

## DULL DIOGEL:

# ACRYLAMID

Mae'n bwysig peidio â choginio rhai bwydydd ormod.

### BETH YW ACRYLAMID?

Mae'n gemegyn sy'n cael ei ffurfio'n naturiol pan fydd rhai bwydydd yn cael eu coginio ar dymheredd uchel (uwch na 120°C) trwy ffrio, rhostio, pobi, grilio a thostio. Mae deddfwriaeth ar waith i leihau lefelau acrylamid mewn bwyd, gan ei fod yn gallu achosi cancer mewn pobl.

### PA FWYDYDD?

Os ydych chi'n gorffen pobi neu'n ailgynhesu'r mathau canlynol o fwydydd, dylech geisio rhoi camau ymarferol ar waith i leihau acrylamid.

**Cynhyrchion bara** fel torteau, rholiau bara a baguettes, tost a brechedanau wedi'u tostio.

**Cynhyrchion melys wedi'u pobi** fel cwcis, bisgedi, sgons, bara sinsir, wafers, crympedi.

### PWYNT DIOGELWCH

### PAM?

#### Cynhyrchion 'gorffen pobi' ac ailgynhesu

Lle bo'n briodol, dilynwch gyfarwyddiadau coginio'r gwneuthurwr ar gyfer cynhyrchion bwyd.

Wrth bobi bara a chynhyrchion melys sydd wedi'u pobi, dylech eu pobi tan eu bod o liw melyn euraidd neu'n oleuach. Defnyddiwch y tymheredd isaf posibl ar y popty/ffwrn wrth goginio.

Wrth goginio pethau fel tost a brechedanau wedi'u tostio, peidiwch â'u tostio gormod na'u llosgi.

Lle bo modd, gosodwch amserydd i nodi'r amser coginio. Gallai hyn fod ar y popty/ffwrn neu'r ffrîwr, neu gallwch chi ddefnyddio amserydd ar wahân.

Mae'r gwneuthurwr wedi rhoi cynnig ar ddulliau coginio penodol ar gyfer ei gynhyrchion, ac wedi'u profi, i gadw lefelau acrylamid yn isel.

Bydd pobi bwyd tan ei fod o liw melyn euraidd, neu'n oleuach, ac ar dymheredd is yn lleihau lefelau acrylamid.

Bydd coginio bara tan ei fod yn euraidd o ran ei liw, neu'n oleuach, yn helpu i gadw lefelau acrylamid yn is.

Bydd hyn yn eich atgoffa i dynnu bwyd allan ar yr adeg iawn i atal bwyd rhag coginio gormod neu losgi.

### MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Mae coginio rhai bwydydd ormod neu eu llosgi yn golygu y gall y bwydydd hyn fod yn uwch mewn acrylamid.

#### Siartiau lliw

Mae rhai cyflenwyr wedi creu siartiau lliw i ddangos pa liw yw'r gorau ar gyfer bwyd penodol er mwyn cadw lefelau acrylamid yn isel. Gallwch chi ofyn a oes rhai ar gael gan eich cyflenwr. Does dim rhaid i chi ddefnyddio siartiau lliw, ond gallant fod yn ddefnyddiol ar gyfer hyfforddi eich staff.

### BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

### SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

• Bydd angen cael gwared ar fwyd sydd wedi'i goginio ormod neu ei losgi.

- Adolygwch eich dull coginio.
- Efallai y bydd angen i chi ostwng y tymheredd coginio neu ddefnyddio offer gwahanol.
- Hyfforddwch staff eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella eich mesurau goruchwylio staff.
- Cofiwch atgyweirio neu ddisodli offer sydd wedi torri neu ddim yn gweithio.

**Nodwch beth aeth o'i le a sut aethoch chi i'r afael â'r sefyllfa yn eich dyddiadur.**

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan [yr Asiantaeth Safonau Bwyd](#).

