

# Cwynion Bwyd

## Canllawiau Arfer Da

Mae'r daflen hon yn amlygu rhai cwynion cyffredin am fwyd ynghyd ag esboniad byr ac awgrymiadau ar gyfer y camau gweithredu gorau.

Mae Swyddogion Diogelwch Bwyd wedi cael eu hyfforddi i ymchwilio i gwynion am fwyd ac asesu'r risgiau i iechyd. Os oes angen unrhyw gyngor arnoch, cysylltwch â ni. Byddwn yn hapus i helpu.

Ffôn: 01495 235340

E-bost: [foodhealthandsafety@caerphilly.gov.uk](mailto:foodhealthandsafety@caerphilly.gov.uk)

NODWCH NAD YW'R TÎM DIOGELWCH BWYD YN YMWNEUD AG UNRHYW ACHOSION O GEISIO IAWNDAL

## Bwydydd Tun

**Trychfilod** – o bryd i'w gilydd, gellir darganfod cynrhon bach mewn llysiau tun yn enwedig corn melys a thomatos. Larfa gwyfyn yw'r cynrhon, sy'n byw y tu mewn i gnewyllyn y corn melys neu'r tomato, ac maent yn amhosibl i'w gweld cyn eu prosesu. Er nad yw'n ddymunol dod o hyd i gynrhonyn yn eich bwyd, maent yn cael eu lladd a'u sterileiddio gan y broses tunio. Wrth i'r defnydd o blaladdwyr ostwng, bydd y mathau hyn o broblemau yn cynyddu.

**Cacwn a Phryfed Ffrwythau** – mae'r rhain yn gysylltiedig yn naturiol â ffrwythau ac felly fe'u ceir mewn tuniau ffrwythau a chynnyrch ffrwythau e.e. jam, piwre, iogwrt ffrwythau ac ati. Nid ydynt yn cario clefyd.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r gwneuthurwr  
Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd

**Struvite** - gall rhai elfennau sy'n digwydd yn naturiol mewn pysgod ddatblygu crisialau caled yn ystod y broses dunio. Nid yw'r crisialau yn niweidiol a byddant yn cael eu torri i lawr gan asid y stumog os cânt eu llyncu. Mae struvite yn arbennig o gyffredin mewn eog tun a bydd yn toddi os caiff ei roi mewn finegr a'i gynhesu'n ysgafn am 15-20 munud. Ni fydd gwydr yn toddi. Byddwn yn cynnal yr archwiliad yn ein labordy.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r gwneuthurwr  
Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd os struvite  
Risg i Iechyd y Cyhoedd os yn wydr

**Llwydni** - gall tuniau sydd wedi eu tolciu, eu difrodi neu eu prosesu'n anghywir ganiatáu twf llwydni i ddiwydd. Yn yr un modd, efallai bydd cartonau a ddefnyddir i werthu sudd ffrwythau ac ati, yn cael eu difrodi ar ryw adeg. Gall niwed i'r sêl pecynnu ganiatáu i aer fynd i mewn i'r cynnyrch a llwydni i dyfu. Gallai hyn fod yn arwydd o wall yn y broses gynhyrchu neu wrth storio.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Tîm Diogelwch Bwyd  
Risg Posibl i Iechyd y Cyhoedd

## Pysgod

**Llyngyr y penfras** – gall pysgod gwyn fel penfras neu hadog gynnwys llyngyr bach brown/melyn crwn a geir yng nghnawd y pysgodyn. Maent yn cael eu lladd gan goginio ac maent yn ddiniwed i bobl. Fel arfer, mae'r rhannau o'r pysgodyn sydd wedi eu heffeithio yn cael eu torri i ffwrdd, ond gall rhai rhannau gael eu colli.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r manwerthwr neu'r cyflenwr  
Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd

**Ceuled mewn Eog Tun** - ar adegau, efallai gwelir deunydd gwyn tebyg i wyn wy wedi ceulo ar wyneb y cnawd neu yn y ceudod rhwng darnau o bysgodyn. Deunydd tebyg i brotein yw'r "ceuled", sy'n bresennol mewn cig amrwd eog a gall wahanu ar ôl ei goginio. Nid yw presenoldeb y protein yma yn peri unrhyw risg i iechyd y cyhoedd.

Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd.  
Cam Gweithredu: Dim, Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd

## Cig a Dofednod

**Croen, darnau esgyrn bach ac ati** - gall cynnyrch a wneir o gig a/neu ddofednod gynnwys esgyrn bach, croen neu rannau o wythiennau. Mae'r rhain ychydig yn hyll, ond anaml yn berygl i iechyd gan eu bod yn rhannau arferol o'r anifail gwreiddiol. Gallant weithiau achosi problemau fel niwed i ddant ac mae'r rhain yn cael eu trin orau gan yr unigolyn ei hun.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r manwerthwr neu'r cyflenwr  
Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd

**Darnau asgwrn mawr** - Gall y rhain achosi perygl i iechyd.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Tîm Diogelwch Bwyd  
Risg Posibl i Iechyd y Cyhoedd

## Ffrwythau a Llysiau

**Cerrig, pridd a gwllithod** - (wedi eu cyflenwi heb eu golchi) – mae'n gyffredin gweld ffrwythau a llysiau gyda phridd, cerrig neu wlithenni bach ynddynt. Mae hyn yn eithaf arferol gan eu bod yn dod o'r pridd.

Cam Gweithredu: Golchwch yr holl ffrwythau a llysiau yn drylwyr cyn eu bwyta  
Dim Risg i lechyd y Cyhoedd

**Llau'r coed** – efallai y gwelir llau'r coed ('greenfly') mewn llysiau salad, yn enwedig letys. Mae hyn yn dod yn fwy cyffredin wrth i'r defnydd o blaladdwyr ostwng, ond nid ydynt yn niweidiol.

Cam Gweithredu: Golchwch yr holl eitemau salad yn drylwyr cyn eu bwyta  
Dim Risg i lechyd y Cyhoedd

**Twf Llwydni** – mae hyn yn digwydd pan fydd ffrwythau a llysiau yn cael eu cleisio neu eu niweidio. Bydd modd lleihau hyn pe bai'r prynwr yn gwirio'r cynnyrch cyn prynu ac yn ei drin yn ofalus wedyn.

Cam Gweithredu: Dychwelyd i'r manwerthwr

## Ffrwythau a Llysiau wedi'u golchi a'u pacio yn barod i'w bwyta

**Deunydd Estron** - Mae'r cynnyrch yma wedi eu prosesu ac ni ddylent gynnwys pridd neu sylwedd estron.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Tîm Diogelwch Bwyd  
Risg lechyd Posib

## Nwyddau Becws

**Golosg Popty** - Gall bara a chacennau gynnwys darnau o does wedi ei or-goginio, sydd wedi plicio oddi ar duniau becws. Nid yw o reidrwydd yn dynodi hylendid gwael er y gallant gael eu camgymryd am faw llygod, sy'n ddu, ac o siâp hirgrwn bach rheolaidd, tra bod golosg becws yn llwyd ac yn anwastad ei siâp.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Gwneuthurwr  
Dim Risg i lechyd y Cyhoedd

**Saim wedi carboneiddio** - mae'r peiriannau a ddefnyddir i gynhyrchu bara a chacennau yn cael eu hiro ag olew llysiau diwenwyn. O bryd i'w gilydd, efallai y bydd peth o'r olew yma'n mynd i mewn i'r toes gan roi edrychiad llwyd/seimllyd i'r

cynnyrch.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Gwneuthurwr  
Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd

## Bwydydd Sych

**Llau llyfrau (psocids)** - gall cynnyrch sych fel blawd, siwgr a chorbys gynnwys trychfilod bach fel psocids (llau llyfrau). Nid yw'r rhain yn cario clefyd, ond maent braidd yn annifyr ac yn gallu bwyta drwy bapur y pecyn. Maent yn bridio'n gyflym iawn mewn amodau cynnes, llaith ac yn lledaenu drwy fwyd yn gyflym iawn.

**Cam Gweithredu:** Taflwch ymaith unrhyw fwyd sydd wedi ei effeithio, golchwch/glanhewch y cypyrddau â dŵr a glanhaŵr addas a'u sychu'n drylwyr. Storiwch fwydydd sych newydd mewn cynwysyddion aerdyn. Sicrhewch awyru da mewn cypyrddau cegin/storfa.

Cysylltwch â'r Tîm Diogelwch Bwyd i gael cyngor.

**Trychfilod (tyllwr yr ŷd, chwilod, gwyfynod, larfae ayb)** - gall cynnyrch sych ddiodef pla o drychfilod o ganlyniad i gynaeafu gwael, cludiant anaddas ac amodau storio cyn ac ar ôl gwerthu. Er yn gyffredinol nad oes unrhyw risg i iechyd y cyhoedd efallai y byddai'n briodol cynnal ymchwiliad i sicrhau bod bwyd yn cael ei drin a'i storio'n gywir trwy gydol y gadwyn fwyd. Bydd y tîm diogelwch bwyd yn ymchwilio i gwynion am drychfilod mewn bwyd ar yr amod bod y broblem yn cael ei darganfod wrth agor y pecyn cynnyrch am y tro cyntaf ac nid ar ôl i'r dyddiad defnyddio ddod i ben.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Tîm Diogelwch Bwyd i gael cyngor  
Risg Bach iawn i Iechyd y Cyhoedd

## Siocled a Melysion

**Gwawr** - gall siocled ddatblygu gwawr golau os yw'n cael ei storio ar dymheredd rhy uchel. Nid llwydni ydyw ond mae'n digwydd oherwydd bod braster yn gwahanu ac nid yw'n niweidiol.

Cam Gweithredu: Dychwelwch i'r manwerthwr  
Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd

**Crisialau Siwgr** - gall crisialau siwgr mawr ffurfio mewn melysion a gellir eu camgymryd am wydr. Bydd y crisialau'n toddi mewn dŵr cynnes. Byddwn yn cynnal yr archwiliad yn ein labordy.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Tîm Diogelwch Bwyd  
Dim Risg i Iechyd y Cyhoedd os crisialau  
Risg i Iechyd y Cyhoedd os gwydr

## Cynnyrch Llaeth

**Crisialau mewn Caws** - mae crisialau Calsiwm Lactad yn ymddangos yn naturiol mewn rhai cawsiau, yn arbennig caws caled neu aeddfed. Mae'r crisialau halen yn ffurfio'n naturiol pan yw asid lactig a chalsiwm yn cyfuno yn ystod y broses sychu ac aeddfedu. Nid oes unrhyw berygl i iechyd yn gysylltiedig â chrisialau, gan eu bod yn rhan o wneuthuriad naturiol y caws.

Cam Gweithredu: Cysylltwch â'r Tîm Diogelwch Bwyd  
Dim Risg i lechyd y Cyhoedd os crisialau calsiwm lactad  
Risg i lechyd y Cyhoedd os gwydr