

# Bwyd a Chi 2, Cylch 8: 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.

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 croeshalogaidd 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 craidd sy'n cynnwys nifer cyfyngedig o'r prif gwestiynau sy'n cael eu trafod yn flynyddol, a'r modiwl 'archwiliad dwfn' sy'n cynnwys cwestiynau ychwanegol ac sy'n cael ei anfon bob 2 flynedd. Mae'r bennod hon yn adrodd ar gwestiynau o'r modiwl craidd 'Bwyta gartref'.[\(footnote\)](#)

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 trin bwyd amrwd, a chyn paratoi bwyd parod i'w fwyta.

Dywedodd 7 o bob 10 o'r ymatebwyr (70%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn paratoi neu fwyta bwyd, a nododd 29% o'r ymatebwyr eu bod y gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, tra dywedodd 1% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[\(footnote\)](#)

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (92%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo yn syth ar ôl trin cig, dofednod neu bysgod amrwd, a dywedodd 7% eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd llai na 0.5% nad ydyn nhw byth yn gwneud hyn.[\(footnote\)](#)

Dywedodd dau o bob pump o'r ymatebwyr (41%) eu bod bob amser yn golchi eu dwylo cyn bwyta, dywedodd 55% o'r ymatebwyr eu bod yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 3% nad ydyn nhw byth yn golchi eu dwylo cyn bwyta.[\(footnote\)](#)

### 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 59% yn gwneud hyn y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, ac nid oedd 7% byth yn gwneud hyn. [\(footnote\)](#)

## 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 60% o'r ymatebwyr sydd ag oergell 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 16% o'r ymatebwyr yn gwybod beth oedd y tymheredd cywir ar gyfer y tu mewn i'w hoergell. [\(footnote\)](#)

Dywedodd tri o bob pump o'r ymatebwyr ag oergell eu bod yn monitro'r tymheredd, naill ai â llaw (46%) neu drwy larwm tymheredd mewnol (12%). [\(footnote\)](#) O blith yr ymatebwyr sy'n monitro tymheredd eu hoergell, dywedodd 80% eu bod yn gwirio tymheredd eu hoergell o leiaf unwaith y mis. [\(footnote\)](#)

## 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 briwgig, 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 (77%) 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. [\(footnote\)](#)

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. [\(footnote\)](#) Dywedodd 9 o bob 10 (90%) o'r ymatebwyr nad ydyn nhw byth yn bwyta cyw iâr na thwrci pan fydd y cig neu'r suddion yn binc. Fodd bynnag, nododd 7% o'r ymatebwyr eu bod yn bwyta cyw iâr neu dwrci o leiaf yn achlysurol pan fydd yn binc neu pan fydd y sudd yn binc. [\(footnote\)](#)

## Ailgynhesu

### Ffigur 24. 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 thermometr / prôb	13
Rhoi fy llaw drosto / ei gwrrd	15
Ei flasau	27
Gwirio bod y tymheredd yn gyson drwyddo draw	30
Defnyddio amserydd	33
Ei droi	35
Gweld stê, yn codi ohono	36
Gweld ei fod yn ffrwtian	37
Dilyn y cyfarwyddiadau ar y label	47
Gwirio bod y canol yn boeth	56

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 (56%), a'r dulliau lleiaf

cyffredin oedd rhoi llaw dros y bwyd neu gyffwrdd ag ef (15%), neu ddefnyddio thermomedr neu brôb (13%) (Ffigur 24). [\(footnote 1\)](#)

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 (79%). Byddai 11% yn ailgynhesu bwyd ddwywaith, a byddai 3% yn ailgynhesu bwyd fwy na dwywaith. [\(footnote 2\)](#)

## 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 (64%) o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn deuddydd, dywedodd 27% o'r ymatebwyr y byddent yn bwyta bwyd dros ben o fewn tridiau i 5 diwrnod, a dywedodd 2% y byddent yn bwyta bwyd dros ben ar ôl 5 diwrnod neu fwy. [\(footnote 3\)](#)

## Atal croeshalogi

Mae'r ASB yn darparu canllawiau ar [atal croeshalogi](#). Mae'r ASB yn argymhell [na ddylai pobl olchi cig na dofednod 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. [\(footnote 4\)](#) 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. [\(footnote 5\)](#)

## 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 (71%) neu ar wahân i fwydydd wedi'u coginio (51%). Dywedodd 4 o bob deg o'r ymatebwyr eu bod yn storio cig a dofednod amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio (40%) a'u bod yn gorchuddio cig a dofednod amrwd â ffilm/ffoil (35%), gydag 14% o'r ymatebwyr yn cadw'r cynnyrch ar blât. [\(footnote 6\)](#)

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 argymhell](#). Fodd bynnag, dywedodd 20% 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 7% eu bod yn eu storio yn rhan uchaf yr oergell. [\(footnote 7\)](#)

## 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 (10%) mai'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yw'r dyddiad sy'n dangos nad yw bwyd yn ddiogel i'w fwyta mwyach. [\(footnote 8\)](#)

Dywedodd dwy ran o dair (66%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd. Yn ogystal, nododd 31% o'r ymatebwyr eu bod yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn' y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml, a dywedodd 1% o'r ymatebwyr nad oeddent byth yn gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'. [\(footnote 9\)](#)

## **Ffigur 25. 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

<b>?Math o fwyd</b>	<b>Unrhyw bryd ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn</b>	<b>7+ diwrnod</b>	<b>3-6 diwrnod</b>	<b>1-2 diwrnod</b>	<b>Byth</b>
Pysgod cregyn	23	0	2	20	75
Unrhyw bysgod eraill	35	0	4	31	62

?Math o fwyd	Unrhyw bryd ar ôl y dyddiad defnyddioerbyn	7+ diwrnod	3-6 diwrnod	1-2 diwrnod	Byth
Cig amrwd fel cig eidion,					
cig oen neu borc neu ddofednod amrwd "	46	1	6	38	52
Pysgod mwg	49	2	13	34	48
Llaeth	57	2	18	37	40
Cigoedd wedi'u coginio	45	1	16	40	40
Iogwrt	61	6	22	34	36
Salad mewn bagiau	71	2	22	47	26
Caws	71	18	28	24	23

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

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 (75%), na physgod eraill (62%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Ni fyddai tua hanner yr ymatebwyr yn bwyta cig amrwd (52%) na physgod mwg (48%) ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Salad mewn bagiau (71%) a chaws (71%) 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 (61%), llaeth (57%) a chigoedd wedi'u coginio (57%) ar unrhyw adeg ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' (Ffigur 25). [\(footnote 10\)](#)

1. 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 amseredd 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 flasau, 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 = 4220, 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.
2. 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 = 4253, 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.
3. 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 = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
4. Mae data ar olchi mathau eraill o gig, pysgod a dofednod ar gael yn y modiwl 'Bwyta Gartref' llawn (gweler y canlyniadau diweddaraf yn Bwyd a Chi 2: Cylch 5)

5. 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 = 4407, 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.
  
6. 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 = 4335, 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'.
  
7. 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 = 4262, 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'.
  
8. 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 'ar ddangos tan', pob un o'r rhain, mae'n dibynnu, dim un o'r rhain, ddim yn gwybod. Sylfaen = 4757, pawb a ymatebodd ar-lein a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur 'Bwyta Gartref' trwy'r post.
  
9. 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 = 4431, 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.
  
10. 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 = 4337, B = 3338, C = 4296, D = 4505, E = 4459, F = 4278, G = 2949, H = 3763, I = 4297, 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.