

Trawsgrifiad Canllaw Astudio



Gwanwyn 2025

*Mae'r trawsgrifiad canllaw astudio hwn wedi'i ddarparu i gefnogi dysgwyr i ddilyn **cwrs** Hylandid Bwyd Way2Learn .*

*Er bod y canllaw yn adnodd defnyddiol, rydym yn argymhell yn gryf bod dysgwyr yn gwylio episodau'r cwrs ar **sianel Way2Learn** neu drwy'r **gwasanaeth Fideo ar Alw** i gael dealltwriaeth lawn cyn cwblhau'r llyfr atebion.*

*Er hwylustod i chi, rhestrir amseroedd penodau ar **dudalen 4 y llyfr ateb**, o fewn **prospectws Way2Learn** yn eich llyfrgell, ac yn y **canllaw cipolwg cyflym**.*

Pennod 1: Traws-halogi



Cyflwyniad

Mae hylendid bwyd yn hanfodol er mwyn sicrhau bod bwyd yn ddiogel i'w fwyta ac yn rhydd rhag bacteria neu halogion niweidiol. P'un a ydych chi'n gweithio mewn cegin broffesiynol, paratoi prydau bwyd gartref, neu weini bwyd i eraill, mae arferion hylendid da yn helpu i atal salwch a gludir gan fwyd. Mae'r bennod hon yn cyflwyno'r 4 C o ddiogelwch bwyd, sy'n egwyddorion sylfaenol a ddefnyddir i gynnal hylendid ac atal halogiad:

- **Croeshalogi** – Trosglwyddo bacteria neu alergenau yn anfwriadol o un bwyd, wyneb, neu berson i'r llall. Mae hyn yn un o brif achosion gwenwyn bwyd.
- **Glanhau** - Mae glanhau rheolaidd a thrylwyr yn tynnu bacteria o arwynebau, offer, a dwylo i atal micro-organebau niweidiol rhag lledaenu.
- **Oeri** – Mae cadw bwyd ar y tymereddau oer cywir yn arafu twf bacteriol, gan gadw ffresni ac atal salwch a gludir gan fwyd.
- **Coginio** – Mae gwresogi bwyd i'r tymheredd cywir yn sicrhau bod bacteria niweidiol yn cael eu dinistrio, gan wneud bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

Y tu hwnt i'r 4 Cs, mae'r bennod hon hefyd yn cyflwyno pynciau allweddol fel hylendid personol, storio bwyd, rheoli plâu, a thrin bwyd yn ddiogel i unigolion ag alergeddau neu gyfyngiadau dietegol.

Croeshalogi

Beth yw croeshalogi?

Mae croeshalogiad yn digwydd pan fydd bacteria, firysau, neu alergenau yn lledaenu rhwng bwyd, arwynebau neu bobl. Gall hyn arwain at salwch a gludir gan fwyd fel **heintiau salmonela, E. coli, a listeria**, a all achosi cymhlethdodau iechyd difrifol.

Gall croeshalogi ddigwydd mewn sawl ffordd:

- **Cyswllt Uniongyrchol:** Cig amrwd yn cyffwrdd â bwyd parod i'w fwyta, fel cyw iâr amrwd yn dod i gysylltiad â salad.
- **Cyswllt Anuniongyrchol:** Defnyddio'r un gyllell, bwrdd torri, neu offer ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio heb lanhau priodol.
- **Trosglwyddo Llaw:** Trin cig amrwd ac yna cyffwrdd â bwyd neu arwynebau wedi'u coginio heb olchi dwylo.
- **Trosglwyddo Awyr:** gronynnau bach o alergenau bwyd neu facteria yn dod yn glud aer ac yn setlo ar fwydydd eraill.

Atal croeshalogi

Er mwyn atal croeshalogi yn y gegin, dilynwch yr arferion hanfodol hyn:

- Golchwch eich dwylo'n drylwyr cyn ac ar ôl trin bwyd, yn enwedig cig amrwd, bwyd môr ac wyau.
- Defnyddiwch fyrddau torri codau lliw i wahanu gwahanol fathau o fwyd:
 - **Coch:** Cig amrwd
 - **Glas:** Pysgod amrwd
 - **Melyn:** Cigoedd wedi'u coginio
 - **Gwyrdd:** Ffrwythau a llysiau
 - **Brown:** Llysiau gwreiddiau
 - **Gwyn:** Cynnyrch llaeth a becws
- Defnyddio offer ac offer ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a choginiedig. Er enghraifft, mae gennych un set o dunelli ar gyfer trin cig amrwd ac un arall ar gyfer trin bwyd wedi'i goginio.
- Storwch gig amrwd ar silff waelod yr oergell i atal sudd rhag diferu i fwydydd eraill.
- Cadwch fwydydd alergenaid ar wahân i atal croesgysylltiad â phrydau eraill.

Astudiaeth Achos: Trawsheintio mewn Cegin

Mae cogydd mewn bwyty prysur yn paratoi cyw iâr amrwd ar fwrdd torri, yna'n sleifio cig eidion wedi'i goginio ar yr un bwrdd ar unwaith heb ei olchi gyntaf. O ganlyniad, mae bacteria niweidiol o'r cyw iâr amrwd yn cael eu trosglwyddo i'r cig wedi'i goginio, sydd wedyn yn cael ei weini i gwsmeriaid. Yn ddiweddarach, mae nifer o fwytywyr yn adrodd am symptomau gwenwyn bwyd. Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd glanhau arwynebau rhwng tasgau a defnyddio byrddau torri ar wahân ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio.

Glanhau

Pam mae glanhau yn hanfodol

Mae glanhau effeithiol yn hanfodol i gael gwared ar facteria, firysau a gweddillion bwyd a allai achosi halogiad. Os nad yw arwynebau, offer ac offer yn cael eu glanhau'n iawn, gall bacteria luosi a throsglwyddo i fwyd.

Gall glanhau gwael arwain at groeshalogi, salwch a gludir gan fwyd, a pheidio â chydymffurfio â rheoliadau diogelwch bwyd.

Y broses lanhau dau gam

Dylid glanhau bob amser mewn dau gam:

1. Glanhau i gael gwared â malurion a saim: Defnyddiwch ddŵr poeth, sebonllyd i olchi arwynebau, offer ac offer ar ôl paratoi bwyd.
2. Diheintio i ladd bacteria: Defnyddiwch hylif diheintio neu ddiheintydd cymeradwy, gan ganiatáu amser cyswllt angenrheidiol yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.

Camgymeriadau Glanhau Cyffredin

- Ailddefnyddio clytiau budr – Gall bacteria ledaenu o un wyneb i'r llall os defnyddir yr un brethyn sawl gwaith. Defnyddiwch frethyn glân, tafladwy bob amser neu frethyn y gellir eu haildefnyddio'n rheolaidd.
- Anghofio offer glanhau ar ôl eu defnyddio – Gall eitemau fel cymysgwyr, agorwyr, a byrddau torri gael eu golchi yn syth ar ôl eu defnyddio i gael gwared â bacteria.
- Osgoi glanhau cyn diheintio – Os na chaiff wyneb ei lanhau gyntaf, efallai na fydd diheintyddion mor effeithiol.

Cyfrifoldebau Personol ar gyfer Hylendid

- Dilynwch amserlen lanhau i sicrhau bod pob man paratoi bwyd yn cael ei lanhau'n rheolaidd.
- Defnyddiwch gynhyrchion glanhau priodol – efallai na fydd glanhawyr cartref yn ddigon cryf ar gyfer ardaloedd paratoi bwyd.
- Storio cemegau glanhau yn ddiogel i atal halogi bwyd.

Oeri

Pwysigrwydd oeri bwyd yn gywir

Mae bacteria'n tyfu'n gyflym mewn amgylcheddau cynnes. Mae rheweiddio yn arafu twf bacteriol, gan leihau'r risg o salwch a gludir gan fwyd. Mae rhai bacteria, fel Listeria, yn dal i allu tyfu ar dymheredd isel, felly mae oeri priodol yn hanfodol.

Arferion Rheweiddio Diogel

- Cadwch oergelloedd ar neu islaw 5°C i atal twf bacteriol.
- Sicrhau bod bwydydd amrwd a bwydydd wedi'u coginio yn cael eu storio ar wahân, gyda bwyd wedi'i goginio uwchben bwyd amrwd er mwyn osgoi croeshalogi.
- Peidiwch byth â rhoi bwyd poeth yn uniongyrchol i'r oergell - caniatewch iddo oeri yn gyntaf er mwyn osgoi codi tymheredd cyffredinol yr oergell.

Dulliau Oeri Cyflym ar gyfer sypiau mawr o fwyd

- Rhannwch y bwyd yn ddarnau llai er mwyn oeri'n gyflymach.
- Defnyddiwch baddon iâ i gyflymu oeri cyn rheweiddio.
- Rhowch fwyd mewn cynwysyddion bas i ganiatáu hyd yn oed oeri.



Coginio

Pam mae coginio priodol yn hanfodol

Mae coginio ar dymheredd uchel yn lladd bacteria niweidiol, gan wneud bwyd yn ddiogel i'w fwyta. Os nad yw bwyd yn cael ei goginio'n iawn, gall bacteria oroesi, gan arwain at salwch.

Tymheredd Coginio Diogel

- Dofednod a briwgig cig: 75 °C
- Cig eidion, cig oen a phorc: 63 °C
- Pysgod: 63 °C neu hyd yn afloyw
- Bwyd wedi'i ailgynhesu: 75°C

Gwirio bwyd wedi'i goginio'n iawn

- Defnyddiwch thermomedr bwyd i wirio tymheredd mewnol.
- Torrwch i mewn i'r rhan fwyaf trwchus o gig - dylai fod yn stemio'n boeth heb sudd pinc.
- Ar gyfer cawl a sawsiau, gwnewch yn siŵr eu bod yn byrlymu ac yn stemio'n boeth.

Plâu

Mae plâu fel llygod mawr, llygod, pryfed a chwilod duon yn cario bacteria niweidiol ac yn peri risg sylweddol i ddiogelwch bwyd.

Arwyddion o bla

- Marciau baw neu smear ar hyd arwynebau.
- Pecynnu neu dyllau bwyd wedi'u gnawed mewn cynwysyddion storio bwyd.
- Arogleuon anarferol sy'n gysylltiedig â chnoflod neu bryfed.

Atal plâu plâu

- Cadwch fannau storio bwyd yn lân ac yn sych.
- Storio bwyd mewn cynwysyddion wedi'u selio i atal mynediad.
- Gwaredwch wastraff yn iawn er mwyn osgoi denu plâu.

Storio Bwyd a Salwch Staff

Storio Bwyd Diogel

- Gorchuddiwch fwyd i atal halogiad.
- Labelu bwyd yn glir gyda dyddiadau defnyddio erbyn i sicrhau ei fod yn cael ei fwyta'n ddiogel.
- Gwiriwch oergelloedd a rhewgelloedd yn rheolaidd i gynnal y tymheredd cywir.

Salwch a Hylendid Staff

- Rhaid i staff sydd â chwydu neu ddolur rhydd adael y gwaith ar unwaith.
- Ni ddylent ddychwelyd tan 48 awr ar ôl i'r symptomau ddod i ben er mwyn atal salwch rhag lledaenu.
- Mae adrodd am salwch yn ofyniad cyfreithiol wrth drin bwyd.

Ymestyn a Her

1. Pam fod byrddau torri codau lliw yn bwysig wrth baratoi bwyd?
2. Beth yw'r peryglon o groeshalogi mewn cegin a rennir?
3. Sut mae rheweiddio cywir yn helpu i atal salwch a gludir gan fwyd?
4. Pam y dylid ailgynhesu bwyd i stemio tymereddau poeth?

Crynodeb

Roedd y bennod hon yn ymdrin â'r 4 C o ddiogelwch bwyd:

- Trawshalogi: Atal bacteria rhag trosglwyddo trwy offer ac arferion hylendid ar wahân.
- Glanhau: glanhau wyneb ac offer priodol i atal twf bacteriol.
- Oeri: Storio bwyd ar y tymheredd cywir i arafu twf bacteriol.
- Coginio: Sicrhau bod bwyd yn cael ei goginio'n drylwyr i ddinistrio bacteria

Trwy ddilyn yr egwyddorion hyn, gall unigolion leihau risgiau salwch a gludir gan fwyd a chynnal safonau diogelwch bwyd uchel mewn unrhyw leoliad cegin.

Pennod 2: Hylandid Personol, Storio Diogel ac Arferion Dadmer "



Cyflwyniad

Gan adeiladu ar wybodaeth sylfaenol Pennod 1, mae'r bennod hon yn atgyfnerthu pwysigrwydd hylandid bwyd ac yn canolbwyntio ar feysydd allweddol fel hylandid personol, storio bwyd, rheweiddio, a dulliau dadmer diogel. Mae deall y cysyniadau hyn yn hanfodol er mwyn atal salwch a gludir gan fwyd, sicrhau bod bwyd yn parhau i fod yn ddiogel i'w fwyta, a chynnal safonau hylandid uchel p'un ai mewn cegin broffesiynol neu gartref.

Bob blwyddyn, mae salwch a gludir gan fwyd yn effeithio ar filoedd o bobl yn y DU. Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn dweud bod llawer o'r achosion hyn yn deillio o arferion hylandid gwael, storio bwyd anghywir, a thrin amhriodol. Trwy ddilyn arferion gorau, gall unigolion a phobl sy'n trin bwyd leihau'n sylweddol y risg o halogi a diogelu iechyd y cyhoedd.

Drwy weithredu'r arferion gorau hyn, gall unigolion gynnal safonau diogelwch bwyd uchel, p'un a ydynt yn gweithio mewn bwyty, caffi, cegin ysgol, neu baratoi prydau gartref.

Hylendid Personol

Pam mae Hylendid Personol yn Bwysig

Mae hylendid personol yn rhan sylfaenol o ddiogelwch bwyd. Gall arferion hylendid gwael arwain at halogi bwyd, sy'n cynyddu'r risg o salwch a gludir gan fwyd. Gellir trosglwyddo bacteria a firsau niweidiol o gorff, dillad neu emwaith triniwr bwyd i fwyd, gan arwain at risgiau iechyd difrifol i ddefnyddwyr.

Mae hylendid personol nid yn unig yn bwysig ar gyfer atal salwch a gludir gan fwyd ond mae hefyd yn ofniad cyfreithiol o dan reoliadau diogelwch bwyd yn y DU. Mae Rheoliadau Hylendid Bwyd (Cymru) 2006 yn amlinellu safonau hylendid llym y mae'n rhaid i bob busnes bwyd gydymffurfio â hwy er mwyn sicrhau diogelwch defnyddwyr. Gall methu â chydymffurfio arwain at achosion o wenwyn bwyd, camau cyfreithiol, a niwed i enw da busnes.

Canllawiau Hylendid Personol ar gyfer Trinwyr Bwyd

Er mwyn cynnal safonau hylendid yn y gegin, dylai'r rhai sy'n trin bwyd:

- **Gwisgo dillad glân** – Gall dillad budr gario bacteria, felly dylid gwisgo gwisgoedd neu ffedogau ffres bob dydd. Mae dillad amddiffynnol fel ffedogau yn helpu i atal croeshalogi.
- **Cadw gwallt wedi'i orchuddio** - Dylai gwallt gael ei glymu'n ôl neu ei guddio i mewn i gap i atal llinynnau rhag syrthio i fwyd. Dylid defnyddio ffatiau gwallt a hetiau mewn ceginau proffesiynol.
- **Osgoi gemwaith** – Gall gwylio, modrwyau, a breichledau harbwr bacteria ac ni ddylid eu gwisgo. Dim ond band priodas plaen a ganiateir mewn rhai ceginau proffesiynol.
- **Cadwch ewinedd bysedd yn fyr ac yn lân** – Mae ewinedd hir yn gallu trapio bacteria, ac ni ddylid gwisgo farnais ewinedd neu ewinedd ffug gan eu bod yn gallu sglodyn i fwyd.
- **Golchwch ddwylo'n aml** – dylid golchi dwylo gyda dŵr cynnes a sebon gwrthfacterol cyn trin bwyd, ar ôl defnyddio'r toiled, ar ôl trin bwyd amrwd, ac ar ôl peswch neu tisian.
- **Clwyfau gorchudd** - Dylid gorchuddio toriadau neu glwyfau agored gyda phlasdy glas sy'n dal dŵr i atal halogiad. Defnyddir plasdai glas oherwydd eu bod yn weladwy iawn mewn bwyd.
- **Osgoi gweithio tra'n sâl** – rhaid i unrhyw driniwr bwyd sy'n dioddef o chwydu neu ddolur rhydd adael y gwaith ar unwaith ac ni ddylai ddychwelyd am o leiaf 48 awr

ar ôl i'r symptomau ddod i ben. Gall firysau fel norofeirws ledaenu'n gyflym trwy fwyd.

Astudiaeth Achos: Pwysigrwydd Hyllendid Personol Da

Mae goruchwyliwr cegin mewn bwyty prysur yn sylwi bod un o aelodau'r tîm yn gwisgo orlawr a bod ganddo ewinedd hir, aflan wrth baratoi bwyd. Mae'r goruchwyliwr yn eu cyfarwyddo ar unwaith i dynnu'r orlawr a golchi eu dwylo'n drylwyr cyn parhau i baratoi bwyd. Yn ogystal, gofynnir iddynt docio eu hoelion cyn eu shiftt nesaf.

Mae'r weithred syml hon yn helpu i atal halogiad corfforol (o emwaith neu faw o dan yr ewinedd) a throsglwyddo bacteriol i fwyd. Mae rheoli hyllendid rhagweithiol o'r fath yn chwarae rhan allweddol wrth sicrhau bod safonau diogelwch bwyd yn cael eu cynnal mewn ceginau proffesiynol.

Storio bwyd yn yr oergell

Pam Materion Storio Oergell Cywir

Gall storio bwyd amhriodol arwain at groeshalogi, difetha bwyd, a salwch a gludir gan fwyd. Er mwyn atal hyn, dylid storio bwyd yn yr oergell yn unol â chanllawiau llym ar ddiogelwch bwyd. Mae croeshalogiad yn digwydd pan fydd bacteria o fwydydd amrwd yn lledaenu i fwydydd parod i'w fwyta, gan arwain at beryglon iechyd posibl.

Risgiau allweddol storio bwyd amhriodol:

- Gall bacteria o gig amrwd ledaenu i fwydydd eraill os nad ydynt wedi'u gwahanu'n iawn.
- Gall tymheredd yr oergell anghywir ganiatáu i facteria fel Salmonella a Listeria luosi.
- Gall oergelloedd sydd wedi'u gorlwytho achosi oeri anwastad, gan arwain at ddifetha bwyd.

Sefydliad Oergell Diogel

Er mwyn atal halogiad, dylid storio bwyd yn y ffordd ganlynol:

- **Silffoedd uchaf a chanol:** Storiwch fwydydd parod i'w bwyta fel cynhyrchion llaeth, cigoedd wedi'u coginio, a bwyd dros ben. Dylid cadw'r bwydydd hyn mewn cynwysyddion wedi'u selio.
- **Silff waelod:** Storiwch gig amrwd, dofednod a physgod mewn cynwysyddion wedi'u selio i atal sudd rhag gollwng i fwydydd eraill. Mae hyn yn lleihau'r risg o halogiad bacteriol.
- **drôr salad:** Storiwch ffrwythau a llysiau ar wahân i gig amrwd. Dylid eu golchi cyn eu bwyta i gael gwared ag unrhyw blaladdwyr neu facteria gweddilliol.

- **silffoedd drws:** Storio condiments, sudd, ac eitemau llai darfodus eraill. Y drws yw rhan gynhesaf yr oergell, felly ni ddylid ei ddefnyddio ar gyfer storio llaeth neu wyau.

Cynnal y tymheredd oergell cywir

- Dylid cadw oergelloedd ar **5°C neu is** i arafu twf bacteriol a chynnal ffresni bwyd.
- Ceisiwch osgoi gorlwytho'r oergell, gan fod hyn yn lleihau llif aer ac yn gallu achosi oeri anwastad.
- Gwiriwch ddyddiadau defnyddio erbyn yn rheolaidd a chael gwared ar fwyd sydd wedi dod i ben i atal gwastraff a gwastraff.
- Defnyddiwch thermomedr oergell i sicrhau bod y tymheredd cywir yn cael ei gynnal bob amser.

Awgrym allweddol: Peidiwch byth â rhoi bwyd poeth yn uniongyrchol i'r oergell. Gadewch iddo oeri i dymheredd yr ystafell yn gyntaf, oherwydd gall bwyd cynnes godi tymheredd mewnol yr oergell ac effeithio ar eitemau eraill sydd wedi'u storio.

Dadmer bwyd yn ddiogel

Pam mae dadmer diogel yn bwysig

Os yw bwyd yn cael ei ddadmer yn amhriodol, gall bacteria luosi'n gyflym, gan gynyddu'r risg o wenwyn bwyd. Nid yw dadmer tymheredd ystafell yn ddiogel, oherwydd gall bacteria dyfu'n gyflym ar yr haenau allanol o fwyd tra bod y tu mewn yn parhau i fod wedi'i rewi.

Mae bacteria cyffredin sy'n lluosu wrth ddadmer anniogel yn cynnwys:

- **Salmonela** – Fe'i ceir mewn cig amrwd a dofednod, gan achosi gwenwyn bwyd.
- **E. coli** – Yn gallu bod yn bresennol mewn cig amrwd ac achosi salwch difrifol.
- **Listeria** - Yn gallu ffynnu ar dymheredd yr oergell ac mae'n arbennig o beryglus i fenywod beichiog a'r rhai sydd â systemau imiwnedd gwan.

Dulliau Defrosting Diogel

- **Yn yr oergell:** Y ffordd fwyaf diogel o ddadmer bwyd, er ei fod yn cymryd mwy o amser. Dylid rhoi cig mewn cynhwysydd i ddal unrhyw ddiferi.
- **Yn y microdon:** Defnyddiwch y gosodiad dadmer a choginiwch yn syth ar ôl dadmer i atal bacteria rhag lluosu.

- **Dŵr oer:** Sychwch fwyd mewn dŵr oer, gan newid y dŵr bob 30 munud i'w gadw ar dymheredd diogel.

Pwysig: Peidiwch byth ag ail-rewi bwyd unwaith y bydd wedi dadmer, gan y gallai bacteria fod wedi lluosu wrth ddadmer. Ar ôl ei ddadmer, dylid coginio a bwyta'n brydlon.

Cwestiynau Ymestyn a Herio

1. Pam mae'n bwysig storio cig amrwd ar silff waelod yr oergell?
2. Sut gall hylendid personol effeithio ar ddiogelwch bwyd mewn cegin broffesiynol?
3. Pam nad yw'n ddiogel dadmer cig ar dymheredd ystafell?
4. Sut mae gorlenwi oergell yn effeithio ar ddiogelwch bwyd?
5. Pa rôl mae rheoli tymheredd yn ei chwarae wrth atal clefydau a gludir gan fwyd?

Crynodeb

Pwysleisiodd y bennod hon egwyddorion diogelwch bwyd allweddol, gan gynnwys hylendid personol, storio oergell gywir, a dulliau dadmer diogel.

- **Hylendid personol:** Rhaid i drinwyr bwyd wisgo dillad glân, gorchuddio gwallt, tynnu gemwaith, a chynnal hylendid dwylo.
- **Storio oergell:** Dylid trefnu bwyd yn gywir i atal croeshalogi a sicrhau'r ffresni gorau posibl.
- **Dadmer:** Dylid defnyddio dulliau diogel, fel oergell neu ddadmer microdon, bob amser i atal twf bacteriol.

Drwy ddilyn yr arferion gorau hyn, gall unigolion sicrhau bod bwyd yn parhau i fod yn ddiogel, yn ffres, ac yn rhydd rhag halogiad. Mae cynnal safonau hylendid bwyd uchel yn amddiffyn trinwyr bwyd a defnyddwyr rhag risgiau iechyd y gellir eu hatal.

