

# Cadw bwyd yn ddiogel mewn picnic

Sut i sicrhau bod y bwyd rydych chi'n mynd gyda chi ar bicnic yn aros yn ffres ac yn ddiogel i'w fwyta.

Yn ystod yr haf, does dim byd brafiach na bwyta picnic yn yr awyr iach. Ond pan fyddwn ni'n mwynhau bwyd yn yr awyr agored, gall fod yn hawdd anghofio am ein safonau hylendid bwyd arferol, gan greu risg [gwenwyn bwyd](#). Felly mae'n bwysig iawn cofio'r Hanfodion Diogelwch Bwyd:

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

## Cofiwch gadw popeth yn lân yn ystod picnic

Golchwch ffrwythau (gan gynnwys y rheiny sydd â chroen), llysiau a dail salad o dan y tap cyn eu rhoi mewn blwch oeri.

Golchwch eich dwylo cyn paratoi eich picnic a, lle bo modd, cyn ei fwyta. Os nad yw'n bosibl golchi eich dwylo yn y man lle'r ydych chi'n cael eich picnic, defnyddiwch 'wet wipe' i lanhau eich dwylo. Yna defnyddiwch lanedydd (*sanitiser*) i'w sterileiddio.

## Cofiwch oeri eich bwyd picnic

Mae'r amser rhwng paratoi prydau a'u bwyta yn dueddol o fod yn hirach na'r arfer pan fyddwch chi'n cael picnic. Felly, cynlluniwch ymlaen llaw i gadw eich bwyd yn oer nes eich bod chi'n barod i fwyta. Hefyd, mae angen cadw unrhyw fwyd y byddech chi fel arfer yn eu cadw yn yr oergell yn oer yn eich picnic. Mae hyn yn cynnwys:

- unrhyw fwyd gyda dyddiad defnyddio erbyn
- prydau wedi'u coginio
- saladau a brechdanau parod
- cynnyrch llaeth
- unrhyw fwydydd parod i'w bwyta fel dipiau neu daeniadau
- unrhyw fyrbrydau parod i'w bwyta fel rholiau selsig, selsig coctel, quiche
- bwyd picnic a byrbrydau bocs bwyd plant
- iogwrt
- ffrwythau a llysiau wedi'u torri ymlaen llaw

Rhowch neu fag oeri gyda pheccynau iâ neu becynnau gel wedi'u rhewi. Gwasgarwch yr eitemau bwyd trwy'r blwch neu'r bag, nid dim ond ar y gwaelod, er mwyn cadw'r holl gynhyrchion yn oer. Gallwch hefyd defnyddio diodydd wedi'u rhewi i gadw popeth yn oer. Storiwch fwyd oer o dan 8°C i atal bacteria rhag tyfu.

Hefyd, ceisiwch agor eich blwch oeri cyn lleied â phosib. Mae hyn yn helpu i gadw'r cynnwys yn oer yn hirach. Er enghraifft, os ydych yn defnyddio mwy nag un blwch oeri, rhowch fwyd sy'n gallu mynd yn ddrwg mewn un a diodydd mewn un arall.

Dim ond pan fydd ei angen arnoch y dylech gymryd bwyd oer allan o'r blwch. Bydd hyn yn fwy diogel, a bydd yn golygu bod unrhyw fwyd sy'n weddill yn cael ei gadw ar y tymheredd cywir i'w fwynhau yn ddiweddarach. Os oes modd, gadewch eich blwch oeri/bwyd yn y cysgod ac allan o'r haul i helpu i'w gadw mor oer â phosib.

## Rhowch eich picnic i gadw ar ôl i chi fwyta

Ar ôl i chi fwynhau'ch picnic, rhowch unrhyw fwyd sy'n weddill yn y blwch oeri i'w gadw'n oer. Os ydych chi allan am lai na phedair awr a bod y bwyd yn dal i deimlo'n oer pan fyddwch chi'n cyrraedd adref, gallwch ei roi yn ôl yn eich oergell.

Ar ôl pedair awr neu fwy ar dymheredd cynnes (8°C ac uwch), mae'r risg o facteria yn cynyddu, a gall bwyd ddod yn anniogel i'w fwyta. Pan fydd y tywydd yn boeth iawn, defnyddiwch fwyd sydd wedi bod allan o'r oergell o fewn 2 awr.

Os yw tymheredd y bwyd wedi cyrraedd 8°C neu uwch, dylech ei daflu ar ôl 4 awr (oni bai bod y bwyd yn cael ei roi yn yr oergell o fewn 4 awr, neu 2 awr mewn gwres eithafol). Darllenwch ein [cyngor ar oeri](#) am fwy o wybodaeth.

I leihau [gwastraff bwyd](#), cynlluniwch faint y dognau a maint eich parti, a dim ond pacio beth sydd ei angen arnoch.

## Gwenwyn bwyd a phobl sy'n agored i niwed

Mae llawer o bobl yn gwneud y camgymeriad o feddwl mai 'byg stumog' sy'n pasio yw gwenwyn bwyd, ond fe all fod yn ddifrifol iawn. Darllenwch am [symptomau gwenwyn bwyd](#) a beth i'w wneud os oes gan rywun symptomau difrifol. Gall amryw facteria achosi gwenwyn bwyd gan gynnwys:

- [campylobacter](#)
- [salmonela](#)
- [listeria](#)
- rhai mathau o [E. Coli](#)

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n dioddef o wenwyn bwyd yn gwella gartref, ac nid oes angen unrhyw driniaeth benodol arnynt. Fodd bynnag, mae rhai pobl mewn mwy o berygl o gael gwenwyn bwyd a dylech fod yn ofalus iawn gyda'r bwyd y maent yn ei fwyta. Gall y rhain gynnwys:

- plant ifanc (dan 5 oed)
- pobl h?n
- pobl â chyflwr iechyd sylfaenol fel diabetes, clefyd yr afu/iau, neu ganser

## Alergeddau

Mae'n bwysig gofyn a deall y camau i'w cymryd os oes gan unrhyw un alergedd bwyd, anoddefiad bwyd neu os oes unrhyw un yn dioddef o glefyd coeliag cyn paratoi bwyd i bobl. Mae hyn oherwydd y gallai'r rhain achosi salwch difrifol neu beryglu bywyd. Mae gennym fwy o wybodaeth am [baratoi pryd o fwyd sy'n ddiogel i bobl ag alergeddau ac atal croeshalugi](#).