

KNIFE SAFETY



DEFNYDDIO CYLLYLL YN DDIOGEL

At Cooking Together, we don't shy away from using knives with the youngest of children. We believe that as long as you feel confident using and teaching knife skills, your participants will succeed. This pack contains information about choosing the correct knife for different age groups, managing and storing knives and how to teach different cutting techniques.

Choosing the right equipment

Selecting the correct knife for the age group you are working with is paramount. We have listed below the three types of knives we use with our groups.

1. THE KNUN RIKON 'DOGGY KNIFE WITH TEETH'

We use this safety knife during all of our pre-school and foundation phase sessions. To get started, we always identify the different parts of the dog and then teach the



children that because the dog has teeth, they need use a sawing action to cut rather than chopping. This knife can be used to cut pre-prepared soft fruit or vegetables. These safety knives are not the cheapest available, however, the chunky handle does make it easier to use.

2. SMALL SERRATED PARING OR VEGETABLE KNIFE

We use these knives with older children (7yrs +), young people and adults. It is easy to identify the sharp cutting edge and the serrated edge assists with the 'sawing' action, which in turn encourages greater concentration on the cutting technique. Our preferred knife is the Geiser Messr 8cm Serrated Paring Knife from Russums, as this has a chunkier handle than others available.



3. SMALL COOK'S KNIFE

For some jobs, such as cutting large pineapples or butternut squash, it would be safer to use a small cooks knife. We only ask participants to use this type of knife under close supervision and if they had confidently demonstrated safe knife skills previously.



Some do's and don'ts!

DO where possible, use chopping boards with rubberised non-slip edges. These prevent the board from slipping and moving around whilst cutting the food.



If these types of boards are not available, try placing a damp disposable cloth underneath the board instead, to prevent it from moving.



DON'T use plastic knives! They will break and splinter into sharp and dangerous shards.



DON'T use table knives! They are not sharp enough and with the additional force to cut the food, they will slip and result in a serious cut.



Knife Storage

All knives must be stored safely, preferably in a locked drawer or cupboard. During sessions, they should be counted out and counted back at the start of and end of cutting activities. The number of knives in use at a time must be controlled and monitored by staff.

Using Knives safely

When teaching participants how to use knives, always introduce them to the different parts of the knife, indicating the handle, blade and serrated edge.

You must be diligent and lead by example when a session involves the use of knives. Remember to always use the correct cutting techniques when demonstrating to the group.

When using knives with groups of younger children, you should control the number of knives that are given out, so that you are able to supervise them safely and if necessary, provide one-to-one support. In time, as the children's skills develop, it should be possible to give all of the children a knife.

It is important to teach your participants to respect the knives they are using, as they are only dangerous if they are used incorrectly or inappropriately.

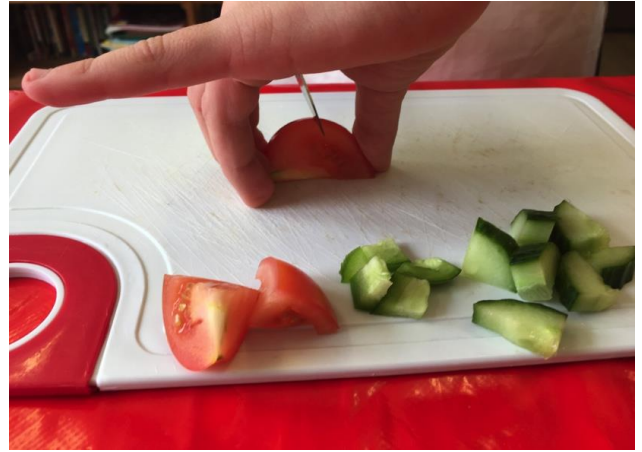
With children and young people, we like to teach the 'Cogydd Taclus' / 'Tidy Chef' method. We always teach them to put the knife down on the table when not being used (above the chopping board) and pushing their vegetables to the top or the side (leaving them a clear area for cutting their next ingredient). This is also a great way of managing your group. After the first session, even the youngest of children will know exactly what to do with their knives and you will feel a lot calmer!



The 'Bridge' Technique

The 'bridge' technique is used for cutting foods in half.

Before being given a knife, participants (particularly children and young people) should practice the 'bridge' shape on the food they are going to cut. Remember to check that they are actually holding the food.



Children should use a finger as if it was a knife to practice the cutting action, before being given a knife.

'Bridges' should be high and any fingers not holding the food must be lifted out of the way.

Knives should not be used to scrape food from chopping board into a dish or kept in the hand when separating food into pieces.

The 'Claw' Technique

The 'claw' technique is used for cutting food into slices.

The claw requires that the fingers are curled over (like a claw!). with the tips of the fingers touching the food. The thumb should be tucked at the back holding the food safely.



It is important that participants to avoid doing the 'pinch' when slicing the food, as they are more likely to cut themselves.

Adults often find the claw technique more difficult to master than children and young people. However, to prevent accidents, it is important to encourage the use of this technique.



Yn Coginio Gyda'n Gilydd nid ydym yn poeni am defnyddio cyllyll hyd yn oed gyda'r plant ieuengaf. Yn ein barn ni os ydych chi'n hyderus yn defnyddio ac yn addysgu sgiliau cylllell, yna bydd eich cyfranogwyr yn llwyddo i'w meistrolï. Mae'r pecyn hwn yn cynnwys gwybodaeth am ddefnyddio'r mathau cywir o gyllyll ar gyfer gwahanol grwpiau oedran, rheoli a storio cyllyll yn ddiogel a sut i ddysgu gwahanol dechnegau torri.

Dewis yr Offer Cywir

Mae dewis yr offer cywir ar gyfer y grŵp oedran yr ydych yn gweithio â nhw yn hollbwysig. Rydym wedi rhestru isod y tair math o gylllell yr ydym yn eu defnyddio gyda'n grwpiau.

1. 'CYLLELL CI Â DANNEDD' KHUN RIKON

Rydym yn defnyddio'r gylllell ddiogelwch hon yn ein holl sesiynau cyn-ysgol a chyfnod sylfaen. Ar y cychwyn rydym yn siarad am wahanol rannau'r 'ci' ac yna'n dysgu'r plant, oherwydd bod gan y ci ddannedd, bod angen iddyn nhw lifio gyda'r gylllell hyn hytrach na thorri. Gellir defnyddio'r gylllell hon i dorri ffrwythau meddal neu lysiau. Dydy'r cyllyll diogelwch yma ddim y rhataf sydd ar gael ond mae'r handlen drwchus yn eu gwneud yn llawer haws i'w defnyddio.



2. CYLLELL BILIO FACH NEU GYLLELL LLYSIAU

Rydym yn defnyddio'r cyllyll hyn gyda phlant hŷn (7 oed +), pobl ifanc ac oedolion. Mae'n hawdd adnabod yr ymyl dorri finiog ac mae'r dannedd yn helpu gyda'r weithred o 'lifio', sydd yn ei dro yn annog y defnyddiwr i ganolbwyntio'n well ar y dechneg dorri. Y gylllell sydd orau gennym ni yw'r Gylllell Bilio Ddanheddog Giesser Messer 8cm o Russums gan fod handlen hon yn fwy trwchus na rhai cyllyll eraill sydd ar gael.



3. CYLLELL COGYDD FACH

Ar gyfer rhai tasgau, fel torri pinafalau mawr neu gwrdd cnau menyn, mae'n fwy diogel defnyddio cylllell cogydd fach. Dim ond o dan oruchwyliaeth agos y byddwn yn gofyn i bobl ddefnyddio cylllell o'r fath, a hynny dim ond os ydyn nhw wedi dangos sgiliau defnyddio cylllell yn ddiogel ac yn hyderus yn barod.



Cyngor Pwysig!

COFIWCH le bynnag bosibl ddefnyddio byrddau torri gydag ymylon rwber gwrthlithro - mae'r rhain yn rhwystro'r bwrdd rhag llithro a symud wrth dorri bwyd.



Os nad yw'r mathau hyn o fyrddau ar gael, gallwch roi cadach tafladwy tamp o dan y bwrdd i'w rwystro rhag symud.



PEIDIWCH â defnyddio cylyll plastig, byddant yn torri ac yn hollti'n ddarnau miniog a pheryglus.



PEIDIWCH â defnyddio cylyll bwyta! Dydyn nhw ddim digon miniog ac wrth ddefnyddio grym ychwanegol i dorri'r bwyd, byddant yn llithro ac yn arwain at doriad difrifol.



Cadw Cyllyll yn Ddiogel

Rhaid cadw pobl cylllell yn ddiogel, gorau oll dan glo mewn drôr neu gwprdd. Yn ystod sesiynau dylid eu cyfrif allan a'u cyfrif yn ôl i mewn ar ddiwedd y gweithgareddau torri. Mae'n rhaid i staff fonitro a rheoli'n ofalus nifer y cyllyll sydd mewn defnydd ar unrhyw un adeg.

Defnyddio Cyllyll yn Ddiogel

Wrth ddysgu cyfranogwyr sut i ddefnyddio cyllyll, cofiwch eu cyflwyno nhw at wahanol rannau'r gyllell, gan ddangos yr handlen, y llafn a'r ymyl danheddog.

Mae'n rhaid i chi fod yn ddyfal ac arwain drwy esiampl pan fydd sesiwn yn cynnwys defnyddio cyllyll. Cofiwch ddefnyddio'r dechneg dorri gywir bob amser wrth ddangos i'r grŵp beth i'w wneud.

Wrth ddefnyddio cyllyll gyda grwpiau o blant iau, dylech reoli nifer y cyllyll sy'n cael eu rhoi allan, er mwyn sicrhau y gallwch eu goruchwyllo'n ddiogel ac os oes angen rhoi cefnogaeth un i un. Mewn amser, wrth i sgiliau'r plant ddatblygu, dylai fod yn bosibl rhoi cylllell i bob plentyn.

Mae'n bwysig dysgu eich cyfranogwyr i barchu'r cyllyll y maent yn eu defnyddio, gan mai dim ond eu defnyddio'n anghywir ac yn amhriodol sy'n eu gwneud yn beryglus.

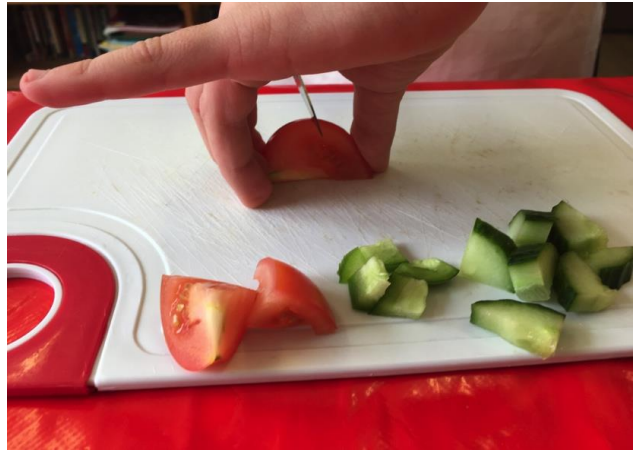
Gyda phlant a phobl ifanc rydym yn hoffi dysgu'r dull 'Cogydd Taclus'. Rydym bob amser yn eu dysgu nhw i roi'r gyllell ar y bwrdd pan nad yw'n cael ei defnyddio (uwchben y bwrdd torri) ac i wthio eu llysiâu i'r top neu i'r ochr (gan adael lle clir ar gyfer torri eu cynhwysyn nesaf). Mae hyn hefyd yn ffordd dda o reoli eich grŵp. Ar ôl y sesiwn gyntaf, bydd hyd yn oed y plentyn ieuengaf yn gwybod yn union beth i'w wneud gyda'u cyllyll a byddwch chi'n teimlo'n llawer llai nerfus!



Techneg 'y Bont'

Mae techneg 'y bont' yn cael ei defnyddio i dorri bwydydd yn eu hanner

Cyn rhoi cyllell i'r cyfranogwyr (yn enwedig plant a phobl ifanc) dylent ymarfer siâp 'pont' ar y bwyd maen nhw'n mynd i'w dorri. Cofiwch wneud yn siŵr eu bod nhw'n yn gafael yn y bwyd.



Dylai plant ddefnyddio bys fel petai'n gyllell er mwyn ymarfer y weithred o dorri cyn dal y gyllell.

Dylai'r 'Pontydd' fod yn uchel a dylid codi unrhyw fysedd sydd ddim yn dal y bwyd allan o'r ffordd.

Ni ddylid defnyddio cyllyll i symud bwyd oddi ar y bwrdd torri i'r bowlen na'u cadw yn y llaw wrth wahanu bwyd yn ddarnau.

Y Dechneg 'Crafanc'

Defnyddir y dechneg 'crafanc' i dorri bwyd yn dafelli.

Gyda'r dechneg 'crafanc' bydd y bysedd wedi'u cyrlio drosodd (fel crafanc!) gyda blaenau'r bysedd yn cyffwrdd y bwyd. Dylai'r bawd fod wedi'i blygu y tu ôl yn dal y bwyd yn ddiogel.



Mae'n bwysig bod y cyfranogwyr yn osgoi gwneud 'pinsiad' wrth sleisio bwyd gan eu bod yn fwy tebygol o anafu eu hunain.

Mae oedolion yn aml iawn yn ei chael yn anoddach na phlant a phobl ifanc i feistrolu'r dechneg 'crafanc'. Fodd bynnag er mwyn osgoi damweiniau mae'n bwysig annog y defnydd o'r dechneg hon.