

OERI BWYD POETH



Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd os nad yw'n cael ei oeri cyn gynted â phosibl.

PWYNT DIOGELWCH	PAM?
Os ydych wedi coginio bwyd na fyddwch yn ei weini'n syth, oerwch y bwyd cyn gynted â phosibl ac yna ei roi yn yr oergell.	Gall bacteria niweidiol dyfu mewn bwyd sy'n cael ei adael i oeri'n araf.
Ceisiwch osgoi coginio llawer iawn o fwyd ymlaen llaw, oni bai bod angen i chi wneud hyn.	Mae dognau mawr o fwyd yn anoddach i'w hoeri'n gyflym, yn enwedig bwyd solet.

DULLIAU OERI BWYD (GALLWCH DDEFNYDDIO UN NEU FWY O'R RHAIN)	PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN
Rhannwch fwyd yn ddognau llai.	Bydd dognau llai o fwyd yn oeri'n gynt. 	
Torrwch ddarnau mawr o gig yn eu hanner.	Bydd darnau llai o gig yn oeri'n gynt. 	
Gorchuddiwch sosbenni o fwyd poeth a'u symud i ardal oerach, e.e. ystafell storio, neu gallwch eu rhoi mewn dŵr oer. Gallwch hefyd ddefnyddio iâ i gyflymu'r broses oeri.	Bydd hyn yn oeri'r bwyd yn gynt. 	
Ewch ati i droi'r bwyd yn rheolaidd wrth iddo oeri.	Mae troi'r bwyd yn helpu i sicrhau bod pob rhan ohono'n oeri'n iawn. 	
Lledaenwch fwyd ar hambwrdd e.e. reis.	Bydd hyn yn ei helpu i oeri'n gynt. 	



DULLIAU OERI BWYD (GALLWCH DDEFNYDDIO UN NEU FWY O'R RHAIN)	PAM?	TICIWCH OS YDYCH CHI'N GWNEUD HYN
Os oes gennych opsiwn 'oer' ar eich popty, gallwch ei ddefnyddio i oeri eich bwyd.	Mae gan rai poptai opsiwn 'oer', sy'n gallu helpu i oeri bwyd drwy gynyddu llif yr aer o'i gwmpas. (Dylai'r popty fod yn oer gyntaf.)	
Defnyddiwch beiriant chwyth-oeri i oeri bwyd.	Mae peiriant chwyth-oeri wedi'i gynllunio'n arbennig i oeri bwydydd poeth yn gyflym ac yn ddiogel.	
Os oes gennych ddull arall o oeri bwyd poeth e.e. rhoi pasta o dan ddŵr oer, nodwch y manylion yma:		

PROFI

Os hoffech gymharu gwahanol ddulliau oeri, rhwch gynnig ar ddefnyddio bob un o'r dulliau gyda'r un bwyd. Dim ond unwaith y bydd angen i chi wneud hyn.

Ar ôl coginio'r bwyd, defnyddiwch brôb i brofi ei dymheredd. (Darllenwch y dull 'Profi' yn yr adran Rheoli i gael cyngor ar ddefnyddio probau yn ddiogel). Yna, profwch y tymheredd eto yn rheolaidd i weld pa mor gyflym y mae'r bwyd yn oeri. Cofiwch ddefnyddio prôb glân bob tro y byddwch yn profi'r bwyd.

Ailadroddwch y broses gyda gwahanol ddulliau oeri i weld pa un sydd fwyaf effeithiol.

BETH I'W WNEUD OS AIFF PETHAU O CHWITH

Os nad yw bwyd wedi'i oeri'n iawn, ewch ati i'w ail-goginio os yw hynny'n briodol. Fel arall, taflwch y bwyd.

Cofiwch fod angen gofal ychwanegol ar rai bwydydd e.e. reis. Darllenwch y dull diogel 'Bwydydd sydd angen gofal ychwanegol' yn yr adran Coginio.

SUT I ATAL HYN RHAG DIGWYDD ETO

- Ewch ati i adolygu eich dulliau oeri i sicrhau eu bod yn gweithio'n iawn. Os yw'n briodol, rhwch gynnig ar wahanol ddulliau, a dewiswch yr un sy'n diwallu eich anghenion orau.
- Sicrhewch eich bod bob amser yn caniatáu digon o amser, a bod y dognau yn ddigon bach.
- Ewch ati i hyfforddi staff unwaith eto ar y dull diogel hwn.
- Cymerwch gamau ychwanegol i oruchwyllo staff
- Os ydych yn gorfod oeri llawer o fwyd poeth yn eich busnes, efallai y dylech ystyried defnyddio peiriant chwyth-oeri.

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

