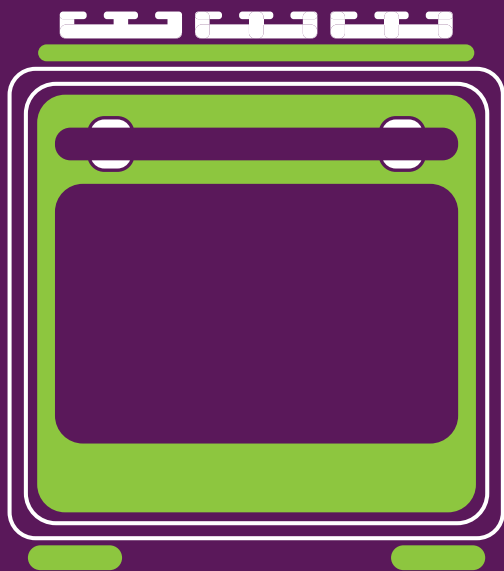
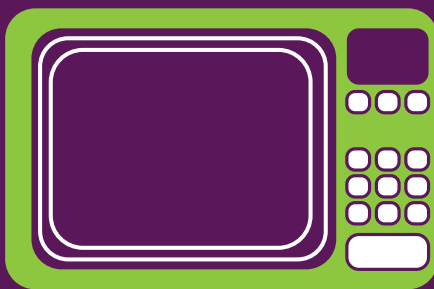
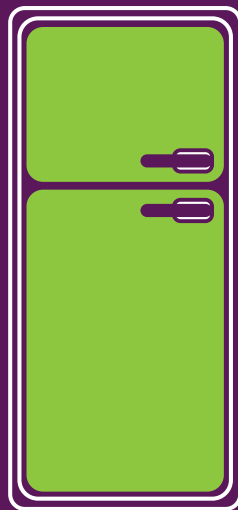
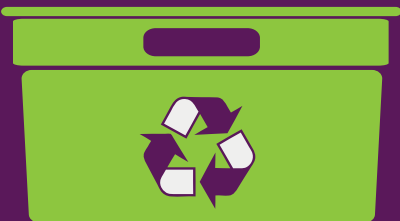
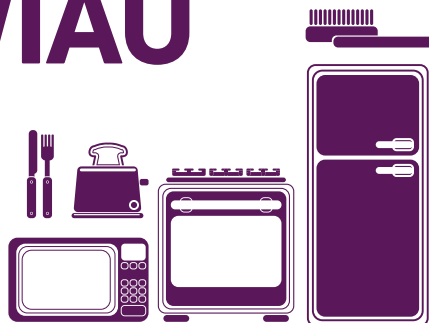


# CANLLAWIAU I OFFER CEGIN



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY

# CANLLAWIAU I OFFER CEGIN



---

## DIOGELWCH

Wrth ddefnyddio offer trydanol, dylid cadw at reolau diogelwch sylfaenol bob amser, yn cynnwys y canlynol:

- Cofiwch ddiffodd holl offer coginio trydanol ar ôl eu defnyddio.
- Peidiwch â defnyddio unrhyw offer os yw'r cebl neu'r plwg wedi'i niweidio, neu os yw'r offer wedi'i niweidio mewn unrhyw ffordd neu ddim yn gweithio'n iawn. **Rhowch wybod i Swyddfa'r Neuaddau yn syth am unrhyw offer diffygiol neu wedi'i niweidio.**
- Peidiwch â rhoi ceblau, plygiau neu beirianwaith offer mewn dŵr neu hylifau eraill rhag ofn tân, sioc drydan a niwed i bobl.
- Peidiwch â gadael bwyd yn coginio heb neb yn cadw llygad arno.
- Dim ond y bobl sy'n byw fel rheol yn y fflat hwn sydd â hawl i ddefnyddio offer trydanol o eiddo'r brifysgol a ddarperir yn y gegin hon.
- Cadwch holl arwynebau'r gegin yn lân a glanhau unrhyw hylif neu fwyd sydd wedi colli drosodd.
- Gadewch y gegin yn y cyflwr y cawsocch hi.
- Dylech gael gwared ar wastraff yn ofalus.

# RHEOLAU'R GEGIN

- Peidiwch â gadael y gegin tra byddwch yn coginio. Gwnewch yn siŵr bod y popty a'r hob wedi eu diffodd ar ôl coginio.
- Peidiwch â choginio pan fyddwch wedi bod yn yfed.
- Cofiwch ddefnyddio hwd y stôf pan fyddwch yn coginio i dynnu unrhyw stêm neu fwg o'r gegin.
- Peidiwch â gadael i unrhyw sosbenni o ddŵr neu fwyd ferwi drosodd. Os bydd unrhyw hylif yn colli drosodd ar yr hob cofiwch ei lanhau'n syth.
- Peidiwch â gorlenwi peiriannau tostio. Gofalwch bod unrhyw ddarnau o fara a briwsion yn cael eu rhoi yn y bin cyn defnyddio'r offer ac ar ôl ei ddefnyddio.
- Cadwch fwydydd ac offer coginio yn yr uned storio briodol.
- Peidiwch â gorlenwi'r oergell a'r rhewgell. Gofalwch eich bod yn cau droriau'r rhewgell yn iawn rhag ofn y bydd rhew yn ffurfio.
- Ar ôl coginio glanhewch unrhyw offer a ddefnyddiwyd a glanhewch yr arwynebeddau.
- Mae'n rhaid i unrhyw saim neu fraster sydd gennych ar ôl wedi coginio gael ei roi mewn cynhwysydd addas pan mae wedi oeri a chael gwared arno. Peidiwch â'i dywallt i lawr y sinc neu fe fydd yn blocio'r draeniau.
- Golchwch eich llestri eich hun cyn gynted ag y byddwch wedi gorffen eu defnyddio. Peidiwch â gadael i lestri budron bentyrru.
- Glanhewch offer fel yr oergell yn rheolaidd.
- Glanhewch yr hob yn rheolaidd a'r popty ei hun, yn enwedig os oes saim a braster ar y gwaelod.
- Brwsiwch a mopiwch lawr y gegin os yw'n fudr.
- Rhowch eich sbwriel yn y biniau priodol.
- Parchwch eiddo'r bobl sy'n rhannu llety â chi.
- Peidiwch â gosod posteri ar y wal wrth ochr yr offer coginio. Defnyddiwch tak gwyn yn unig i osod posteri mewn lleoedd eraill.
- Bydd Tîm Swyddfa'r Neuaddau yn cynnal arolwg misol o'r ceginau.

# DIOGELWCH YN EICH CEGIN

Mae offer cegin yn hollol ddiogel pan gânt eu defnyddio'n iawn. Ond, fel yn achos holl offer trydanol, mae yna bethau y mae'n rhaid i chi eu gwneud wrth eu defnyddio.

Coginio yw achos mwy na hanner tanau damweiniol yn y cartref. Mae llawer o danau cegin yn digwydd pan nad yw pobl yn rhoi sylw digonol i'r hyn maent yn ei wneud neu'n gadael pethau heb neb i gadw llygad arnynt.

Mae yna amryw o bethau y gellwch eu gwneud i atal tanau yn y cegin. Gwnewch yn siŵr nad oes dim yn tynnu eich sylw pan fyddwch yn coginio, a:

- Pheidiwch â choginio os ydych wedi bod yn yfed alcohol neu gymryd cyffuriau presgripsiwn - gallech fynd yn gysglyd neu beidio â chanolbwyntio.
- Cadwch y popty, yr hob a'r gril yn lân - gall saim a darnau o fwyd wedi hel ddechrau tân.
- Peidiwch â ffrio bwyd yn ddwfn na bas. Ni chaniateir sosbenni tsips mewn neuaddau preswyl gan fod y rhain yn beryglus iawn o ran achosi tân.
- Peidiwch â rhoi ffoil tun ar ochrau'r popty neu'r gril.
- Tynnwch sosbenni oddi ar y tân neu droi'r gwres i lawr os byddwch yn cael eich galw oddi wrth y stôf.
- Byddwch yn ofalus os ydych yn gwisgo dillad llac gan y gallant fynd ar dân yn hawdd.
- Dim ond y bobl sy'n byw fel rheol yn y fflat hwn sydd â hawl i ddefnyddio offer trydanol o eiddo'r brifysgol a ddarperir yn y cegin hon.
- Dylech roi gwybod yn syth i'r Swyddfa Neuaddau am unrhyw ddifrod neu ddiffygion i offer fel y gellir eu trwsio.
- Edrychwch ar y cyfarwyddiadau coginio i weld am faint o amser y dylid coginio bwyd. Gall bwyd wedi'i adael yn rhy hir yn y popty microdon achosi tân.

**PEIDIWCH Â GADAEL BWYD  
YN COGINIO HEB NEB YN  
CADW LLYGAD ARNO**

# HYLENDID BWYD



Pwrpas hylendid bwyd yw rheoli bacteria niweidiol, a all achosi salwch difrifol. Dyma'r pedwar prif beth y mae'n rhaid eu cofio wrth ddilyn arferion hylendid da:

## Storio bwyd .....

- Darllenwch y labeli er mwyn gweld y ffordd gywir o storio eitemau unigol.
- Cadwch gig heb ei goginio a bwyd môr ffres ar wahân i fwydydd eraill mewn cynwysyddion aerglos ar waelod yr oergell.
- Peidiwch â chadw tuniau agored yn yr oergell - rhwch y bwyd mewn cynhwysydd aerglos.
- Gadewch i weddillion bwyd oeri i dymheredd yr ystafell (dim mwy na dwy awr) cyn eu rhoi yn yr oergell.
- Peidiwch ag ailrewi bwyd unwaith y bydd wedi dadmer.

## Paratoi .....

- Peidiwch byth â thorri unrhyw fwyd arall ar fwrdd torri yr ydych yn ei ddefnyddio i dorri cig neu bysgod heb eu coginio.
- Defnyddiwch gyllyll gwahanol i dorri bwydydd gwahanol.
- Golchwch a sychwch eich dwylo cyn paratoi bwyd a chyn cyffwrdd â chig heb ei goginio.
- Tynnwch fodrwyau oddi ar eich bysedd cyn trafod bwyd.
- Peidiwch â bwyta unrhyw fwydydd os yw'r dyddiad defnyddio wedi mynd heibio.

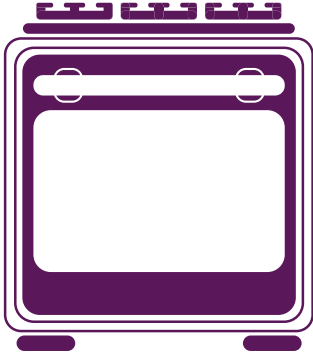
## Glanhau .....

- Cadwch y fan yr ydych yn gweithio ynddi a'r offer yr ydych yn eu defnyddio yn lân.
- Os ydych yn colli bwyd ar lawr neu ar y bwrdd cliriwch ef yn syth.
- Newidiwch eich llieiniau sychu llestri a'ch clytiau sychu yn rheolaidd.
- Glanhewch a diheintiwch fannau ac offer paratoi bwyd cyn symud at y dasg nesaf.
- Defnyddiwch offer glanhau a diheintio sydd yn addas i'r dasg. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr bob tro.
- Peidiwch â gadael i lestri budron bentyrru.

## Coginio .....

- Dilynwch y cyfarwyddiadau o ran amser a thymheredd coginio.
- Ailgynheswch fwyd sydd eisoes wedi ei goginio yn drwyadl.
- Ailgynheswch fwyd sydd wedi ei goginio o'r blaen unwaith yn unig.
- Os ydych yn coginio bwyd mewn popty microdon, trowch y bwyd yn dda bob hyn a hyn er mwyn sicrhau ei fod wedi ei goginio drwyddo.

# DEFNYDDIO'R STÔF



## CYFARWYDDIADAU COGINIO

- Rhowch y stôf ymlaen yn y soced ar y wal.
- Defnyddiwch y nobyn priodol ar gyfer yr hyn rydych angen ei wneud
- Rhowch y bwyd rydych wedi ei baratoi mewn sosban/dysgl neu ar hambwrdd coginio addas.
- Gan ddefnyddio menig popty, rhowch y bwyd ar yr hob ac/neu yn y popty/gril.
- Unwaith y bydd y bwyd wedi'i goginio, diffoddwch y gwres drwy droi'r nobyn/nobiau rheoli i'r safle 'off'.

## Defnyddir yr hob i:

**Ffrio** – e.e. nionod neu facwn.

**Berwi** – e.e. wyau neu datws.

**Cynhesu** – e.e. cawl neu sawsiau.

## Wrth ddefnyddio'r hob dylech wneud y canlynol:

- Troi handlenni'r sosban neu badell ffrio i ffwrdd oddi wrth ymyl y stôf.
- Troi'r gwres i lawr rhag i'r bwyd losgi neu i hylifau lifo drosodd.
- Diffodd yr hob ar ôl ei ddefnyddio.

## Defnyddir y gril i:

**Dostio bwydydd** – e.e. tafelli o fara, crumpets neu bagels.

**Grilio bwydydd** – e.e. selsig neu facwn.

## Wrth ddefnyddio'r gril dylech wneud y canlynol:

- Ei ragboethi cyn ei ddefnyddio.
- Byddwch yn ofalus wrth drin handlen y gril – gall fod yn boeth – defnyddiwch fenig popty i warchod eich dwylo.
- Gofalwch nad yw handlenni'r gril wedi eu cau i mewn yn y gril/popty pan mae'n cael ei ddefnyddio neu fe fyddant yn toddi.
- Defnyddiwch sleis bysgod neu efail i roi pethau poeth yn eu lle, eu troi neu eu tynnu allan.
- Cadwch olwg fanwl ar y bwyd dan y gril – gall losgi'n hawdd.
- Diffoddwch y gril ar ôl ei ddefnyddio.

## Defnyddir y popty i:

**Grasu** – e.e. fflapjacs neu muffins.

**Rhostio** – e.e. cig eidion neu datws.

**Caserol** – e.e. cig ac/neu lysiau a goginir yn araf mewn hylif.

## Wrth ddefnyddio'r popty dylech wneud y canlynol:

- Gwnewch yn siŵr bod y silffoedd yn y safleoedd iawn.
- Dylech ragboethi'r popty cyn rhoi'r bwyd ynddo.
- Defnyddiwch fenig popty bob amser i roi bwyd yn y popty a'u tynnu ohono.
- Diffoddwch y popty ar ôl ei ddefnyddio.

# DEFNYDDIO'R TEGELL



1. Codwch y tegell oddi ar ei stand.
2. Agorwch y caead nes ei fod i fyny'n syth. Peidiwch â phlygu'r caead fwy yn ôl!
3. Rhowch y swm rydych ei angen o ddŵr oer ffres ynddo. Mae marciau ar y tegell yn dangos isafswm ac uchafswm y dŵr y dylid ei roi ynddo. Peidiwch â rhoi dim digon o ddŵr yn y tegell na'i orlenwi chwaith.
4. Gnewch yn siŵr bod y caead wedi cau tra mae'r dŵr yn berwi. Gall rhywun gael ei losgi os yw'r caead yn agored tra mae'n berwi.
5. Rhowch y tegell ar ei stand.
6. Rhowch y plwg yn y soced ar y wal.
7. Gwthiwch y swits on- yn ysgafn. Bydd y tegell yn dechrau cynhesu'r dŵr.
8. Pan fydd y dŵr yn berwi bydd y tegell yn diffodd yn awtomatig, bydd y swits ymlaen yn neidio i fyny a bydd y golau'n diffodd.
9. Codwch y tegell oddi ar ei stand a thywallt y dŵr yn araf.
10. Rhowch y tegell yn ôl ar ei stand.

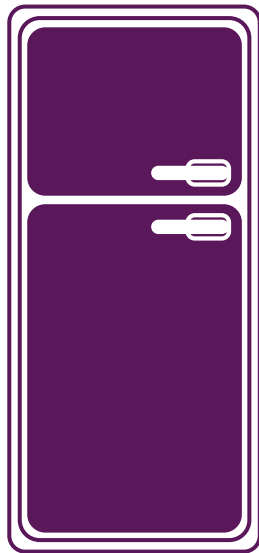
# DEFNYDDIO'R TOSTIWR



1. Edrychwch i weld bod yr hambwrdd dal briwsion yn ei le ac nad oes dim yn slot y tostiwr.
2. Gnewch yn siŵr bod yr handlen lwytho wedi ei chodi. Rhowch y plwg yn y soced ar y wal.
3. Rhowch y bara yn slotiau'r tostiwr.
4. Addaswch y swits ddewis yn ôl fel rydych eisiau eich bara.
5. Pwyswch yr handlen i lawr nes mae'n cloi. Bydd hyn yn dechrau'r tostio.
6. Unwaith y bydd y tostio wedi'i orffen, bydd yr handlen yn codi'n ôl yn awtomatig.
7. Peidiwch byth â rhoi bwydydd mewn tostiwr y gall llenwadau ddiferu ohonynt tra maent yn cael eu tostio. Gall hyn greu perygl tân.
8. Glanhewch y briwsion o'r tostiwr yn wythnosol. I gael gwared ar friwsion, datgysylltwch y tostiwr o'r soced, tynnwch yr hambwrdd dal briwsion allan a chael gwared arnynt yn y bin bwyd gwastraff.

# OERGELL A RHEWGELL

- Peidiwch ag addasu'r gosodiadau tymheredd a pheidiwch byth â diffodd y cyflenwad pŵer.
- Dylid gosod yr oergell ar dymheredd o 5°C neu is. Dylai tymheredd rhewgelloedd fod tua -18°C.
- Peidiwch â gortlenwi'r oergell/rhewgell â bwyd gan y bydd hyn yn lleihau cylchrediad aer. Bydd hyn yn cynyddu tymheredd yr oergell a'r rhewgell.
- Gofalwch bod y drws wedi cau bob amser. Bydd hyn yn arbed ynni a rhwystro i rew gormodol hel ym mlychau'r rhewgell. Os ydych yn cael trafferth gyda'r drws ddim yn cau'n iawn neu os gwelwch niwed i'r sêl, rhowch wybod yn syth i'r Swyddfa Neuaddau.
- Os nad oes cyflenwad pŵer i'r oergell neu rhewgell rhowch wybod yn syth i'r Swyddfa Neuaddau. Cysylltwch â'r Swyddfa Ddiogelwch os bydd hynny'n digwydd tu allan i oriau swyddfa arferol. Yn y cyfamser, ceisiwch beidio â defnyddio'r oergell neu rhewgell gan fod hynny'n gadael aer cynnes i mewn a gall bwyd felly ddirywio'n gyflymach. Os cedwir y drws ynghau, gall y rhewgell aros yn ddigon oer am hyd at 12 awr ar ôl i'r pŵer fynd - mae hynny'n rhoi digon o amser i drydanwr ddod yno i ddatrys y broblem. Am y rheswm hwn, ni all y brifysgol dderbyn cyfrifoldeb am golled neu ddifrod oherwydd nad oes pŵer neu oherwydd bod offer trydanol wedi torri.

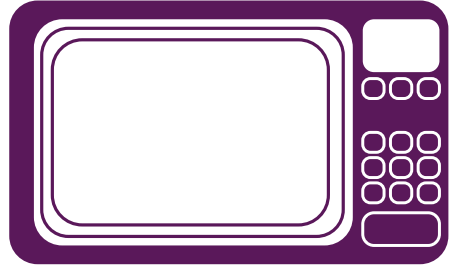


- Cadwch gig heb ei goginio a bwyd môr ffres ar wahân i fwydydd eraill mewn cynwysyddion aerglos ar waelod yr oergell.
- Peidiwch â chadw tuniau agored yn yr oergell - rhowch y bwyd mewn cynhwysydd aerglos.
- I atal cynnydd mewn lleithder, a chynnydd mewn rhew o ganlyniad, ni ddylid cadw hylifau heb gap neu orchudd arnynt yn yr oergell neu'r rhewgell.
- Peidiwch â hongian neu bwyso ar y drysau.



# DEFNYDDIO'R POPTY MICRODON

- Defnyddiwch y microdon yn unig ar gyfer ei ddiben penodol.
- Peidiwch â defnyddio'r microdon ar gyfer ffrio dwfn a chanio.
- Peidiwch â sychu neu ddiheintio dillad neu bethau eraill yn y microdon oherwydd perygl tân.



## MAE'R AMSER COGINIO A NODIR YN FRAS

Gwnewch yn siŵr bod bwyd wedi'i goginio drwyddo. Ychwanegwch fwy o amser os oes angen. Peidiwch â gadael bwyd heb neb i gadw llygad arno, ac edrychwch bob amser ar y cyfarwyddiadau coginio i weld am faint mae angen coginio'r bwyd. e.e. gall cynhesu popgorn mewn microdon achosi i wres gynyddu ac achosi tân. Dilynwch y cyfarwyddiadau coginio ond anelwch at yr amser byrraf a nodir.

## GOFALWCH EICH BOD YN GWYBOD BETH YW WATEDD EICH MICRODON

Un o'r ystyriaethau pwysicaf mewn coginio microdon yw'r amser coginio. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw watedd eich popty microdon i osgoi gor-goginio eich bwyd (sydd ynddo'i hun yn berygl tân) neu dangoginio eich bwyd a thrwy hynny achosi risg i iechyd.

## COGINIO BWYD YN Y POPTY MICRODON

Pan fyddwch yn coginio bwyd yn y microdon gwnewch yn siŵr bod yr holl fwyd yn chwilioeth. Bydd canol y bwyd yn cymryd mwy o amser i gynhesu na'r ymylon. Hanner ffordd drwy'r coginio mae'n bwysig tynnu'r bwyd o'r microdon a'i droi'n dda efo llwy rhag i hyn ddigwydd.

## GORCHUDDIO EICH BWYD

Defnyddiwch gaead microdon i orchuddio bwyd. Mae tyllau awyru ynddo ac mae'n bwrpasol ar gyfer coginio microdon. Os defnyddiwch cling film, torrwrch dwll bach ynddo i ollwng y stêm. Wrth dynnu'r caead neu'r cling film, bydd y stêm a ollyngir yn boeth - byddwch yn ofalus! Bydd defnyddio caead wrth coginio bwyd hefyd yn cadw eich popty microdon yn lân.

## DEFNYDDIO OFFER ADDAS

Mae yna offer sy'n ddiogel i'w defnyddio mewn microdon ac eraill nad ydynt yn addas, e.e. ffoil a thuniau. Fel rheol bydd symbol ar gynwysyddion sy'n ddiogel i'w defnyddio mewn microdon. Os oes gennych unrhyw amheuan, peidiwch â'i ddefnyddio.

# CYNNAL A CHADW EICH CEGIN AC OFFER

- Gofalwch bod holl offer cegin yn cael eu glanhau'n rheolaidd. Peidiwch â defnyddio pethau garw fel padiau sgwrio gan y gall y rhain niweidio'r offer.
  - Bydd glanhau'r offer yn gwneud y gegin fwy glanwaith, lleihau'r perygl o gael gwenwyn bwyd ac ni fydd yr offer yn rhydu.
  - Peidiwch â rhoi pethau poeth ar yr wynebau gweithio. Bydd hyn yn achosi difrod.
  - Os ydych yn colli unrhyw fwyd neu hylif, glanhewch o'n syth.
  - Gall myfyrwyr gael dirwy am unrhyw ddifrod i offer, neu beidio â gofalu'n briodol amdano.
- 

# GOLWG GYFFREDINOL

- Gwnewch yn siŵr eich bod deall y rhagofalon diogelwch cyffredinol a chadw atynt er mwyn sicrhau bod holl offer trydanol yn cael eu defnyddio'n briodol
- Peidiwch â defnyddio'r offer ar gyfer unrhyw beth heblaw ei ddefnydd priodol.
- I osgoi sioc drydan, peidiwch â rhoi unrhyw geblau mewn dŵr neu hylif arall neu'n agos atynt.
- Peidiwch â defnyddio unrhyw offer os yw'r cebl neu'r plwg wedi'i niweidio mewn unrhyw ffordd. Rhowch wybod am y difrod ar unwaith i'r Swyddfa Neuaddau.
- Peidiwch â gadael i unrhyw geblau hongian dros ymyl bwrdd neu gownter, neu'n cyffwrdd unrhyw fannau poeth.
- Peidiwch â gorchuddio unrhyw offer neu ei roi'n agos at ddeunyddiau fflamadwy.
- Peidiwch â gadael bwyd yn coginio heb neb yn cadw llygad arno.
- Gofalwch bod yr holl offer yn cael eu glanhau'n rheolaidd.