

## DULL DIOGEL:

# COGINIO’N DDIOGEL – CYW IÂR A HAM ROTISSERIE



Mae coginio trylwyr yn lladd bacteria niweidiol.

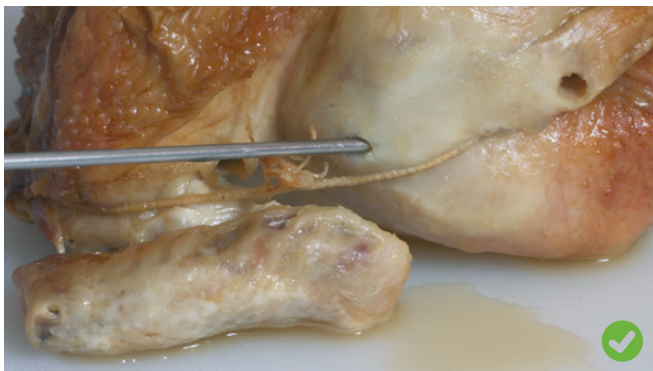
PWYNT DIOGELWCH	PAM?	SUT YDYCH CHI’N GWNEUD HYN?
Dilynwch gyfarwyddiadau coginio’r gwneuthurwr ar gyfer eich offer, os ydynt ar gael.	Mae’r gwneuthurwr wedi profi dulliau coginio diogel yn arbennig ar gyfer ei offer.	
Cynheswch offer coginio, megis y popty neu’r ffwrn, ymlaen llaw. Sicrhewch eich bod yn dilyn cyfarwyddiadau’r gwneuthurwr ar sut i gynhesu’r offer ymlaen llaw.	Os ydych yn defnyddio darn o offer cyn iddo gynhesu, bydd bwyd yn cymryd mwy o amser i’w goginio. Gallai hyn olygu na fydd cyfarwyddiadau coginio’r gwneuthurwr yn ddigon hir.	
Sicrhewch eich bod yn coginio cyw iâr a ham yn ddigon hir (darllenwch yr adrannau ‘Gwirio’ a ‘Probau’ isod).	Mae hyn yn hanfodol i ladd bacteria niweidiol.	Beth ydych chi’n ei wneud i gadw cofnod o ba bryd y dylid gwerthu neu daflu cyw iâr neu ham?
Rhaid bod gennych ddull o gadw cofnod o pryd y dylid gwerthu neu daflu cyw iâr neu ham.	Mae hyn yn ddefnyddiol pan fo cyw iâr neu ham wedi’i dynnu o’i ddeunydd pecynnu gwreiddiol, neu wedi’i goginio ond heb ei werthu ar yr un diwrnod.	

## MEDDYLIWCH DDWYWAITH!

Dylai staff bob amser olchi eu dwylo’n drylwyr ar ôl trin cig/dofednod amrwd a chyn trin bwyd parod i’w fwyta. Cymerwch gip ar y dull diogel ‘Golchi dwylo’.

## GWNEUD YN SIŴR

Mae’n bwysig i chi ddangos sut ydych chi’n sicrhau bod cyw iâr a ham wedi’u coginio’n iawn. Mae ffyrdd gwahanol o wneud hyn.



Gosodwch sgiwer yn rhan fwyaf trwchus y goes. Ni ddylai’r cig fod yn binc na choch ac ni ddylai’r suddion gynnwys unrhyw binc na choch.

Ydych chi’n defnyddio’r gwiriad hwn? Ydw

Nac ydw



Dylai fod yn hawdd gosod sgiwer glân yng nghanol yr ham. Dylai’r ham fod yn stemio’n boeth ac ni ddylai’r suddion gynnwys unrhyw binc na choch.

Ydych chi’n defnyddio’r gwiriad hwn? Ydw

Nac ydw



## PROBAU

Gallech hefyd ddefnyddio prôb tymheredd glân wedi'i ddiheintio i sicrhau bod bwyd wedi'i goginio'n iawn.

Cymerwch gip ar y dull diogel 'Profi - coginio' i gael cyngor ar ddefnyddio probau.



## EICH GWIRIAD

Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol i'r rhai hynny a argymhellir ar flaen y daflen hon, bydd angen i chi brofi ei fod yn ddiogel.

Cymerwch gip ar y dull diogel 'Profi - coginio.'

Nodwch fanylion eich gwiriad yn y tabl isod.

Os ydych chi'n defnyddio prôb, nodwch y manylion yn y golofn 'Prôb tymheredd.' Os ydych chi'n defnyddio gwiriad gwahanol i'r rhai hynny a argymhellir ar flaen y daflen hon, nodwch y manylion yn y golofn 'Eich gwiriad'.

Cynnyrch	Prôb tymheredd	Eich gwiriad
	Nodwch fanylion y tymheredd y mae angen ei gyrraedd ac am ba hyd, e.e. 75°C am o leiaf 30 eiliad.	Nodwch fanylion eich gwiriad isod.

## MEDDYLIWCH DDWYWAITH! OERI BWYD A CHADW BWYD YN BOETH

Os nad ydych chi'n gweini bwyd yn syth, mae angen i chi ei roi'n syth mewn peiriant cadw bwyd yn boeth neu ei oeri cyn gynted â phosibl. Cymerwch gip ar y dull diogel 'Cynhyrchion pobi, ailgynhesu a chadw bwyd yn boeth.'

Un ffordd dda o oeri ham mawr yn gyflym yw ei dorri'n ei hanner neu'n ddarnau llai. Yna gellir rhoi'r rhain mewn bag sy'n dal dŵr (safon bwyd) yna ei roi mewn cynhwysydd mawr, glân a'i orchuddio'n llwyr â dŵr glân, rhewllyd. Gwnewch yn siŵr bod y dŵr mor oer â phosibl cyn ychwanegu'r iâ a'i gymysgu bob nawr ac yn y man. Newidiwch y dŵr os bydd yn cynhesu.

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

• Os nad yw bwyd wedi'i goginio'n iawn, ewch ati i'w goginio'n hirach a'i wirio eto.

## SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Adolygwch eich dull coginio. Efallai y bydd angen i chi gynyddu'r amser neu'r tymheredd.
- Ewch ati i hyfforddi staff eto ar y dull diogel hwn.
- Ewch ati i wella'r drefn o oruchwylio staff.
- Atgyweiriwch offer neu defnyddiwch offer newydd.

## RHEOLI

Cofiwch, os ydych chi'n trin unrhyw gig neu gyw iâr amrwd ac ati, mae'n bwysig iawn eich bod yn darllen ac yn llenwi'r dull diogel 'Cig, dofednod ac wyau amrwd' yn ogystal â'r dull diogel hwn.

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

