

# Diogelwch bwyd ar gyfer coginio cymunedol a banciau bwyd

Cyngor ar hylendid ac alergedd i unigolion a grwpiau sy'n paratoi prydau bwyd i'w rhannu yn eu cymuned.

Mae'r canllawiau hyn yn cynnwys gwybodaeth a chanllawiau diogelwch bwyd i unigolion neu grwpiau sy'n dymuno paratoi prydau gartref ar gyfer eu cymuned. Gall hyn gynnwys paratoi neu roi prydau bwyd i unigolion, grwpiau cymunedol a sefydliadau lleol.

Rhaid i fwyd a ddarperir ar gyfer grwpiau cymunedol gydymffurfio â chyfraith bwyd a bod yn ddiogel i'w fwyta.

Nid oes angen tystysgrif hylendid bwyd arnoch i ddarparu bwyd i grwpiau elusennol neu gymunedol. Fodd bynnag, mae angen i chi sicrhau eich bod chi'n trin bwyd yn ddiogel.

## Cofrestru

Os ydych chi'n darparu bwyd yn rheolaidd a gan ddilyn strwythur, neu os ydych chi'n sefydlu banc bwyd neu weithrediad cymunedol, efallai y bydd angen i chi gofrestru â'ch awdurdod lleol.

Fel busnes bwyd cyfredol, mae'n ofynnol i chi gysylltu â'ch awdurdod lleol er mwyn rhoi gwybod iddynt am newid sylweddol mewn gweithgareddau bwyd a gynhelir ar eich safle.

Mae enghreifftiau o newid sylweddol yn cynnwys:

- busnes pobi cacennau cofrestredig sydd nawr yn paratoi prydau
- banc bwyd cofrestredig, a oedd yn arfer dosbarthu bwydydd risg isel wedi'u pecynnu ymlaen llaw, sydd bellach yn dosbarthu bwydydd risg uwch fel llysiau wedi'u plicio a bwydydd wedi'u paratoi ymlaen llaw.

Bydd llawer o arlwywyr cartref a banciau bwyd cyfredol eisoes wedi'u cofrestru â'u hawdurdod lleol, ond bydd rhai gweithredwyr na fu'n rhaid iddynt gofrestru wrth gychwyn gweithredu.

Os yw eich gweithgareddau wedi newid yn sylweddol, efallai nawr y bydd angen i chi gofrestru â'ch awdurdod lleol. Byddant yn eich cynorthwyo chi i asesu p'un a yw eich gweithrediad nad yw eisoes wedi'i gofrestru bellach angen gwneud hynny.

## Hylendid bwyd wrth goginio i'ch cymuned

Os ydych chi paratoi neu'n rhoi bwyd, mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod y rheiny sy'n cael y bwyd yn gwybod beth sydd ynddo a sut i'w baratoi. Mae hyn er mwyn sicrhau nad yw'r bwyd yn eu gwneud yn sâl.

Bydd rhoi bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw yn sicrhau bod y bwyd wedi'i labelu'n iawn gyda chyfarwyddiadau fel [dyddiadau defnyddio erbyn](#), [gwybodaeth am alergenau](#) a chanllawiau storio.

Os ydych chi'n paratoi prydau, y pedwar prif beth i'w cofio i sicrhau hylendid da yw'r Hanfodion Hylendid Bwyd: [glanhau](#), [coginio](#), [oeri](#) ac [atal croeshalogi](#).

Mae'n bwysig iawn storio bwyd yn gywir i'w gadw'n ddiogel. Mae storio bwyd mewn cynwysyddion wedi'u selio ac ar y tymheredd cywir yn ei ddiogelu rhag bacteria niweidiol, yn atal gwrthrychau rhag disgyn i mewn iddo, ac yn sicrhau nad yw'n croeshalogi â chynhwysion eraill.

Dyma rai awgrymiadau ymarferol i'w dilyn pan fyddwch chi'n paratoi bwyd ar gyfer llawer o bobl:

- golchwch eich dwylo yn rheolaidd gyda sebon a d?r
- golchwch ffrwythau a llysiau ffres bob amser cyn eu coginio neu eu bwyta
- storiwch fwyd amrwd a bwyd sy'n barod i'w fwyta ar wahân
- peidiwch â defnyddio bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad [defnyddio erbyn](#)
- dilynwch gyfarwyddiadau coginio bob amser
- gwnewch yn si?r bod bwyd wedi'i goginio'n iawn cyn i chi ei weini
- gwnewch yn si?r bod yr ardaloedd paratoi bwyd yn cael eu glanhau'n briodol ar ôl eu defnyddio a golchwch unrhyw offer rydych chi'n ei ddefnyddio mewn d?r poeth â sebon
- gwnewch yn si?r bod bwyd sydd wedi'i rewi yn cael ei [ddadmer](#) yn ddiogel mewn oergell cyn i chi ei ddefnyddio
- cadwch fwyd allan o'r oergell am gyn lleied o amser â phosibl

## Tymheredd bwyd

Peidiwch â gadael unrhyw fwyd sydd angen ei oeri, allan o'r oergell am fwy na phedair awr.

Ar ôl yr amser hwn, dylid taflu unrhyw fwyd sy'n weddill neu ei roi yn ôl yn yr oergell. Os ydych chi'n rhoi'r bwyd yn ôl yn yr oergell, peidiwch â gadael y bwyd allan ar dymheredd yr ystafell pan fyddwch chi'n ei weini eto. Dylid ei fwyta cyn gynted â phosibl.

## Rhoi ac ailddosbarthu bwyd i fanciau bwyd

Ni ellir gwerthu, ailddosbarthu na bwyta bwyd ar ôl y [dyddiad 'defnyddio erbyn'](#). Ni ddylid rhoi bwyd i fanciau bwyd ar ôl y dyddiad defnyddio erbyn. Yr unig eithriad yw os yw'r bwyd wedi mynd trwy broses [rewi](#) neu [goginio ddiogel](#) cyn i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' fynd heibio. Yn yr achos hwn dylid ail-labelu'r bwyd yn briodol.

Gellir gwerthu, ailddosbarthu a bwyta bwyd sydd â'r dyddiad 'ar ei orau cyn' yn gyfreithlon ar ôl y dyddiad hwn, os bernir ei fod o ansawdd digonol i'w roi a'i fwyta.

## Busnesau yn rhoi i fanciau bwyd

Gall busnesau bwyd ailddosbarthu unrhyw fwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'ar ei orau cyn'.

Wrth roi bwyd i fanciau bwyd, dylai busnesau gynnal asesiadau i weld a ellir ailddosbarthu cynhyrchion y tu hwnt i'w dyddiadau 'ar ei orau cyn'. Dylai hyn gynnwys arolygiad gweledol, gan wirio pa mor ffres yw'r bwyd ac a oes unrhyw ddifrod. Mewn rhai achosion, gall deunydd pecynnu allanol wedi'i rwygo neu ei ddifrodi fod yn dderbyniol os yw'r prif ddeunydd pecynnu mewn cyflwr da.

Dylai banciau bwyd ac ailddosbarthwyr weithio gyda manwerthwyr a gweithgynhyrchwyr i gytuno ar y canlynol:

- hyd derbyniol y tu hwnt i'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' ar gyfer gwahanol gynhyrchion
- bod y gwiriadau angenrheidiol wedi'u cynnal i sicrhau bod cynhyrchion o ansawdd digonol ac yn rhydd rhag unrhyw ddifrod.

Dylai banciau bwyd ac ailddosbarthwyr gynnal eu harolygiadau gweledol eu hunain cyn i fwyd gael ei ddefnyddio fel cynhwysyn mewn pryd bwyd. Mae'r gwiriad olaf hwn yn sicrhau bod bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad 'ar ei orau cyn' o ansawdd digonol.

Mae'n drosedd i berson werthu neu gyflenwi bwyd nad yw'n bodloni gofynion diogelwch bwyd, neu nad yw o'r 'natur, y sylwedd na'r ansawdd' a ddisgwylir gan y defnyddiwr. Dylai fod gan ailddosbarthwyr bwyd system ar waith, yn seiliedig ar egwyddorion [Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol \(HACCP\)](#), fel bod bwyd yn cael ei waredu os nad yw bellach o'r natur, y sylwedd neu'r ansawdd sy'n ofynnol.

## Cyngor ar y dyddiad 'ar ei orau cyn' ar gyfer cynhyrchion bwyd penodol

Mae WRAP wedi llunio canllawiau ar y gofynion labelu dyddiadau a chyfarwyddiadau storio ar gyfer bwyd dros ben, er mwyn iddo gael ei ailddosbarthu'n ddiogel. Mae'r canllawiau'n cynnwys cyngor ar nodi a yw cynhyrchion yn addas i'w bwyta a'u hailddosbarthu, ac mae'n cynnwys argymhellion ystod y dyddiad 'ar ei orau cyn' ar gyfer cynhyrchion bwyd penodol. I gael rhagor o wybodaeth, dylai busnesau bwyd ddefnyddio [canllawiau ailddosbarthu WRAP](#) a [rhestr wirio labelu ailddosbarthu](#).

## Canllawiau ar alergenau wrth goginio i'ch cymuned

Os nad oes angen i chi fod wedi'ch cofrestru fel busnes bwyd, nid yw'n ofynnol i chi ddarparu gwybodaeth am yr alergenau sy'n bresennol yn y bwyd rydych chi'n ei baratoi. Fodd bynnag, rydym ni'n argymhell eich bod yn darparu manylion yr [14 alergen](#) fel arfer gorau. Bydd hyn yn caniatáu i bobl ag alergeddau bwyd wneud dewisiadau bwyd diogel.

Fel arfer gorau, dylai unrhyw un sy'n paratoi neu'n rhoi bwyd i fanc bwyd ei labelu'n briodol gan nodi beth yw'r eitem, y dyddiad y cafodd ei gynhyrchu, a chynnwys manylion unrhyw alergenau sy'n bresennol fel y gall pobl sydd â gorsensitifrwydd i fwyd ei osgoi.

Os ydych chi'n adnabod y bobl rydych chi'n coginio ar eu cyfer, gofynnwch am unrhyw ofynion alergedd sydd ganddyn nhw cyn paratoi eu prydau bwyd.

Os ydych chi'n coginio ar gyfer gr?p cymunedol, gallwch ddarparu gwybodaeth am alergenau trwy labelu cynwysyddion bwyd neu ddarparu nodyn ar gyfer pob pryd bwyd.

Gall coginio ar gyfer rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd fod yn bryderus os nad ydych chi wedi arfer gwneud hynny. Gallwch chi gynllunio pryd bwyd diogel trwy:

- ofyn beth maen nhw'n gallu ei fwyta a beth na allant ei fwyta
- sicrhau eich bod yn cadw alergenau ar wahân i fwydydd eraill er mwyn osgoi croeshalogi
- ail-ddarllen rhestrau cynhwysion ar fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw am yr wybodaeth am alergenau
- gwirio'r cynhwysion gyda'r person a ddarparodd y bwyd, os cafodd ei roi
- osgoi ychwanegu unrhyw beth at brydau a allai fel arall fod yn rhydd rhag unrhyw alergenau
- glanhau arwynebau ac offer yn drylwyr i gael gwared ar olion unrhyw fwyd yr ydych chi wedi'i goginio o'r blaen.

Yn aml mae dewisiadau eraill da ar gael ar gyfer cynhwysion y mae rhai yn gorfod eu hosgoi. Peidiwch ag oedi cyn gofyn am help ac awgrymiadau ar gynhwysion gan y rheiny sydd ag alergedd bwyd rydych chi'n coginio ar eu cyfer.

# Bwyd sydd angen gofal ychwanegol

Mae rhai bwydydd yn fwy tebygol o achosi gwenwyn bwyd nag eraill. Mae'r rhain yn cynnwys:

- llaeth amrwd
- pysgod cregyn amrwd
- caws meddal
- pâté
- bwyd sy'n cynnwys wy amrwd
- cigoedd wedi'u coginio, a'u sleisio

Os ydych chi'n bwriadu gweini unrhyw un o'r bwydydd hyn, darllenwch y daflen [Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol](#) yn ein canllawiau [Bwyd mwy diogel, busnes gwell](#).

## Cynwysyddion prydau bwyd

Os ydych chi'n dymuno darparu bwyd mewn cynwysyddion, mae'n bwysig dewis deunydd pecynnu bwyd o safon briodol. Mae hwn yn ddeunydd pecynnu sydd wedi'i fwriadu at sawl defnydd, fel Tupperware neu focsys tecawê. Bydd hyn yn sicrhau bod y bwyd sy'n cael ei gludo yn ddiogel a bod ei ansawdd yn cael ei gynnal. Er enghraifft, efallai bod gofyn i ddeunyddiau pecynnu allu gwrthsefyll hylifau er mwyn atal bwyd rhag gollwng, neu i atal papur rhag cael ei wlychu drwyddo draw. Heb y math hwn o ddeunydd pecynnu, gallai halogion cemegol neu germau drosglwyddo i'r bwyd. Bydd caeadau sy'n ffitio'n dda hefyd yn lleihau unrhyw risgiau hylendid neu fwyd yn gollwng.

Mae'n ddiogel aildefnyddio cynwysyddion gwydr a phlastig, cyn belled â'u bod yn rhydd o dolciau a chraciau. Sicrhewch fod cynwysyddion yn cael eu glanhau'n drylwyr i atal croeshalogi â germau, alergenau a halogion ffisegol. Os ydynt yn addas i'w rhoi mewn peiriant golchi llestri, mae'n well eu glanhau mewn peiriant o'r fath oherwydd y tymheredd uchel y mae'n ei gyrraedd. Dylid golchi cynwysyddion yn drylwyr mewn d?r poeth â sebon os nad oes peiriant golchi llestri ar gael.

## Dosbarthu prydau bwyd

Mae'n rhaid i fwyd o bob math gael ei ddosbarthu mewn ffordd sy'n sicrhau na ddaw yn anniogel neu'n anaddas i'w fwyta.

Rhaid cadw bwyd sydd angen ei oeri yn oer wrth ei gludo. Efallai y bydd angen ei bacio mewn blwch wedi'i inswleiddio gyda gel oeri neu mewn bag oer. Yn yr un modd, dylid pacio bwyd y mae angen ei gadw'n boeth mewn bag wedi'i inswleiddio.

Dylech hefyd osgoi risgiau croeshalogi posibl wrth ddosbarthu bwyd. Gellir gwneud hyn trwy becynnu prydau bwyd yn ddiogel a storio prydau heb alergenau ar wahân wrth eu cludo er mwyn osgoi halogiad trwy unrhyw ollyngiadau.

Os archebwyd pryd heb alergenau, dylai fod yn glir wrth ei ddosbarthu ym mha gynhwysydd y mae ynddo. Gallwch chi ddefnyddio sticeri neu nodyn ar y cynhwysydd mewn marciwr parhaol i labelu pob pryd.