



# Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Bwyd

## Gwers 6: Hylendid Bwyd

Bydd y myfyrwyr yn cymryd rhan mewn cwis rhyngweithiol ar baratoi pryd o fwyd. Ar hyd y daith, bydd yn rhaid i'r myfyrwyr wneud penderfyniadau am beth i'w wneud nesaf ac ateb cwestiynau.

### Deilliannau Dysgu

#### Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall bod microbau i'w cael ar ein bwyd ac yn gallu trosglwyddo i bobl.
- Deall y gall coginio bwyd yn iawn ladd microbau niweidiol.
- Deall bod bacteriwm yn lluosogi'n gyflym iawn.

#### Bydd y rhan fwyaf o'r myfyrwyr yn:

- Deall bod cadw bwyd yn yr oergell ond yn atal microbau rhag tyfu, nid yw'n eu lladd.
- Deall y gwahaniaeth rhwng y labeli "defnyddio erbyn" a "ar ei orau cyn".

### Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

#### Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

#### Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol
- Pethau byw a'u cynefinoedd
- Anifeiliaid, gan gynnwys bodau dynol

#### Saesneg

- Darllen a deall
- Iaith lafar

#### Dylunio a Thechnoleg

- Coginio a maeth



# Gwers 6: Hylendid Bwyd

## Yr Adnoddau sydd eu Hangen

### Gweithgaredd Cychwynnol: Trafodaeth Ddosbarth

Ar gyfer pob dosbarth

- Copi o SH1
- Copi o SH2

### Prif Weithgaredd: Cegin Drefnus

Ar gyfer pob dosbarth

- Copi o PP1 (ar gael o wefan e-bug.eu)

### Gweithgaredd Estyn 1: Oergell Ddiogel

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SH3
- Copi o SH4
- Copi o TS1

### Gweithgaredd Estyn 2: Cwis Hylendid Dwylo

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW1

### Gweithgaredd Estyn 3: Ble mae'r Camgymeriad?

Ar gyfer pob grŵp

- Copi o SW2

### Gweithgaredd Estyn 4: Didoli Labeli

Ar gyfer pob myfyriwr

- Copi o SW3

## Deunyddiau Ategol

- SH1 a SH2 Trafodaeth Ddosbarth
- SH3 Oergell Ddiogel
- SH4 Oergell Ddiogel
- TS1 Oergell Ddiogel
- SW1 Cwis Hylendid Dwylo
- SW2 Ble mae'r Camgymeriadau?
- SW3 Didoli Labeli

## Gwaith Paratoi Ychwanegol

Ar gyfer y Gweithgaredd Estyn Oergell Ddiogel, lamineiddiwch gopi o SH3 a'r lluniau ar SH4. Fel arall, mae PowerPoint o'r sleidiau ar gael ar wefan e-Bug e-bug.eu



# Gwers 6: Hylendid Bwyd

## Geiriau

### Allweddol

Microbau

Salwch a gludir gan fwyd

Bacteria

Defnyddio erbyn

Ar ei orau cyn

Oeri

## Iechyd a

### Diogelwch

I gael gwybodaeth am arferion microbiolegol diogel yn yr ystafell ddosbarth edrychwch ar wefan CLEAPPS

[www.cleapps.org.uk](http://www.cleapps.org.uk)

## Dolenni gwe

e-  
[bug.eu/eng/KS2/lesson/Food-Hygiene](http://bug.eu/eng/KS2/lesson/Food-Hygiene)

## Cyflwyniad

1. Eglurwch i'r myfyrwyr fod rhai microbau'n hoffi tyfu mewn mannau llaith cynnes, fel y tu mewn i'n cyrff, a phan fyddant yn dod o hyd i rywle maen nhw'n ei hoffi, maen nhw'n tyfu ac yn lluosogi. Ond fel arfer nid ydynt yn hoffi lleoedd cynnes iawn neu oer iawn. Eglurwch i'r dosbarth y byddan nhw'n dysgu yn y wers hon sut mae microbau niweidiol yn gallu mynd i mewn i'n cyrff drwy'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta.
2. Gofynnwch i'r myfyrwyr ydyn nhw'n gwybod pam ein bod ni'n coginio bwyd neu'n ei gadw yn yr oergell. Eglurwch fod rhoi bwyd yn yr oergell yn arafu neu'n atal twf microbau, ond nid yw'n eu lladd. Bydd y microbau'n tyfu eto pan fyddan nhw'n dod allan o'r oergell. Yr unig ffordd i ladd microbau yw coginio bwyd nes ei fod yn boeth iawn ac wedi'i goginio'r holl ffordd drwodd. Mae hyn oherwydd bod tymheredd poeth iawn yn lladd llawer o ficrobau niweidiol.
3. Trafodwch gyda'r dosbarth pa fwydydd sy'n cynnwys y bacteriwm mwyaf niweidiol. Dangoswch luniau o wahanol fathau o fwyd i'r dosbarth (SH1) a gofynnwch iddyn nhw pa rai maen nhw'n meddwl allai gynnwys y bacteria defnyddiol/diniwed a pha rai sy'n cynnwys y bacteriwm niweidiol. Mae'r atebion ar SH2.

## Gweithgaredd

### Prif Weithgaredd: Cegin Drefnus

1. Agorwch y cwis MS PowerPoint Cegin Drefnus (ar gael ar wefan e-Bug e-bug.eu) ar gyfrifiadur, dyfais llechen neu daflunydd.
2. Bydd y myfyrwyr yn cymryd rhan mewn cwis rhyngweithiol ar baratoi pryd o fwyd. Bydd y myfyrwyr yn cael cwestiynau i'w hateb a bydd esboniadau'n cael eu harddangos.
3. Ar ddiwedd y cwis, bydd y myfyrwyr yn deall beth yw'r risgiau hylendid bwyd a byddant yn gallu eu rhoi ar waith pan fyddant yn paratoi bwyd eu hunain.

## Gweithgaredd Estyn

### Oergell Ddiogel

Gan ddefnyddio'r copïau wedi'u lamineiddio o SH3 a SH4, rhowch y lluniau o'r oergell fawr a'r bwydydd a gedwir yn yr oergell ar fwrdd neu dangoswch y taflenni myfyrwyr ar fwrdd gwyn. Gofynnwch i'r myfyrwyr roi'r bwydydd yn yr oergell ar y silff gywir yn unol â'r arferion hylendid bwyd gorau. Gofynnwch i'r myfyrwyr pa fwydydd y dylid eu gorchuddio hefyd i atal croeshalugi. Gellir dod o hyd i'r daflen atebion athrawon yn TS1. Bydd y myfyrwyr yn dysgu sut i storio bwyd yn ddiogel, a bod oeri bwyd ond yn arafu twf microbau, nid eu lladd.

## **Cwis Hylendid Dwylo**

Rhowch gopiâu o SW2 i grwpiau o 2 neu 3 a gofynnwch i'r myfyrwyr ble mae'r camgymeriadau o ran arferion gorau yn y gegin a'u trafod gyda'r dosbarth. Mae'r atebion ar gael ar wefan e-Bug.

## **Didoli Labeli**

Rhowch gopi o SW3 i grwpiau o 3 neu 4. Gofynnwch i'r myfyrwyr baru labeli bwyd â'u diffiniad cywir i helpu'r myfyrwyr i ddysgu sut i fwyta bwyd yn ddiogel.

## **Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd**

Ar ddiwedd y wers, gofynnwch i'r dosbarth a allant enwi ffyrdd o leihau lledaeniad microbau wrth drin bwyd. Er enghraifft:

- Golchi fy nwylo cyn ac ar ôl trin bwyd.
- Glanhau arwynebau ac offer cegin cyn ac ar ôl paratoi bwyd.
- Golchi ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.
- Peidio â golchi cig amrwd er mwyn atal microbau niweidiol rhag tasgu ar fwydydd ac arwynebau eraill.
- Peidio â bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio'r dyddiad 'defnyddio erbyn'.



# Trafodwch y mathau o ficrobau sydd i'w cael yn gyffredin ar neu yn y bwydydd hyn?



Ffrwythau a Llysiau



Llaeth



logwrt



Bara



Cyw iâr



Selsig

## SH1 - Trafodaeth Ddosbarth - Atebion



# Atebion



Ffrwythau a Llysiau: Mae'r rhan fwyaf o'r microbau a geir ar ffrwythau a llysiau yn ddiniwed, ond weithiau gellir dod o hyd i ficrobau niweidiol yn y pridd y maen nhw'n tyfu ynddo. Felly mae'n bwysig golchi'r holl ffrwythau a llysiau cyn eu coginio a/neu eu bwyta.



Iogwrt: Mae iogwrt fel arfer yn cynnwys *Lactobasilws*

Bacteriwm sy'n ein helpu i dreulio bwyd.



Llaeth: Mae llaeth ffres yn cynnwys *Lactobasilws*. Bacteriwm sy'n ein helpu i dreulio bwyd yw hwn. Gall gynnwys microbau niweidiol hefyd sy'n diflannu pan fydd y llaeth yn cael ei gynhesu (ei basteureiddio) cyn ei anfon i'r siopau.



Bara: Mae'r burum *Saccharomyces cerevisiae* yn helpu bara i godi.



Cyw Iâr Amrwd: Gall cyw iâr amrwd gynnwys y Bacteriwm

*Salmonela*, *E. coli* neu *Campylobacter*, a gall pob un ohonynt achosi gwenwyn bwyd mewn pobl.



Selsig amrwd: Gall cig amrwd gynnwys y Bacteriwm

*Salmonela*, *E. coli* sy'n gallu achosi gwenwyn bwyd mewn pobl.



# Oergell Ddiogel – Taflen Atebion

Dylai bwyd wedi'i  
baratoi ymlaen  
llaw, fel y salad  
hwn gael ei  
orchuddio

Dylid gorchuddio cig wedi'i  
goginio  
a'i storio ar wahân i gig  
amrwd



Mae angen storio  
rhai jariau o fwyd,  
fel jam, yn yr  
oergell ar ôl iddyn  
nhw gael eu hagogor

Dylid gorchuddio cig a physgod amrwd a'u cadw ar y sillf waelod yn yr  
oergell

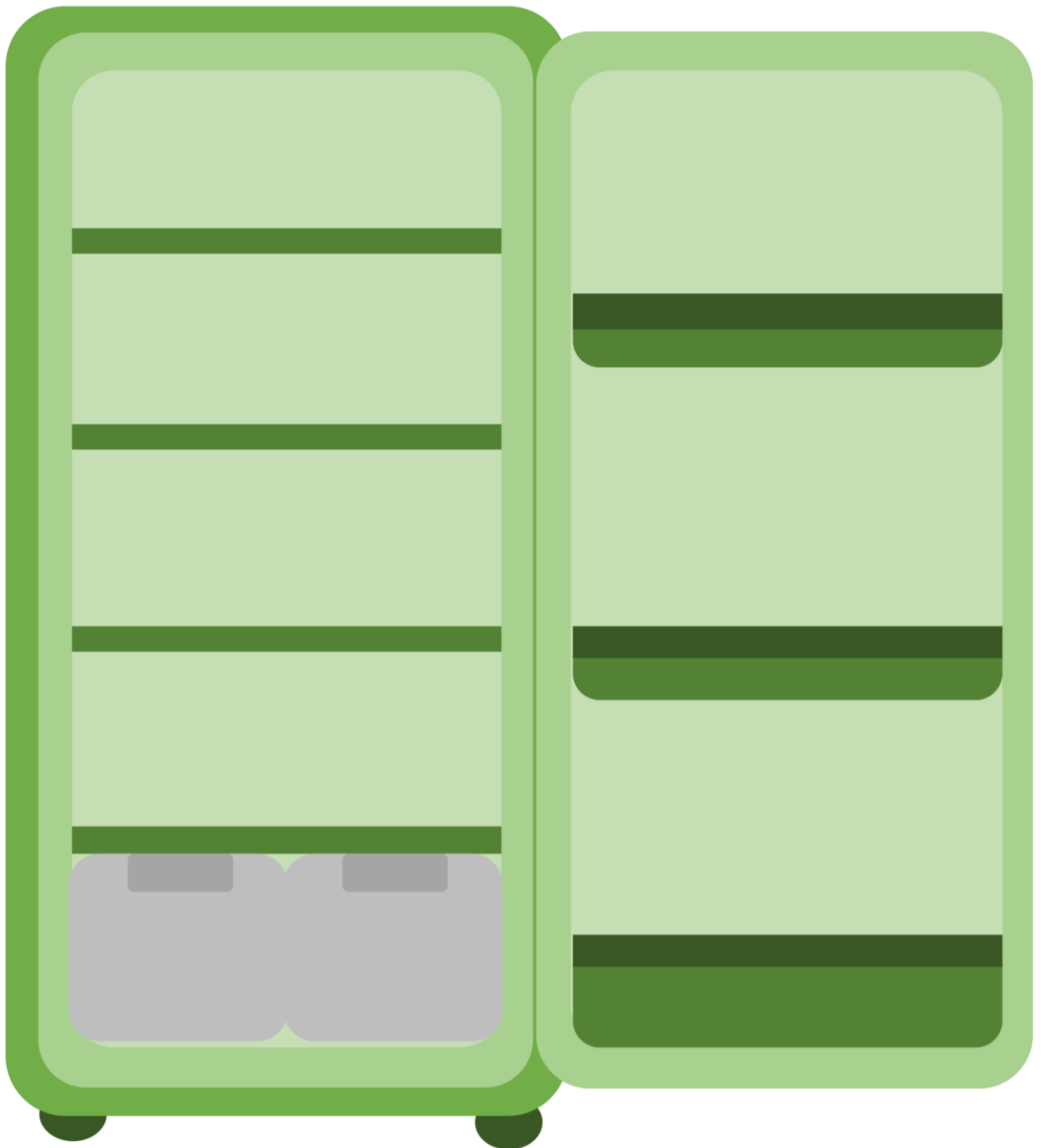
Storiwch ffrwythau a  
llysiau a salad yn y ddrôr  
ar waelod yr oergell



SH3 - Oergell Ddiogel

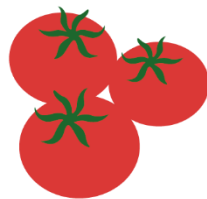
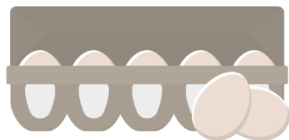
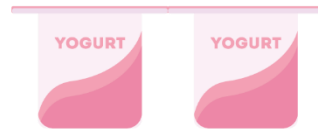
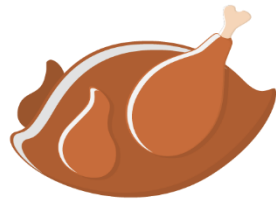


# Oergell Ddiogel





# Oergell Ddiogel



**SW1 - Cwis Hylendid Bwyd**



# **Cwis: Hylendid Bwyd**

Ticiwch gymaint o atebion ag sy'n briodol

Fel arfer, gellir dod o hyd i ficrobau niweidiol ar:

(3 phwynt)

- Cig amrwd
- Pysgod amrwd
- Ffrwythau a llysiau
- logwrt

Dylai cig a llysiau:

(1 pwynt)

- Fod ar yr un silff yn yr oergell
- Cael eu torri ar wahanol fyrddau torri
- Cael eu torri gyda'r un gyllell
- Cael eu storio mewn cwpwrdd cynnes

Pa fwyd all gynnwys microbau defnyddiol?

(3 phwynt)

- Caws
- logwrt
- Bara
- Cyw iâr amrwd

Y ffordd orau o ladd microbau niweidiol ar fwyd yw: (1 pwynt)

- Gwneud yn siŵr bod bwyd wedi'i goginio ar y tu allan
- Coginio bwyd cyn gynted â phosibl
- Coginio bwyd yn drylwyr ar dymheredd uchel
- Gwneud yn siŵr bod bwyd yn gynnes cyn i ni ei fwyta

Mae cadw'r bwyd yn yr oergell:

(2 bwynt)

- Yn lladd pob microb
- Yn cyflymu twf microbau
- Dim ond yn atal microbau rhag tyfu, nid yw'n eu lladd.
- Dylid gosod yr oergell ar 4°C neu is

Sut allwn ni atal gwenwyn bwyd?

(2 bwynt)

- Storio cig/cyw iâr amrwd yn yr oergell
- Coginio cig/cyw iâr yn drylwyr cyn i ni ei fwyta
- Golchi cyw iâr amrwd
- Bwyta iogwrt

## SW1 - Cwis Hylendid Bwyd



# Cwis: Hylendid Bwyd

Parhâd...

Cysylltwch y termau gyda'u diffiniadau:

(3 phwynt)

Dirywiad bwyd

Pan mae lliw, ansawdd a blas bwyd yn dirywio.

Defnyddio erbyn

Mae'r bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai nad yw bellach o'r ansawdd gorau

Ar ei orau cyn

Mae bwyd yn ddiogel i'w fwyta hyd at y dyddiad hwn, ond ni ddylid ei fwyta ar ôl hynny

Pa un o'r canlynol sydd ddim yn un o'r pedair ffordd allweddol y gallwch chi atal gwenwyn bwyd?

(1 pwynt)

- Glanhau wrth baratoi bwyd
- Coginio bwyd yn drylwyr
- Defnyddio'r un bwrdd torri
- ac offer wrth baratoi bwyd
- Storio bwyd yn gywir mewn oergelloedd ar dymheredd o  $\leq 4^{\circ}\text{C}$

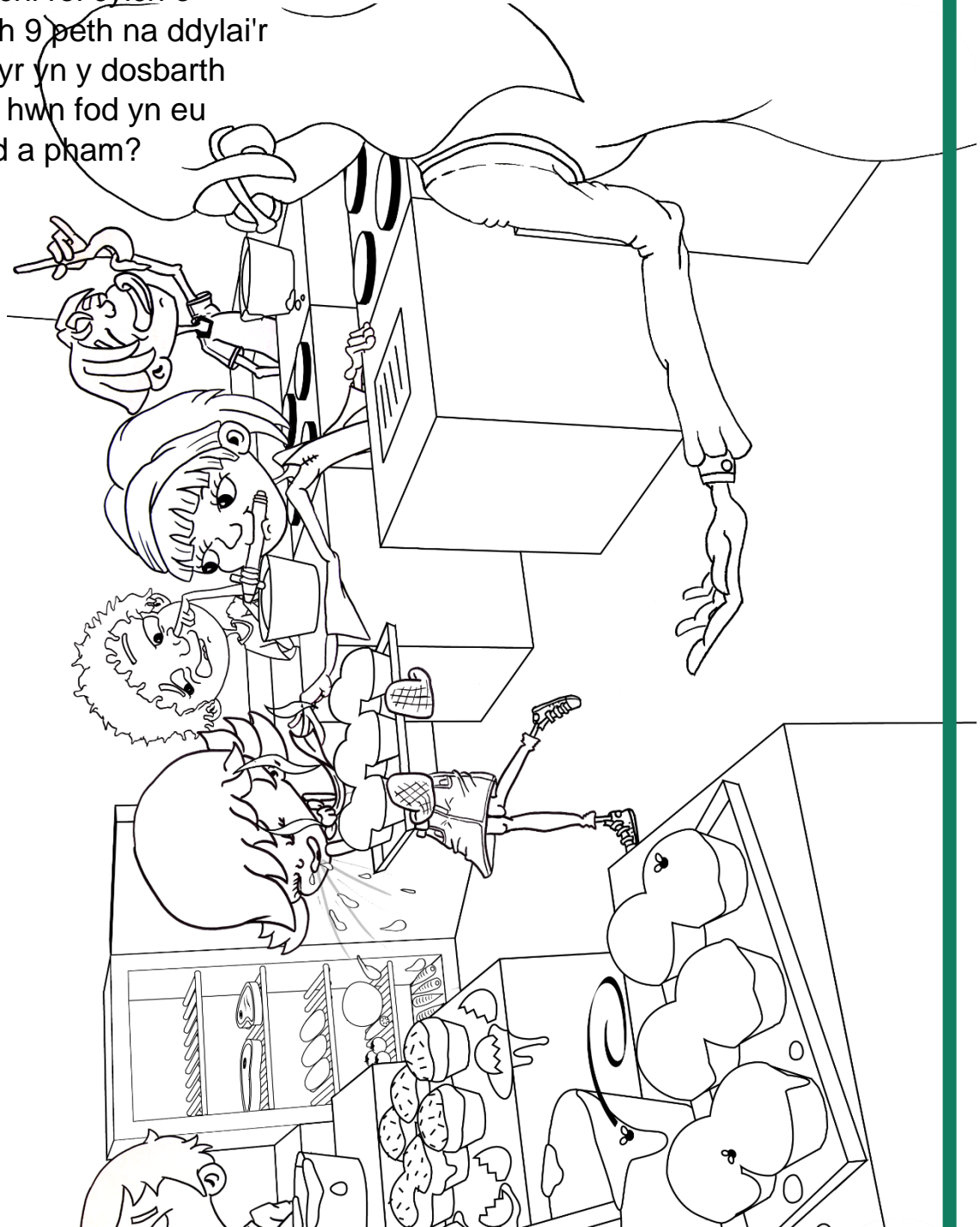
Pa heintiau allwch chi eu cael drwy beidio â golchi eich dwylo'n dda? (1 pwynt)

- Salmonela
- Annwyd a ffliw
- Dolur rhydd
- Pob un o'r uchod

## SW2 - Ble mae'r Camgymeriadau? - Ilai o inc



Allwch chi roi cylch o amgylch 9 peth na ddylai'r myfyrwyr yn y dosbarth coginio hwn fod yn eu gwneud a pham?





## SW2 - Ble mae'r Camgymeriadau? - llawer o inc



Allwch chi roi cylch o amgylch 9 peth na ddylai'r myfyrwyr yn y dosbarth coginio hwn fod yn eu gwneud a pham?





## SW3 - Taflen Waith Didoli Labeli



### Didoli Labeli

Cysylltwch y label bwyd â'r diffiniad cywir

Defnyddio  
erbyn

Ar ei orau  
cyn

Arddangos  
tan

Dylid ei fwyta o  
fewn 3 diwrnod i'w  
agor

Dylid ei gadw yn yr  
oergell ar ôl ei agor

Mae'r dyddiadau hyn yn ymwneud ag ansawdd nid diogelwch. Bydd y bwyd hwn yn blasu ar ei orau cyn y dyddiad a ddangosir. Ni fydd ei fwyta ar ôl y dyddiad hwn yn golygu y byddwch yn mynd yn sâl ond efallai na fydd y blas cystal. Mae'r dyddiadau hyn yn ymddangos ar ystod eang o fwydydd wedi'u rhewi, bwydydd sych, bwydydd tun ac eraill.

Mae'r dyddiadau hyn i'w gweld ar fwyd sy'n difetha'n gyflym, fel cynhyrchion cig a salad parod. Peidiwch â defnyddio unrhyw fwyd neuddiod ar ôl y dyddiad a nodir ar y label, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn aroglu'n iawn. Gall bwyta bwyd ar ôl y dyddiad hwn roi eich iechyd mewn perygl.

Mae'r label hwn yn golygu, ar ôl i chi dynnu'r bwyd allan o'r pecyn ac ar ôl iddo ddod i gysylltiad â'r aer, y dylid ei gadw yn yr oergell er mwyn atal microbau rhag tyfu.

Mae siopau'n aml yn defnyddio'r dyddiadau hyn ar eu silffoedd, yn bennaf ar gyfer eu stoc. Nid yw'r rhain yn ofynnol yn ôl y gyfraith ac chyfarwyddiadau i staff siopau ydyn nhw, NID i siopwyr.

Mae'r label hwn yn golygu y dylid bwyta bwyd o fewn y dyddiau a nodir ar y pecyn. Ar ôl y dyddiad hwn efallai na fydd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta.

