

# Byddwch yn un o'r Doethion y Nadolig hwn drwy ofalu amdanoch chi'ch hun a'ch gwesteion, meddai'r Asiantaeth Safonau Bwyd

Mae Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) ar gyfer mis Tachwedd, a gynhaliwyd gan YouGov, wedi datgelu'r 6 "methiant" hylendid bwyd mwyaf cyffredin a gyflawnwyd gan ddefnyddwyr. Dyma'r methiannau:

- dydy 46% o ddefnyddwyr ddim wastad yn gwirio dyddiadau 'defnyddio erbyn' cyn coginio neu baratoi bwyd gartref. Ydych chi ar y rhestr ddrwg?
- mae 45% o ddefnyddwyr yn chwarae roulette bwffe – gan ddweud y bydden nhw'n debygol o adael bwyd o'r oergell allan ar ôl iddo gael ei weini (er enghraifft ar gyfer bwffe) a'i fwyta ychydig oriau'n ddiweddarach
- mae tua dau o bob pump (39%) o'r bobl a holwyd yn cyfaddef eu bod yn coginio cig amrwd, fel twrci neu selsig, ar ôl y dyddiad 'defnyddio erbyn' o leiaf yn achlysurol. Ydych chi'n euog o weini soch mewn sach amheus?
- mae 33% o ymatebwyr yn dweud nad ydyn nhw bob amser yn golchi eu dwylo cyn coginio neu baratoi bwyd gartref, sy'n golygu y gallen nhw fod yn gweini pathogenau gyda'u mins peis – sôn am anrheg Nadolig ddieisiau!
- dydy rhai ddim yn cadw'n c?l dros y Nadolig. Dywedodd dros chwarter (27%) y bydden nhw'n debygol o storio bwyd a ddylai fod mewn oergell mewn man oer arall (fel garej, portsh, neu flwch oeri) oherwydd diffyg lle yn yr oergell. Tynnwch y diodydd ysgafn hynny allan!
- dywedodd 23% o ymatebwyr y bydden nhw'n annhebygol o ofyn a oes gan eu gwesteion unrhyw alergedd neu anoddefiad bwyd. Mae Siôn Corn (a'r ASB) yn meddwl mai "diogelwch yn gyntaf" sydd orau bob amser!

Mae'r Nadolig yn gyfnod prysur ac mae coginio i bobl eraill yn gallu ychwanegu at y straen. Ond, os ydych chi eisiau lledaenu llawenydd yn hytrach na gwenwyn bwyd y Nadolig hwn, mae'n hanfodol cadw at arferion diogelwch bwyd da.

"Byddwch yn un o'r Doethion y Nadolig hwn – mae ein data newydd yn dangos i ni fod pobl yn cymryd rhai risgiau diangen y gellir eu hosgoi yn y ffordd y maen nhw'n coginio, paratoi a storio bwyd. Does dim ots os byddwch chi'n cael cyw iâr i ddau neu dwrci i ddau ddeg dau, y peth pwysig yw gwneud yn si'r bod eich cig wedi'i goginio nes ei fod yn stemio'n boeth yr holl ffordd drwyddo.

Er ein bod ni'n siarad am hyn mewn ffordd reit ysgafn, mae neges ddifrifol wrth wraidd y data. Does neb yn hoffi bod yn sâl dros y gwyliau, yn enwedig ar adeg pan mae ffrindiau a theulu yn dod at ei gilydd, gan gynnwys pobl sy'n fwy tebygol o fynd yn sâl iawn os byddan nhw'n cael gwenwyn bwyd, fel perthnasau h?n neu'r rhai sy'n feichiog. Os ydych chi'n coginio ar gyfer criw o bobl, mae llawer i feddwl amdano ac efallai dim llawer o le yn yr oergell. Mae gennym ni lawer o awgrymiadau ar [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) am ddulliau rhwydd o goginio twrcïod, storio bwyd, oeri ac

ailgynhesu bwyd dros ben fel y gallwch chi a'ch anwyliaid gadw'n iach a mwynhau'r dathliadau."

Robin May, Prif Gynghorydd Gwyddonol yr ASB

Ynghyd â chyhoeddi'r data newydd hwn, mae'r ASB hefyd yn atgoffa pobl sut y gallan nhw gadw'r bwyd y maen nhw'n ei goginio'n ddiogel dros y gwyliau:

- Os byddwch yn prynu twrci, hwyaden neu ?ydd ffres cyn dydd Nadolig, darllenwch yr wybodaeth ar y pecyn i wneud yn si?r ei fod yn addas i'w rewi gartref
- Cofiwch [rewi unrhyw fwyd dros ben](#) ar gyfer prydau yn y dyfodol, a gwnewch yn si?r eich bod yn oeri bwyd rhwng prydau os ydych am ei fwyta'n ddiweddarach. Gallwch fynd i wefan [Hoffi Bwyd, Casáu Gwastraff / Atal gwastraff bwyd](#) i gael hyd yn oed mwy o wybodaeth am sut i wneud y gorau o'ch bwyd gartref
- Mae defnyddio eich oergell ar y tymheredd cywir (5°C neu is) yn helpu i atal gwenwyn bwyd. Os na chaiff bwyd ei [oeri'n gywir](#), gallai fynd yn ddrwg yn gynt a bod yn annïogel i'w fwyta
- Mae dyddiad 'defnyddio erbyn' ar fwyd yn ymwneud â diogelwch. Dyma'r dyddiad pwysicaf i'w gofio. Gallwch fwyta bwyd hyd at, ac ar y dyddiad 'defnyddio erbyn', ond nid ar ôl hynny. Gallwch hefyd rewi bwyd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn' hyd at y dyddiad ar y label
- Mae'r dyddiad '[ar ei orau cyn](#)' yn ymwneud ag ansawdd. Bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd ar ei orau
- Mae gan ein [gwiriwr ffeithiau wrth fwyta gartref](#) fwy o awgrymiadau ar sut i helpu i wneud y mwyaf o'ch bwyd a chadw'n ddiogel

## Gair am yr Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr

Arolwg misol yr ASB sy'n monitro newidiadau yn ymddygiad ac agweddau defnyddwyr mewn perthynas â bwyd yw'r [Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr](#). Bob mis, cynhelir yr arolwg gyda thua 2,000 o oedolion (16 oed neu'n h?n) yng Nghymru, Gogledd Iwerddon a Lloegr sydd wedi cofrestru ar gyfer panel arolwg ar-lein. Mae'r arolwg yn cynnwys set graidd o gwestiynau a ofynnir bob mis, ynghyd â chwestiynau ad hoc sy'n amrywio o fis i fis. YouGov sy'n cynnal yr arolwg ar hyn o bryd.

Daw'r [data](#) hwn o gylch mis Tachwedd o Arolwg Tracio Mewnwelediad Defnyddwyr yr ASB. Dim ond ym mis Tachwedd 2024 y cafodd y cwestiynau hyn eu cynnwys.

Cyhoeddir adroddiadau ar [wefan yr Arolwg Tracio Mewnwelediadau Defnyddwyr](#) bob chwarter. Bydd yr adroddiad llawn sy'n trafod cylchoedd mis Hydref, Tachwedd a Rhagfyr o'r Arolwg Tracio yn cael ei gyhoeddi ddiwedd mis Ionawr.