

# Yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn helpu i gadw myfyrwyr yn ddiogel yn y gegin gyda chanllawiau newydd i fyfyrwyr

Heddiw, mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn lansio ymgyrch bedair wythnos i addysgu myfyrwyr ar hanfodion hylendid bwyd. Bydd hyn yn cynnwys partneriaeth â phapur newydd ar-lein [The Tab](#), sy'n cael ei gynnal gan fyfyrwyr yn ogystal â gweithio gyda phartneriaid fel [Undeb Cenedlaethol y Myfyrwyr](#) (NUS).

Mae ein [hymchwil newydd i negeseuon at ddefnyddwyr](#) yn dangos bod y rhai sy'n llai hyderus wrth baratoi bwyd a choginio yn fwy parod i dderbyn cyngor ar hylendid bwyd. Mae hyn yn rhoi cyfle gwych i addysgu, gan obeithio effeithio ar ymddygiadau a allai fod yn beryglus.

Meddai Narriman Looch, Pennaeth Rheoli Clefydau a Gludir gan Fwyd yr ASB:

"Mae myfyrwyr sydd wedi gadael cartref yn ennill set ehangach o brofiadau a sgiliau ac yn ystod y cyfnod hwn, mae'r mwyafrif yn dod yn gyfrifol am arian, siopa bwyd a choginio – gall hyn ddod â heriau. Mae ein data o'r arolwg [Bwyd a Chi 2](#) yn dangos bod rhai meysydd y mae pobl ifanc yn aml yn cael trafferth â nhw. Er enghraifft, storio bwyd amrwd ar wahân i fwyd wedi'i goginio, a chadw at ddyddiadau 'defnyddio erbyn'. Felly, mae'n bwysig eu bod yn gwybod sut i gadw'n ddiogel wrth reoli eu bwyd."

Mae ein negeseuon ar hylendid bwyd yn canolbwyntio ar ymddygiadau sy'n benodol i fyfyrwyr, fel rhannu oergelloedd a storio bwyd dros ben, gan gynnwys y canlynol:

- Deall dyddiadau 'defnyddio erbyn' a dyddiadau 'ar ei orau cyn'
- Rhewi a dadmer bwyd
- Hylendid bwyd wrth rannu oergell
- Coginio bwyd yn iawn

Mae'r canllawiau llawn ar gael yn y [canllawiau i fyfyrwyr ar ddiogelwch hylendid bwyd](#).