

# Diogelwch bwyd yn ystod tywydd poeth - cyngor i ddefnyddwyr

Sut i osgoi gwenwyn bwyd a gwastraff bwyd yn ystod tywydd poeth.

Gall bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd luosi'n gyflymach pan fydd y tymheredd yn uwch. Yn ystod cyfnod cynhesaf y flwyddyn, mae'n cymryd llai o amser i fwyd gyrraedd yr ystod tymheredd sy'n annog bacteria i dyfu. Gall hyn olygu bod bwydydd yn fwy peryglus i'w bwyta os na chânt eu paratoi neu eu storio'n gywir.

Mewn tywydd poeth iawn, mae'n bwysig cymryd gofal ychwanegol er mwyn cadw'ch bwyd yn ddiogel.

## Sut i storio bwyd yn ddiogel yn ystod tymhereddau uwch

Gallwch wirio bod eich oergell yn ddigon oer gan ddefnyddio thermometr oergell.

**Dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C.** Gallwch ddefnyddio deial/mesurydd mewnol yr oergell i newid y gosodiad p?er (fel arfer, po uchaf yw'r gwerth, y mwyaf o b?er y bydd yr oergell yn ei ddefnyddio i leihau'r tymheredd. Os ydych yn ansicr, darllenwch gyfarwyddiadau gwneuthurwr eich oergell). Sylwch: Nid yw'r deial/mesurydd hwn yn nodi'r tymheredd mewn °C. Os yw'n bosib, prynwch thermometr i fonitro'r tymheredd.

Peidiwch â gorlenwi eich oergell. Wrth adael lle yn yr oergell, bydd awyr yn gallu cylchredeg a bydd y tymheredd sydd wedi'i osod yn cael ei gynnal. Yn ystod tywydd poeth iawn, gall fod yn ddefnyddiol prynu rhai bwydydd fel y bo angen i'w bwyta ar unwaith. Bydd hyn sicrhau bod lle yn yr oergell, ac yn osgoi gwastraff bwyd.

## Cadw bwyd yn oer cyhyd ag y bo modd

Cofiwch ddadmer bwydydd wedi'u rhewi yn araf yn yr oergell. Wrth baratoi bwyd, rhowch y bwyd yn yr oergell yn gyflym ar ôl ei ddefnyddio, a chofiwch ei fwyta cyn gynted â phosib ar ôl coginio. Ar ôl coginio, rhowch fwyd dros ben yn yr oergell yn gyflym ar ôl iddo oeri. Dylech geisio peidio â gadael bwyd allan am fwy na dwy awr pan fydd y tymheredd yn uwch nag arfer.

## Cadw bwyd yn oer wrth siopa

Wrth siopa, dewiswch eitemau oer ac wedi'u rhewi yn olaf. Os yw'n bosib, rhowch nhw mewn bagiau oeri yn syth, gyda pheccynnau rhew neu gel wedi'i rewi, pan fyddwch yn cyrraedd y ddesg dalu neu wrth i chi siopa a sganio. Cadwch eich siopa yng nghist y car ar eich ffordd adref, gan fod hwn yn fan mwy cysgodol. Ar ôl cyrraedd adref, rhowch eitemau yn yr oergell a'r rhewgell yn gyntaf wrth ddadbacio eich siopa.

## Cadw bwyd yn oer yn yr awyr agored

Defnyddiwch fag oeri ar wahân ar gyfer bwyd picnic, a pheidiwch â'i agor nes eich bod yn bwriadu bwyta'r bwyd. Ceisiwch gadw bagiau bwyd a bagiau picnic allan o'r haul trwy ddod o hyd

i ychydig o gysgod. Hefyd, mae angen cadw unrhyw fwydydd y byddech chi fel arfer yn eu cadw yn yr oergell yn oer yn ystod eich picnic. Mae hyn yn cynnwys:

- unrhyw fwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn'
- prydau wedi'u coginio
- saladau a brechdanau parod
- ffrwythau a llysiau wedi'u torri
- cynnyrch llaeth
- unrhyw fwydydd parod i'w bwyta fel dipiau

Defnyddiwch becynnau iâ a bagiau neu focsys oeri i gadw bwyd yn oer am gyfnod hirach. Ar ôl mwynhau [barbeciw](#) neu [bicnic](#), rhwch unrhyw fwydydd darfodus sydd wedi bod allan o'r oergell am **fwy na dwy awr** yn ystod tywydd poethach na'r arfer yn y bin. Gallai fod yn syniad da meddwl am ddefnyddio bagiau oeri a pheynnau iâ wrth deithio gyda bwyd mewn tywydd poeth hefyd.

## Diogelu pobl sy'n agored i salwch

Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o fynd yn sâl oherwydd [gwenwyn bwyd](#). Mae'r rhain yn cynnwys plant ifanc, pobl h?n a phobl â chyflwr iechyd sylfaenol.

Yn achos y bobl hyn, dylech gymryd gofal ychwanegol i sicrhau diogelwch bwyd:

- os ydych yn ansicr am ba mor hir y mae rhywbeth wedi bod allan o'r oergell, byddwch yn ofalus a pheidiwch â'i roi i'r person sy'n agored i salwch
- gwiriwch fod tymheredd eich oergell yn is na 5°C – defnyddiwch thermometr oergell ar wahân os yw'n bosib
- byddwch yn arbennig o ofalus i wirio'r [dyddiadau 'defnyddio erbyn'](#) ar fwyd – peidiwch â bwyta dim byd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad hwn
- osgoi gweini bwydydd sy'n peri risg fel cawsiau heb eu pasteuriddio a physgod mwg
- [coginio bwyd yn drylwyr](#) i osgoi gwenwyn bwyd
- golchi ffrwythau a llysiau yn drylwyr cyn eu bwyta

Efallai y bydd yr wybodaeth ganlynol yn ddefnyddiol i chi hefyd:

- [Diogelwch bwyd yn ystod toriad trydan: cyngor i ddefnyddwyr](#)
- [Tywydd poeth: sut i ymdopi mewn tywydd poeth \(GIG\)](#)
- [Cadw bwyd yn ddiogel mewn picnic](#)
- [Dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn'](#)
- [Diogelwch bwyd barbeciw](#)