

# Trin blawd a chynhyrchion blawd yn ddiogel

Gallwch fynd yn sâl os byddwch chi'n bwyta toes neu gytew (batter) heb eu pobi, sydd wedi'u gwneud â blawd sy'n cynnwys bacteria. Mae blawd yn gynhwysyn amrwd, a dylid ei goginio neu ei bobi cyn ei fwyta i'w wneud yn ddiogel.

## Ydy blawd heb ei goginio yn ddiogel i'w fwyta?

Mae'r risg o fynd yn sâl o fwyta blawd neu gynhyrchion blawd heb eu coginio yn isel, gan eu bod fel arfer yn cael eu defnyddio fel cynhwysyn mewn bwydydd sy'n cael eu pobi neu eu coginio. Bydd coginio'n drylwyr yn golygu bod blawd heb ei goginio yn ddiogel i'w fwyta. Mae bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd wedi'u canfod mewn cynhyrchion blawd a chrwst (*pastry*) yn y DU, ac mae enghreifftiau o wledydd eraill lle mae cynhyrchion tebyg wedi'u cysylltu â brigiadau o achosion o salwch.

Ni ddylech fwyta blawd na chynhyrchion blawd fel crwst a thoes nad ydynt wedi'u coginio'n drylwyr neu nad ydynt yn cael eu gwerthu fel cynhyrchion parod i'w bwyta. Mae hyn oherwydd nad yw blawd fel arfer yn cael ei drin i ladd unrhyw facteria sy'n achosi gwenwyn bwyd ac a allai fod yn bresennol yn ystod y broses gynhyrchu. Gwnewch yn siŵr eich bod bob amser yn dilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar y deunydd pecynnu. Bydd hyn yn nodi a oes rhaid coginio'r cynnyrch neu a ellir ei fwyta'n amrwd.

Mae'n arbennig o bwysig bod pobl sy'n agored i niwed, fel plant ifanc, pobl â system imiwnedd wan a phobl hŷn, yn dilyn y cyngor hwn, oherwydd efallai na fydd eu system imiwnedd yn gallu ymladd yn erbyn heintiau gystal. Dylent hefyd fod yn ofalus wrth drin blawd a chynhyrchion blawd, gan ddilyn ein cyngor ar yr hanfodion hylendid bwyd, sef: [coginio](#), [glanhau](#), [oeri](#) ac [atal croeshalugi](#).

## Defnyddio blawd yn ddiogel

Dyma ambell awgrym defnyddiol i'ch helpu i baratoi bwyd sy'n cynnwys blawd neu gynhyrchion blawd yn ddiogel:

- peidiwch â bwyta na blasu blawd neu gynhyrchion blawd heb eu coginio, fel cynhyrchion crwst, toes cwci, toes pítsa, na chytew, fel cymysgedd cacennau, oni bai bod labeli'n nodi eu bod yn barod i'w bwyta
- cadwch flawd a chymysgeddau blawd (er enghraifft cymysgedd bara neu gacennau) mewn bag neu gynhwysydd wedi'i selio, oherwydd gall blawd ledaenu'n hawdd a halogi bwydydd eraill
- dilynwch y cyfarwyddiadau coginio, storio a thrin ar y deunydd pecynnu
- golchwch eich dwylo'n drylwyr â sebon a dŵr cynnes cyn ac ar ôl trin blawd, cynhyrchion crwst heb eu coginio, neu does
- glanhewch bob arwyneb yn drylwyr – golchwch bowlenni, offer cegin ac arwynebau â sebon a dŵr cynnes, neu defnyddiwch eich glanhâwr arwyneb arferol a diheintio lle bo angen

## Trin blawd â gwres yn y cartref

Efallai y byddwch yn dod o hyd i ryseitiai sy'n rhoi canllawiau sut i drin blawd â gwres wrth goginio gartref. Fodd bynnag, er y gallai trin blawd â gwres yn y cartref leihau'r risg, ni allwn fod yn sicr y bydd yn lladd unrhyw facteria niweidiol a allai fod yn bresennol ac yn cael gwared ar y risg yn llwyr.

Wrth weithgynhyrchu, gall busnesau bwyd ddefnyddio prosesau a fydd yn lladd unrhyw facteria sy'n achosi gwenwyn bwyd a allai fod yn bresennol mewn blawd heb ei goginio. Dyna pam mae rhai cynhyrchion mewn siopau, fel toes cwci a ddefnyddir mewn hufen iâ, yn ddiogel i'w bwyta.

Mae mwy o gyngor ar arferion hylendid bwyd da yn y dolenni canlynol:

- [coginio](#)
- [glanhau](#)
- [oeri](#)
- [atal croeshalogi](#)

## Defnyddio blawd neu does ar gyfer gweithgareddau crefftau a chwarae gartref

Wrth ddefnyddio blawd heb ei goginio neu gynhyrchion blawd na fwriedir eu bwyta, er enghraifft toes ar gyfer crefftau a chwarae, efallai y byddwch am ddefnyddio'r cyngor hwn i'ch helpu i reoli'r risgiau yn ystod y gweithgareddau hyn.

**Mae'r cyngor hwn wedi'i anelu at y cyhoedd, ac mae wedi'i gynhyrchu ar gyfer y rhai sy'n trin y cynhyrchion hyn at ddibenion gweithgareddau hamdden. Dylai gweithredwyr lleoliadau gofal, neu fusnesau eraill lle mae plant a phobl h?n yn trin blawd amrwd neu gynhyrchion blawd amrwd, hefyd roi sylw i'r cyngor hwn wrth ystyried sut y caiff risgiau sy'n gysylltiedig â'r gweithgareddau hyn eu rheoli fel rhan o'u proses asesu risg. Gall plant a phobl h?n fod yn fwy agored i heintiau, felly efallai y bydd angen gofal ychwanegol wrth drin y cynhyrchion hyn.**

Gweler y dudalen [Rheoli risgiau ac asesu risg yn y gweithle \(Saesneg yn unig\)](#) gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE).

Mae'r HSE hefyd yn cynnig [canllaw cryno i reoli'r risgiau yn y gweithle](#) sydd ar gael yn Gymraeg.

Mae'r canllawiau hyn yn berthnasol i bob math o flawd, gan gynnwys blawd gwenith, blawd heb glwten, blawd corn, blawd gram, a blawd reis.