# Yr Hanfodion Hylendid Bwyd

# Llyfr Gweithgareddau

Cofia fod 4 i gyd:

1. **G**lanhau – golchi dwylo'n iawn a'u cadw nhw'n lân
2. **C**roeshalogi – osgoi croeshalogi
3. **C**oginio – coginio bwyd yn iawn
4. **O**eri – oeri bwyd yn iawn

Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Hawlfraint y Goron

# Rho gynnig ar y cwis i weld faint wyt ti'n ei wybod am hylendid bwyd

**1. Beth yw'r math mwyaf cyffredin o wenwyn bwyd ar hyn o bryd?**

A. E.coli B. Salmonela C. Campylobactor CH. Listeria

**2. Ble yn yr oergell fyddet ti'n storio cig wedi'i goginio?**

A. Silff uchaf B . Silff ganol C. Silff waelod CH. Yn y drws

**3. Beth yw'r tymheredd cywir ar gyfer oergell?**

A. 1-10°C B. O dan 12°C C. O dan 5°C CH. O dan 15°C

**4. Ble yn yr oergell fyddet ti'n storio cig moch heb ei goginio?**

A. Silff uchaf B. Silff ganol C. Silff waelod CH. Yn y drws

**5. Pa fath o fwyd sy'n gallu achosi salmonela?**

A. Tost B. Cyw iâr C. Sglodion CH. Ffrwythau

**6. Pa iogwrt ddylet ti ei fwyta gyntaf?**

A. Defnyddio erbyn 26 Tachwedd B. Defnyddio erbyn 10 Tachwedd

C. Defnyddio erbyn 11 Tachwedd CH. Defnyddio erbyn 20 Tachwedd

**7. Nid yw'n bosibl gweld bacteria heb edrych drwy ficrosgop.**

A. Gwir B. Gau

**8. Beth sydd ei angen ar facteria i'w helpu i dyfu?**

A. Gwres B. Bwyd a lleithder C. Amser CH. Pob un o'r rhain

**9. Beth yw'r tymheredd cywir ar gyfer rhewgell?**

A. 8°C B. -10°C C. 0°C CH. -18°C

Mae'r atebion ar dudalen 11.

# Awydd barbeciw? Cymer gip ar y cyngor pwysig hwn

- Mae'n bwysig golchi dy ddwylo yn drylwyr cyn paratoi bwyd ac ar ôl cyffwrdd â chig heb ei goginio (cig amrwd).
- Cofia ddadmer cig a chyw iâr ac ati cyn eu coginio.
- Mae angen storio, coginio a pharatoi cig amrwd, yn arbennig cyw iâr, ar wahân i fwydydd eraill er mwyn osgoi croeshalogi.
- Mae'n bwysig dy fod yn defnyddio offer ar wahân ar gyfer cig amrwd a chig wedi'i goginio.
- Cofia goginio cig a chynhyrchion cig tan eu bod yn chwilboeth a bod y suddion yn rhedeg yn glir.
- Wrth goginio bwyd, cofia ei droi yn rheolaidd fel nad yw'n llosgi ar un ochr a ddim yn coginio ddigon ar y llall.
- Paid byth â choginio bwyd yn rhannol ar y barbeciw a gorffen ei goginio'n hwyrach.
- Mae'n bwysig marinadu cig a chyw iâr ac ati yn yr oergell. Paid ag ailddefnyddio'r marinâd.
- Cofia gadw bwyd allan o'r oergell am gyn lleied o amser â phosibl.
- Cofia gadw bwyd poeth yn boeth a bwyd oer yn oer – paid â gadael i fwyd sefyll yn hir.
- Mae'n bwysig dy fod yn glanhau arwynebau gwaith ac offer cyn, yn ystod ac ar ôl eu defnyddio.
- Paid â gadael anifeiliaid anwes yn agos at fwyd, llestri ac arwynebau paratoi.

# Gwir neu Gau?

1. GWIR NEU GAU:
Mae’n iawn i ti ailgynhesu bwyd dros ben fwy nag unwaith.

2. GWIR NEU GAU:
Os yw bwyd wedi’i goginio ar y tu allan, bydd yn bendant wedi’i goginio ar y tu mewn.

3. GWIR NEU GAU:
Dim ond pan fyddant yn edrych yn fudr y bydd angen i ti olchi dy ddwylo a glanhau arwynebau gwaith.

4. GWIR NEU GAU:
Dylet storio cig heb ei goginio ar silff uchaf yr oergell.

5. GWIR NEU GAU:
Dylet olchi cyw iâr a chig tebyg cyn ei goginio.

Mae’r atebion ar dudalen 11.

Ble yn yr oergell mae'r bwydydd hyn yn byw? Cer ati i roi saeth rhwng y bwyd a'r silff gywir a rho gylch o amgylch y bwydydd y mae angen eu gorchuddio. Mae'r atebion ar dudalen 11.

**MENYN** **AFALAU** **MORON** **PYSGOD HEB EU COGINIO**

**WYAU** **CYW IÂR HEB EI GOGINIO**

**LLAETH** **HAM WEDI'I GOGINIO**

**NIONOD/WINWNS** **CAWS**

# Hylendid Bwyd:

Sglyfyn yw prif gymeriad yr ymgyrch ‘GwylioGermau’. Mae wrth ei fodd gyda hylendid bwyd gwael ac yn hapus dros ben pan fydd rhywun mewn perygl o gael gwenwyn bwyd. Does dim yn ei wneud yn hapusach na phan fydd pobl yn lledaenu germau – efallai na wnes di olchi dy ddwylo cyn paratoi’r bwyd, neu dy fod wedi defnyddio’r un bwrdd torri ar gyfer cig heb ei goginio a bwyd sy’n barod i’w fwyta.

Chwilia am y geiriau isod yn y Chwiliair.

**AMRWD BACTERIA BWYD CIG CEGIN**
**COGINIO DIFERU DWYLO GOLCHI**
**GWYLIOGERMAU OERGELL GLANHAU**
**GWENWYN GERM OERI SGLYFYN**

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | E | R | G | E | LL | P | B | C | G | M |
| C | U | T | R | D | U | A | E | N | W | R |
| M | J | A | Y | C | C | G | Y | N | Y | E |
| LL | O | W | H | T | I | F | S | Y | L | G |
| F | B | L | E | N | Y | G | FF | W | I | DD |
| TH | L | R | C | L | A | CH | O | N | O | D |
| C | I | CH | G | FF | D | L | Y | E | G | I |
| A | H | S | Y | E | S | W | G | W | E | F |
| O | I | N | I | G | O | C | R | G | R | E |
| R | O | L | Y | W | D | M | L | M | M | R |
| O | E | R | I | A | R | P | Y | W | A | U |
| A | N | B | G | O | L | CH | I | D | U | X |

Mae hylendid da yn y gegin yn bwysig er mwyn osgoi gwenwyn bwyd. Cymer gip ar y gegin hon. Mae nifer o enghreifftiau o bethau a allai achosi gwenwyn bwyd. Rho gylch o amgylch y pethau hynny.

Mae gwenwyn bwyd yn salwch difrifol sy'n cael ei achosi gan fwyd sydd wedi'i halogi neu ei wenwyno.

Yn y grid isod, rho gynnig ar ddod o hyd i 4 grŵp o bobl a ddylai fod yn ofalus nad ydynt yn cael gwenwyn bwyd. Mae 7 symptom gwenwyn bwyd wedi'u cuddio yn y chwilair hefyd.

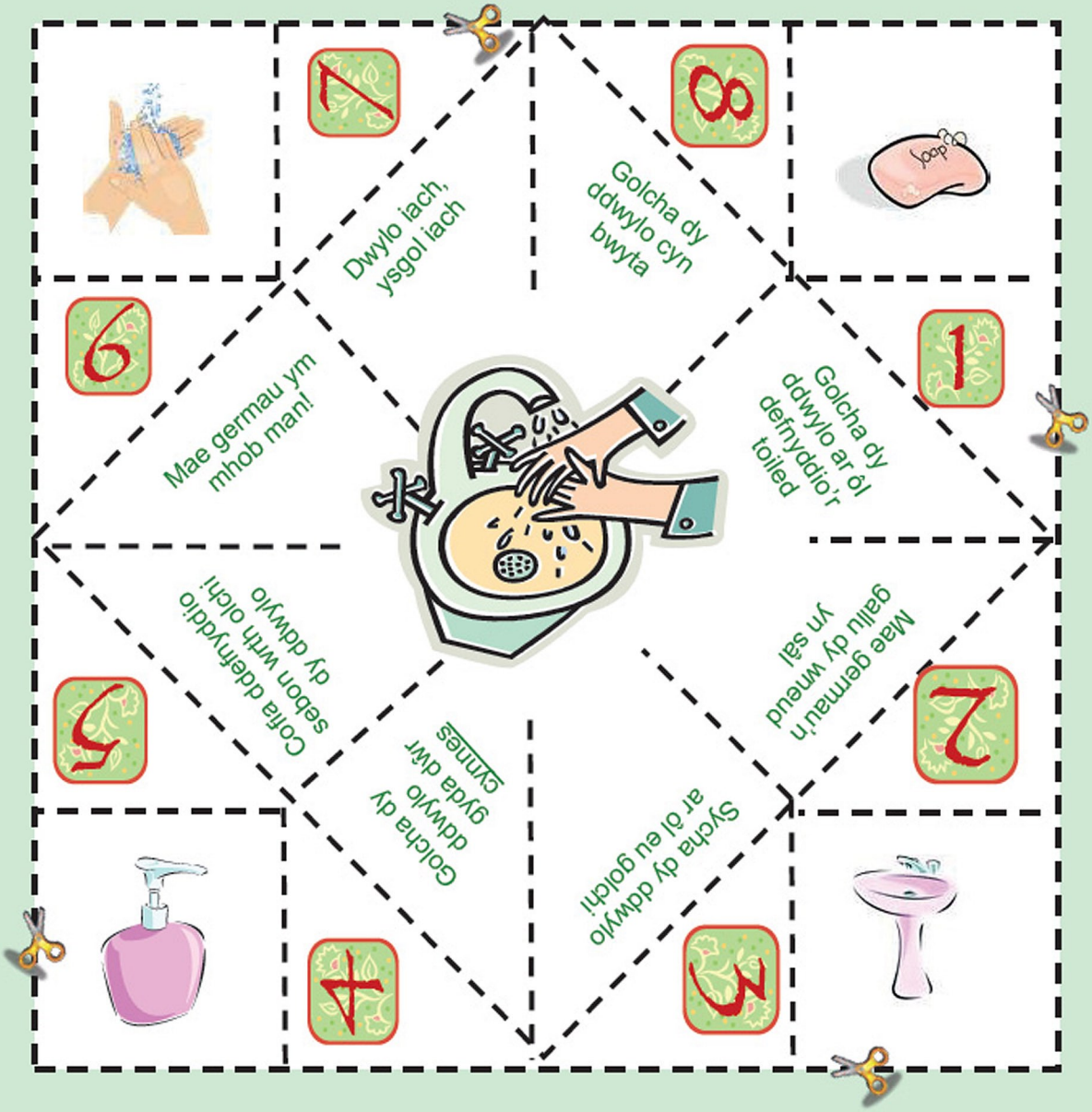
**POEN STUMOG** **PLANT** **LLEWYGU** **DOLUR RHYDD**

**DADHYDRADU** **POBL HŶN** **TYMHEREDD UCHEL**

**POBL SY'N SÂL** **CYFOG** **MENYWOD BEICHIOG** **CHWYDU**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | CH | U | U | L | E | N | N | T | FF | E | DD | O | T | W |
| S | E | W | D | I | P | Y | C | P | A | P | U | T | CH | U |
| A | F | N | H | A | H | W | H | I | O | E | Y | A | E | G |
| LL | E | O | Y | L | R | G | P | B | D | M | I | C | P | Y |
| N | Y | S | B | W | F | D | L | L | H | F | P | Y | O | W |
| D | H | O | R | L | O | S | Y | E | A | G | E | F | E | E |
| L | P | C | Y | M | Y | D | R | H | L | N | B | O | N | LL |
| W | A | P | R | N | O | E | B | M | D | G | T | G | S | P |
| LL | G | FF | S | D | DD | S | P | E | H | A | LL | C | T | S |
| B | LL | A | E | U | RH | O | P | C | I | T | D | Y | U | CH |
| P | L | P | CH | LL | E | A | C | DD | O | CH | C | N | M | A |
| S | Y | E | Y | A | M | C | S | F | O | E | I | RH | O | R |
| G | L | LL | W | DD | Y | RH | R | U | L | O | D | O | G | B |
| E | CH | W | Y | D | U | CH | N | Y | G | S | FF | W | G | L |
| DD | T | A | RH | I | W | FF | C | I | E | O | LL | B | CH | RH |

Cer ati i dorri o amgylch y sgwâr a dilyn y cyfarwyddiadau ar dudalen 11.



Cysylltu geiriau: rho'r geiriau sydd ar goll yn y bylchau isod. Ar ôl i ti wneud hyn, bydd llythyren gyntaf pob gair yn sillafu yr hyn sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae'r atebion ar dudalen 11.

**TATWS BWYD AFAL ALMON**

**CIG IOGWRT REIS EIRIN**

BOCS _ _ _ _ IACH

CNAU _ _ _ _ _ SIWGR

CEBAB _ _ _ MOCH

STWNSH _ _ _ _ _ NEWYDD

JAM _ _ _ _ _ GWLANOG

PWDIN _ _ _ _ BASMATI

POT _ _ _ _ _ _ NATURIOL

SAWS _ _ _ _ TAFFI

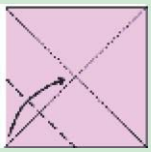
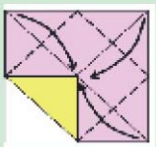
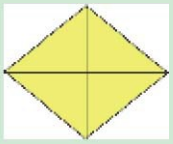
_ _ _ _ _ _ _ _ _ sy'n achosi gwenwyn bwyd

# Atebion:

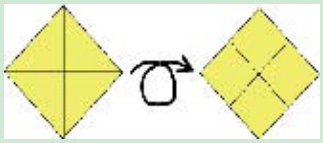
Tudalen 2: 1 = C, 2 = A, 3 = C, 4 = C, 5 = B, 6 = B, 7 = A, 8 = CH, 9 = CH
Tudalen 4: 1 = GAU, 2 = GAU, 3 = GAU, 4 = GAU, 5 = GAU

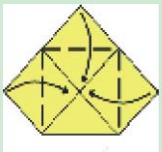
Tudalen 5:

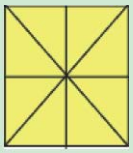
Tudalen 9: Ar ôl i ti dorri'r gêm allan, cer ati i'w blygu fel hyn:

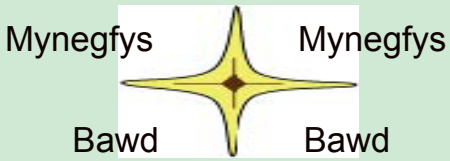




Tro'r papur drosodd










Plyga'r papur o gornel i gornel, gan wneud siâp triongl. Plyga'r triongl o gornel i gornel, gan wneud triongl llai. Agora'r papur a byddi di wedi gwneud siâp X.

Plyga bob cornel i ganol y sgwâr, i greu sgwâr llai. Tro'r sgwâr drosodd a phlyga'r corneli i ganol y sgwâr eto. Plyga'r papur yn sgwariau a phwyso'n galed.

Yn olaf, agora'r papur yn betryal unwaith eto a rho dy fodiau a dau fys o dan y plygiadau. Byddi di'n gallu symud y gêm gyda dy fysedd a bydd yn edrych fel pypedau bach.

Tudalen 10 = Bacteria