraill o gig offal

### **Mae angen coginio'r cigoedd hyn yr holl ffordd drwyddynt.**

Gallwch ddefnyddio thermometr bwyd i wirio bod y cig wedi'i goginio'n drylwyr. Os nad oes gennych thermometr, dylech ddefnyddio'r ciwiau gweledol canlynol:

- gwiriwch a yw'r cig yn stemio – dylech weld stêm yn codi o arwyneb y bwyd, a hefyd wrth dorri i'r canol
- gwiriwch am newidiadau mewn lliw – bydd y bwydydd hyn yn mynd yn frown pan fyddant wedi'u coginio

Dylid coginio arenau, afu a mathau eraill o offal yn drylwyr nes eu bod yn stemio'n boeth. Ni ddylid gweini byrgyrs yn waedlyd nac yn binc gartref. I gael mwy o wybodaeth am hyn, darllenwch ein cyngor ar [goginio byrgyrs gartref](#).

### **Darnau cyfan o gig**

Mae bacteria ond yn byw ar arwyneb allanol darnau cyfan o gig, fel stêcs (ac eithrio dofednod a phorc) y mae bacteria yn byw. Gellir gweini'r rhain yn binc yn y canol yn ôl eich blas:

- seriwch y cig trwy ddefnyddio tymheredd uchel i selio'r cig a lladd unrhyw facteria a allai fod ar y tu allan

- gwiriwch fod y cig wedi'i selio'n iawn drwy sicrhau bod arwyneb y darn o gig wedi newid lliw

## Cyngor ar goginio pysgod a bwyd môr

Wrth goginio pysgod neu fwyd môr, mae ciwiau gweledol a synhwyrdd y gallwch eu defnyddio i helpu i benderfynu a yw'r bwyd wedi'i goginio'n drylwyr:

- dylai cnawd pysgod droi'n afloyw (ddim yn dryloyw bellach) a gwahanu'n hawdd â fforc
- dylai corgimychiaid, cregyn bylchog, crancod, a chnawd cimychiaid fod yn gadarn ac afloyw
- mae'r cregyn yn agor wrth goginio cregyn Berffro, cregyn gleision, ac wystrys – taflwch unrhyw rai nad ydynt yn agor oherwydd gallai'r rhain fod wedi mynd yn ddrwg

Gallwch hefyd arogl'r pysgod neu fwyd môr i wirio a yw wedi'i ddifetha. Fel arfer, mae yna arogl pysgodlyd cryf iawn os yw'r bwyd wedi'i ddifetha.

## Cyngor ar goginio llysiau wedi'u rhewi

Gall rhai llysiau wedi'u rhewi, fel india-corn, pys a moron, gynnwys bacteria. Mae angen coginio llysiau wedi'u rhewi'n drylwyr cyn y gallwch eu bwyta.

Os ydych yn bwriadu defnyddio llysiau wedi'u rhewi mewn salad oer neu smwddis, darllenwch y cyfarwyddiadau ar y deunydd pecynnu yn gyntaf. Os yw'r cyngor ar y deunydd pecynnu yn nodi ydylid coginio'r llysiau wedi'u rhewi, mae'n rhaid sicrhau bod hyn yn cael ei wneud cyn iddynt gael eu bwyta'n oer. Fel arall, gallwch ddefnyddio llysiau mewn tun.

## Bwyd dros ben

Gwnewch i'ch bwyd fynd ymhellach trwy ddefnyddio'ch bwyd dros ben yn ddiogel. Gall hyn arbed amser ac arian i chi a helpu i leihau gwastraff bwyd.

### Bwyta bwyd dros ben yn oer

Gellir bwyta bwyd dros ben yn oer os yw wedi'i goginio'n iawn, [ei oeri, a'i roi yn yr oergell o fewn dwy awr](#). Mae rhoi bwyd yn yr oergell yn arafu twf bacteria fel ei fod yn ddiogel i'w fwyta.

**Bwytwch fwyd dros ben o fewn 48 awr** neu ei rewi os nad ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn bosib.

### Ailgynhesu bwyd dros ben

[Y Parth Peryglus](#) yw'r enw a roddir pan fydd tymheredd bwyd yn cyrraedd rhwng 8 a 63°C. Rhwng y tymhereddau hyn, gall bacteria dyfu a'ch gwneud chi'n sâl. Oherwydd hyn, mae'n bwysig bod bwyd yn cael ei goginio nes ei fod yn stemio'n boeth, yn hytrach na'i gynhesu, gan y bydd y tymheredd uchel yn lladd bacteria a all fod yn bresennol.

Wrth ailgynhesu bwyd dros ben, **dim ond unwaith y dylech chi ei ailgynhesu**. Mae hyn oherwydd bod newid tymheredd bwyd dro ar ôl tro yn codi'r siawns y bydd bacteria'n tyfu ac yn achosi gwenwyn bwyd.

Gallwch ailgynhesu bwyd yn y ficrodon, ar yr hob neu yn y popty. Bydd amserau coginio'n amrywio yn ôl y math o fwyd rydych chi'n ei ailgynhesu, a faint o fwyd rydych chi'n ei ailgynhesu. Dyma ambell air o gyngor i sicrhau eich bod wedi ailgynhesu'ch bwyd yn drylwyr:

- dilynwch y cyfarwyddiadau ar y deunydd pecynnu gwreiddiol os yw ar gael neu edrychwch ar ganllawiau gwneuthurwr y ficrodon am gyngor cyffredinol, gan gynnwys cyngor ar droi y

bwyd a'i adael i sefyll

- mae'n syniad da troi bwyd wrth i chi ei ailgynhesu – wrth roi bwyd mewn microdon, gall fod yn boeth iawn ar yr ochrau a dal i fod yn oer yn y canol. Bydd troi'r bwyd yn helpu i atal hyn
- gall microdonnau gynhesu mewn 'pocedi', felly bydd troi'r bwyd yn helpu i atal pocedi o fwyd oer yn eich pryd
- mae'n well ailgynhesu rhai bwydydd dros ben, er enghraifft prydau fel lasagne, mewn dognau llai i sicrhau bod yr holl bryd yn cael ei gynhesu'n gyfartal

Os ydych chi'n ailgynhesu ar yr hob, trowch y bwyd yn aml a gwnewch yn siŵr bod y bwyd wedi'i gynhesu drwyddo.

## **Dulliau eraill o goginio'ch bwyd**

Gellir paratoi prydau hefyd gan ddefnyddio offer fel microdon, popty pwyll, neu ffrïwr aer. Yn dibynnu ar y dull coginio ac effeithlonrwydd yr offer, bydd angen gwahanol amserau a thymereddau i goginio bwydydd yn iawn. Er y gellir coginio gwahanol fwydydd gyda'i gilydd, efallai y bydd angen amserau a thymereddau gwahanol arnynt.

Mewn rhai offer, dylech adael rhywfaint o le o amgylch y bwyd fel y gall goginio'n iawn, fel coesau cyw iâr mewn ffrïwr aer.

Dylech ddefnyddio'r un ciwiau gweledol i wirio bod bwydydd a gaiff eu paratoi fel hyn wedi'u coginio'n drylwyr.

I gael cyngor ar goginio bwydydd yn iawn, darllenwch y cyfarwyddiadau ar gyfer eich offer neu sydd ar ddeunydd pecynnu'r bwydydd.