

DULL DIOGEL:

PROFI



Efallai y byddwch am ddefnyddio prôb tymheredd wedi'i ddiheintio i brofi bod eich dulliau'n ddiogel. Gallwch gofnodi manylion y gwiriadau hyn yn yr Adran Profi: Cofnodion.

DULL DIOGEL	BETH I'W WNEUD	SUT I WNEUD HYN
Coginio ac ailgynhesu	<p>Mae'r dulliau diogel ar gyfer 'Coginio'n Ddiogel' ac 'Ailgynhesu' yn yr adran Goginio yn nodi sut i wirio bod eich bwyd wedi'i goginio/ei ailgynhesu'n drylwyr. Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel.</p> <p>Mae'r bwyd yn ddiogel os yw wedi cyrraedd tymheredd digon uchel am ddigon o amser.</p>	<p>Os ydych chi am wirio tymheredd bwyd, defnyddiwch prôb wedi'i ddiheintio. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus).</p> <p>Mae enghreifftiau o gyfuniadau amser/ tymheredd diogel wedi'u nodi yn y dull diogel 'Coginio'n ddiogel'.</p>
Cadw bwyd yn boeth	<p>I sicrhau bod bwyd sy'n cael ei gadw'n boeth yn uwch na 63°C, defnyddiwch brôb glân, wedi'i ddiheintio. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus).</p>	<p>Mae'r dull diogel 'Cadw bwyd yn boeth' yn yr adran Goginio yn egluro sut i gadw bwyd yn boeth mewn modd diogel. Mae'n ofyniad cyfreithiol bod bwyd poeth yn cael ei gadw ar dymheredd uwch na 63°C.</p>
Oeri bwyd poeth	<p>Mae'r dull diogel 'Oeri bwyd poeth' yn yr adran Oeri yn egluro sut i oeri bwyd poeth yn ddiogel.</p> <p>Weithiau, gallai fod mwy nag un ffordd o oeri bwyd poeth sy'n addas ar gyfer yr hyn yr ydych yn ei wneud. Gallech gymharu dewisiadau gwahanol i ganfod pa un sy'n fwyaf effeithiol.</p> <p>Cymharwch wahanol opsiynau oeri drwy roi cynnig arnynt gyda'r un bwyd.</p>	<p>Pan fyddwch newydd goginio bwyd, profwch ei dymheredd yn y canol (neu'r rhan fwyaf trwchus) gyda phrôb glân, wedi'i ddiheintio. Dechreuwch ei oeri gan ddefnyddio un opsiwn a phrofwch y tymheredd eto yn rheolaidd i weld pa mor gyflym y mae'n disgyn.</p> <p>Gwnewch hyn eto gyda'r dewisiadau eraill i weld pa un sydd gyflymaf.</p>
Storio ac arddangos bwydydd wedi'u hoeri	<p>Mae'r dull diogel 'Storio ac arddangos bwyd wedi'i oeri' yn egluro sut i gadw bwyd yn oer.</p> <p>Mae'n ofyniad cyfreithiol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, ac wedi'i argymhell yn yr Alban, bod yn rhaid cadw rhai bwydydd wedi'u hoeri ar dymheredd o 8°C neu is.</p>	<p>I wirio bod bwyd ar dymheredd o 8°C neu is, defnyddiwch brôb wedi'i ddiheintio. Gosodwch y prôb fel bo'r blaen yng nghanol y bwyd (neu'r rhan fwyaf trwchus).</p>
Rhewi	<p>Mae'r dull diogel 'Rhewi' yn yr adran Oeri yn egluro sut i rewi bwyd yn ddiogel.</p> <p>Dylid cadw bwyd wedi'i rewi ar dymheredd o -18°C neu is.</p>	<p>Gallwch ddefnyddio'r deial digidol neu thermometr deial i sicrhau bod eich rhewgell yn cadw bwyd ar dymheredd diogel.</p>

Gallwch gofnodi beth ydych chi wedi'i wneud i brofi eich dulliau ar y daflen 'Profi: Cofnodion' yn eich dyddiadur.





MATH O THERMOMEDR	BLE I DDEFNYDDIO'R THERMOMEDR	SUT I DDEFNYDDIO'R THERMOMEDR
Thermomedr digidol 	Mae'r rhain fel arfer yn hawdd i'w defnyddio ac maent yn gywir iawn. Gellir eu defnyddio gyda llawer o fwydydd, ond nid ydynt yn addas i'w defnyddio yn y popty.	Ewch ati i lanhau a diheintio'r prôb, ac yna ei roi yn y bwyd. Cofiwch ddisgwyl i'r rhan sy'n dangos y tymheredd sefydlogi cyn cymryd darlenniad. Ewch ati i lanhau'r prôb yn drylwyr a'i ddiheintio cyn ei ddefnyddio eto. Mae hyn yn helpu i atal croeshalogi.
Thermomedr isgoch 	Defnyddir y mathau hyn o thermomedrau ar gyfer gwirio tymhereddau arwynebau oer bwydydd wrth eu dosbarthu neu ar gyfer bwydydd mewn oergelloedd a rhewgelloedd. Ni ellir eu defnyddio ar gyfer gwirio tymheredd canol bwyd wedi'i goginio, wedi'i ailgynhesu neu fwyd sy'n oeri.	Gosodwch y prôb ar wyneb y bwyd gan osgoi unrhyw ddeunydd pecynnu sy'n adlewyrchu neu labeli gludlog (gan fod y rhain yn achosi darlenniad anghywir). Os yw'r tymheredd yn ymddangos yn uchel, defnyddiwch brôb glân, wedi'i ddiheintio i gadarnhau'r darlenniad.

PROFI EICH PRÔB

Mae'n hanfodol gwybod bod eich prôb yn gweithio'n iawn, er mwyn i chi allu dibynnu ar ei ddarlenniadau. Dylech ei brofi'n rheolaidd. Dylai cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr gynnwys manylion am ba mor aml mae'n rhaid profi prôb a sut i wybod a yw'n gywir.

Ffordd syml o brofi prôb digidol yw ei roi mewn dŵr rhewllyd a dŵr berwedig:

- Dylai'r darlenniadau mewn dŵr rhewllyd fod rhwng -1°C ac 1°C .
- Dylai'r darlenniadau mewn dŵr berwedig fod rhwng 99°C a 101°C .

Os yw'r darlenniadau y tu allan i'r amrediad hwn, dylech gael prôb newydd neu ei ddychwelyd i'r gwneuthurwr er mwyn ei galibro.

GOFALU AM EICH PRÔB

Mae'n bwysig iawn eich bod yn cadw'ch prôb yn lân, neu gallai ledaenu baw a bacteria niweidiol i'r bwyd yr ydych yn ei brofi. Ar ôl i brôb gael ei osod mewn bwyd, ewch ati i'w lanhau a'i ddiheintio cyn ei ddefnyddio eto.

Mae 'wipes' probau yn ffordd dda o lanhau a diheintio thermomedrau prôb. Fodd bynnag, gwnewch yn siŵr nad yw'r 'wipes' yn sychu gan na fydd hyn yn diheintio'r offer yn gywir.

Mae angen i chi ofalu am eich prôb i'w atal rhag cael ei ddifrodi a'i helpu i weithio'n iawn. Peidiwch â gadael prôb digidol y tu mewn i'ch oergell neu rewgell, nac ar arwynebau poeth am gyfnod hir o amser. Os nad ydych yn ei ddefnyddio, rhaid i chi ei storio'n ofalus, ymhell o dymheredd eithafol a hylifau. Cadwch y prôb yn ei gês, os oes ganddo un. Ceisiwch osgoi ei fwrw yn erbyn rhywbeth neu ei ollwng. Os bydd y batri yn isel, gosodwch un newydd ar unwaith.