

# Dyddiadau ‘ar ei orau cyn’ a ‘defnyddio erbyn’

Mae'n bwysig deall y dyddiadau ‘ar ei orau cyn’ a ‘defnyddio erbyn’ ar labeli bwyd i gadw bwyd yn ddiogel ac i helpu i leihau gwastraff bwyd. Gall bwyd gynnwys bacteria ac, os caiff ei storio yn rhy hir neu ar y tymheredd anghywir, gall achosi gwenwyn bwyd.

## Labelu dyddiadau bwyd

Mae'n bwysig gwybod y gwahaniaeth rhwng dyddiadau ‘ar ei orau cyn’ a dyddiadau ‘defnyddio erbyn’. Mae rhai bwydydd yn dirywio dros amser mewn ffordd a allai achosi risg diogelwch bwyd. Ar y rhan fwyaf o fwyd wedi'i becynnu, gan ddibynnu ar y cynnyrch, byddwch yn gweld naill ai:

- dyddiad ‘defnyddio erbyn’ – sy'n ymwneud â diogelwch bwyd
- dyddiad ‘ar ei orau cyn’ – sy'n ymwneud ag ansawdd bwyd

## Mae dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ yn ymwneud â diogelwch

Mae dyddiad ‘defnyddio erbyn’ ar fwyd yn ymwneud â diogelwch. Dyma'r dyddiad pwysicaf i'w gofio. Peidiwch byth â bwyta bwyd ar ôl y dyddiad ‘defnyddio erbyn’, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn arogl'n iawn, gan y gallai eich gwneud yn sâl iawn.

Gallwch fwyta bwyd tan hanner nos ar y dyddiad ‘defnyddio erbyn’ sydd ar y cynnyrch, ond nid ar ôl hynny, oni bai bod y bwyd wedi'i goginio neu ei rewi. Mae dyddiadau ‘defnyddio erbyn’ i'w gweld ar fwyd sy'n mynd yn ddrwg yn gyflym, fel cynhyrchion cig neu salad parod i'w fwyta.

Er mwyn i'r dyddiad ‘defnyddio erbyn’ fod yn ganllaw dilyn, mae'n rhaid i chi ddilyn cyfarwyddiadau storio'r bwyd yn ofalus. Er enghraifft, os yw'r cyfarwyddiadau ar y deunydd pecynnu yn dweud wrthyf chi i storio'r bwyd yn yr oergell ar ôl ei agor, dylech ei gadw mewn oergell ar 5°C neu is. Darllenwch ragor am [oeri eich bwyd yn gywir](#).

Gallwch goginio bwyd tan hanner nos o'r dyddiad ‘defnyddio erbyn’ ar y cynnyrch ac yna ei oeri a'i gadw yn yr oergell. Mae hyn oherwydd bod coginio'n lladd unrhyw bathogenau yn y bwyd ac yn rhoi amser i chi ei ddefnyddio. Rhaid i chi fwyta'r bwyd o fewn 48 awr neu ei rewi i'w fwyta rhywbryd arall. Os ydych yn rhewi'r bwyd, gwnewch yn si?r eich bod yn ei labelu ac yn nodi'r dyddiad y cafodd ei rewi fel eich bod yn gwybod beth yw beth yn eich rhewgell.

Peidiwch â bwyta, coginio na rhewi eich bwyd ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn. Cofwch na allwch arogl'r bacteria sy'n eich gwneud yn sâl.

## Mae dyddiadau ‘ar ei orau cyn’ yn ymwneud ag ansawdd

Mae'r dyddiad ‘ar ei orau cyn’, sy'n cael ei ddangos weithiau fel BBE (best before end), yn ymwneud ag ansawdd ac nid diogelwch. Ar ôl y dyddiad ar ei orau cyn ar y cynnyrch, bydd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta ond efallai na fydd ar ei orau. Mae'r dyddiadau ‘ar ei orau cyn’ yn

ymddangos ar ystod eang o fwydydd, gan gynnwys:

- bwydydd wedi'u rhewi (fel pys, sglodion a hufen iâ)
- bwydydd sych (fel pasta a reis)
- bwydydd tun (fel ffa pob a thomatos tun)
- caws

Dim ond os yw'r bwyd yn cael ei storio yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn y bydd y dyddiad 'ar ei orau cyn' yn gywir.

Gair i gall

Mae rhagor o ganllawiau ar ddyddiadau 'ar ei orau cyn' a dyddiadau 'defnyddio erbyn' ar [wefan WRAP](#).

## Y prawf arogl

Ar gyfer bwydydd sydd â dyddiad 'ar ei orau cyn' (sy'n ymwneud ag ansawdd bwyd), gallwch ddewis defnyddio ciwiau synhwyrdd i ddarganfod a yw'r bwyd yn iawn i'w fwyta. Er enghraifft, gallech chwilio am lwydni gweladwy ar fara, blasu i weld a yw bisgedi/creision yn hen, neu arogl rhai cynhyrchion llaeth sydd â dyddiad 'ar ei orau' cyn i weld a ydynt wedi suro.

Ar gyfer bwyd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn', nid yw'r 'prawf arogl' yn ddull priodol o gadarnhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Gall bwyd edrych ac arogl'n iawn hyd yn oed ar ôl i'r dyddiad defnyddio fynd heibio, ond ni fydd y cynnyrch yn ddiogel i'w fwyta. Ni allwn weld nac arogl'r bygiau a allai achosi gwenwyn bwyd.

Mae gweithgynhyrchwyr yn gyfrifol am benderfynu a ddylid defnyddio dyddiad 'defnyddio erbyn' neu ddyddiad 'ar ei orau cyn' ar eu cynhyrchion. Bydd hyn yn dibynnu ar ffactorau fel sut mae'r bwyd yn cael ei wneud a pha mor beryglus ydyw. Byddant yn sicrhau bod y label cywir yn cael ei ddefnyddio ar y cynnyrch.

## Gwiriwch y labeli dyddiad ar fwyd bob amser i weld a oes ganddo ddyddiad 'defnyddio erbyn' neu 'ar ei orau cyn'

- ni ddylai llaeth â dyddiad 'defnyddio erbyn' gael ei ddefnyddio ar ôl y dyddiad a nodir, hyd yn oed os yw'n arogl'n iawn.
- gellir arogl llaeth â label 'ar ei orau cyn' i weld a yw wedi mynd yn ddrwg - darllenwch y cyfarwyddiadau ar y label bob amser cyn ei ddefnyddio

Os oes gennych broblem gyda'ch synnwyr arogl ac na allwch ei ddefnyddio i ganfod a yw bwyd sydd â dyddiad 'ar ei orau cyn' wedi suro neu fynd yn ddrwg, gofynnwch i rywun arall ei wirio i chi. Os nad oes modd gwneud hynny, rydym yn eich cynghori i gadw at y dyddiad 'ar ei orau cyn' ar y pecyn gan fod y gwneuthurwr wedi pennu mai hwn yw'r cyfnod pan fydd y bwyd ar ei orau.

## Banciau bwyd elusennol

Os ydych chi'n cyflenwi bwyd wedi'i becynnu i bobl o fanc bwyd, mae angen i chi wirio a dilyn y dyddiadau 'defnyddio erbyn' o hyd.

Mae dosbarthu bwyd ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' yn rhoi pobl mewn perygl, a gallai arwain at gymryd camau gorfodi yn erbyn y banc bwyd.

# Osgoi gwastraff bwyd

Rydym yn gwybod bod llawer o bobl yn pryderu am wastraff bwyd ac rydym yn croesawu dulliau diogel o leihau gwastraff.

I leihau faint o fwyd rydych chi'n ei daflu:

- dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar y pecyn
- ewch ati i ddefnyddio, coginio neu rewi bwydydd sy'n agosáu at eu dyddiad 'defnyddio erbyn' yn gyntaf
- cadwch eich oergell o dan 5°C
- cynlluniwch eich prydau ymlaen llaw

## Cynllunio prydau ymlaen llaw

Ceisiwch ddod i'r arfer â gwirio beth sydd eisoes gennych yn yr oergell a'r rhewgell cyn i chi fynd i siopa. Edrychwch am fwydydd sy'n agosáu at eu dyddiad 'defnyddio erbyn' a bwydydd ffres eraill a allai fynd yn ddrwg a cheisio eu defnyddio yn gyntaf. Mae hyn yn cynnwys:

- ffrwythau a llysiau
- cig a physgod
- caws, llaeth neu gynhyrchion llaeth eraill

## Rhewi a dadmer eich bwyd yn gywir

Mae'r rhewgell fel 'botwm oedi' ar fwyd. Os byddwch yn rhewi bwyd yn gywir, ni fydd yn dirywio nac yn difetha oherwydd na all bacteria dyfu ar fwyd wedi'i rewi. Fodd bynnag, po hiraf y bydd y bwyd wedi'i rewi, y mwyaf tebygol yw hi y bydd y gwead yn dirywio. Ni fydd hyn yn effeithio ar ddiogelwch.

Fodd bynnag, ar ôl i chi ddadmer y bwyd, nid yw'r botwm oedi'n gweithio bellach. Felly, dylech ddadmer eich bwyd yn ôl yr angen a'i goginio o fewn 24 awr. Darllenwch ragor am [rewi a dadmer bwyd](#).

Unwaith y bydd bwyd wedi'i ddadmer, dylech ei goginio o fewn 24 awr nes ei fod yn [stemio'n boeth](#) cyn ei weini.

Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob amser i sicrhau bod bwydydd yn addas i'w rhewi, yn enwedig ar gyfer bwydydd parod i'w bwyta.

Edrychwch ar [Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff](#) i gael mwy o wybodaeth am rewi bwyd dros ben, gan gynnwys syniadau ryseitiau.