



FOLLOW THESE TIPS TO AVOID THE *****

1 BUY COLD FOOD LAST...GET IT HOME FAST!

Use separate bags when shopping to keep raw meat and poultry separate from other foods, especially ready to eat foods.



2 DON'T WAIT...REFRIGERATE

Keep your fridge below 5°C. Store raw meat in sealed containers on the bottom shelf of the fridge so they can't touch or drip onto other food.



3 KEEP IT STRAIGHT...DON'T CROSS-CONTAMINATE!

Don't let juices from raw meat come in contact with cooked foods. Don't wash raw meat or its packaging. After food preparation immediately wash counters, equipment, utensils and chopping boards with hot soapy water, then antibacterial spray, then wash hands. Defrost foods in the refrigerator.



4 COOK IT WELL...OR TIME WILL TELL!

Always follow cooking instructions on food packaging. Check all meat is thoroughly cooked by cutting with a knife to check it's not pink and juices run clear. If you have a thermometer, food should be 75°C for at least 30 seconds. Keep hot food hot and only reheat food once.



5 IF IN DOUBT...THROW IT OUT!

Make sure food has cooled down before putting it in the fridge. Hot food will raise the fridge temperature and promote bacterial growth. Cool down leftovers as quickly as possible, cover, store in the fridge and eat them within 2 days.





DILYNWCH Y RHEOLAU I OSGOI BOD YN SÂL!

1 PRYNWCH FWYD OER YN OLAF, EWCH ADREF YN GYFLYM!

Defnyddiwch fagiau ar wahân wrth siopa i gadw cig a dofednod amrwd ar wahân i fwydydd eraill, yn enwedig bwydydd parod i'w bwyta.



2 PEDIWICH OEDI - MAE'N BWYSIG OERI!

Oergell o dan 5°C

Storiwch gig amrwd mewn cynwysyddion wedi'u selio ar silff waelod yr oergell, fel na allant gyffwrdd â bwyd arall na diferu arno.



3 PEIDIWCH Â CHROESHALOGI!

Peidiwch â gadael i sudd o gig amrwd ddod i gysylltiad â bwydydd wedi'u coginio. Golchi dwylo, cownteri, offer, offer a byrddau torri gyda hylif golchi llestri a dŵr poeth yn syth ar ôl eu defnyddio. Dadrewi bwydydd yn yr oergell, byth ar tymheredd ystafell.



4 COGINIWCH Y BWYD YN DDA

Coginiwch fwyd i'r amser a'r tymheredd a argymhellir. Gwiriwch fod cig wedi'i goginio trwy ddefnyddio cyllell i dorri drwy'r cig i wneud yn siŵr nad yw'n binc a bod y suddion yn rhedeg yn glir. Cadwch fwydydd poeth yn boeth...bwydydd oer yn oer!



5 OS UNRHYW AMHEUAETH, TAFLWCH Y BWYD ALLAN!

Gwnewch yn siŵr bod bwyd wedi oeri cyn i chi ei roi yn yr oergell, bydd bwyd poeth yn codi'r tymheredd yn yr oergell, gan hybu twf bacteriol. Oerwch fwyd dros ben cyn gynted â phosibl, ei storio yn yr oergell a'i fwyta o fewn 2 ddiwrnod.

