

**KITCHEN HYGIENE
AND
FOOD SAFETY**



**HYLENDID CEGIN
A
DIOGELWCH BWYD**

Kitchen and food safety is about managing everything that happens in the food area to reduce the risk of burns, cuts, falls, food poisoning and food allergy or intolerance. Those in charge of food activities must think about, carry out and manage food safety procedures and check that they are operable.

It is essential to find out about the needs of participants before they start cooking – allergies, food intolerances, special requirements.

A risk assessment must be completed prior to cooking sessions and great care should be taken throughout the activity and clearing away process in order to minimise risk. Risks should be categorised into high / medium / low and the assessment applies to everyone attending the cooking session whether they be the leader, observer/visitor or the participants. We have included an example Risk Assessment at the end of this document.

The Four Cs

An easy way to remember the principles of kitchen safety and hygiene is to think of the Four Cs. These are cleaning, cooking, chilling, cross-contamination.

CLEANING

We like to follow and teach the rule 'clean as you go'.

- * Before touching any food, wash hands in hot soapy water. Dry them with a paper towel and dispose of in foot-operated bin. Re-wash after visiting the toilet, handling raw ingredients, cleaning bins or going outside.
- * Keep surfaces clean by spraying with anti-bacterial spray before and after cooking and leaving to dry naturally.
- * Check that utensils and equipment are washed thoroughly before putting away – be particularly vigilant with equipment that has a number of parts and hidden corners.
- * Always use clean tea towels or paper towels.
- * Chopping boards need special care. Scrub them on both sides with a sink brush, rinse and air-dry (in a rack if possible). Don't put a stack of damp chopping boards back in the cupboard – they will develop a nasty smell and may go mouldy.
- * Wear clean protective clothing, tie hair back and remove rings for all cooking activities,
- * Wipe up spills immediately

COOKING

Thorough cooking kills harmful bacteria in foods.

- * Never serve food that isn't cooked properly, especially chicken. A food probe can be used to check internal temperature. The Food Standards Agency recommends that food is cooked to a temperature of 70°C for 2 minutes or an equivalent temperature and time e.g. 75°C for 30 seconds. It is recommended that you record cooking or reheated food temperatures. If you don't have a food probe, check meat is cooked by inserting a skewer into the thickest part – if juices run clear then it's cooked.
- * Be careful with rice; always refrigerate left-overs as quickly as possible and if reheating, do so thoroughly and only reheat once.
- * Once food is cooked, either serve it immediately or keep it warm at 63°C or above until serving.
- * If preparing cooked foods in advance, always cool and then chill them quickly. Place cooled food in the fridge.

CHILLING

Chilling food prevents the growth of bacteria. Some foods need to be chilled to keep them safe to eat, eg fresh fish, cooked foods for re-heating and ready to eat foods like salads.

- * Refrigerators should operate at a temperature between 2-5°C.
- * Cool cooked food as quickly as possible, ideally within 1 hour, then refrigerate for a maximum of 24 hours at 5°C or below
- * Check the fridge temperature regularly and make sure it doesn't exceed 5°C (use a fridge thermometer)
- * Regularly clean fridge surfaces using an anti-bacterial spray.
- * Make sure there is enough fridge storage space for the activity and all participants.

CROSS CONTAMINATION

This occurs when bacteria is spread between food, surfaces and/or equipment. Keep raw and cooked foods apart. Cross contamination is most likely to occur if:

- * raw food touches or drips onto other foods, equipment or surfaces
- * raw meat is cut on a chopping board that is then re-used without thorough cleaning for a different task like slicing tomatoes. The bacteria from the meat will then be spread onto the tomatoes.
- * hands are not clean. Touching raw food and not washing hands will spread bacteria to other food, equipment and surfaces.

Always remember to:

- * Keep food covered wherever possible to prevent objects falling in or dripping in.
- * Don't prepare food for other people if you are vomiting or have diarrhoea.
- * Keep animals / pets out of the kitchen.
- * Always use clean spoons for tasting especially if you are cooking for others.



Mae diogelwch bwyd a chegin yn ymwneud â rheoli popeth sy'n digwydd yn yr ardal fwyd i leihau'r perygl o losgiadau, toriadau, cwympiadau, gwenwyn bwyd ac alergedd bwyd neu anoddefiad. Dylai'r rhai sy'n gyfrifol am weithgareddau bwyd ystyried, gweithredu a rheoli gweithdrefnau diogelwch bwyd a gwirio fod modd eu gweithredu.

Mae'n hanfodol canfod beth yw anghenion cyfranogwyr cyn iddynt ddechrau coginio – alergeddau, anoddefiadau bwyd, gofynion arbennig.

Rhaid cwblhau asesiad risg cyn sesiynau coginio a dylid cymryd gofal mawr drwy gydol y gweithgaredd a'r broses o glirio er mwyn lleihau risg. Dylid gosod risgiau mewn categorïau uchel / canolig / isel ac mae'r asesiad yn berthnasol i bawb sy'n mynychu'r sesiwn goginio boed yn arweinydd, ymwelydd/sylwedydd neu'r cyfranogwyr. Rydym wedi cynnwys Asesiad Risg enghreifftiol ar ddiwedd y ddogfen hon.

Y Pedair C

Ffordd hawdd o gofio egwyddorion diogelwch y gegin a hylendid yw i feddwl am y Bedair C. Y rhain yw cadw'n lân, coginio, cadw'n oer a croeshalogi.

CADW'N LÂN

Rydym yn hoffi dilyn a dysgu'r rheol 'glanhau wrth fynd ymlaen'.

- * Cyn cyffwrdd unrhyw fwyd, golchwch eich dwylo mewn dŵr poeth a sebon. Sychwch eich dwylo gyda phapur sychu dwylo a'i roi mewn bin a weithredir gyda throed. Golchwch eich dwylo eto ar ôl ymweld â'r toiled, ymdrin â chynhwysion amrwd, glanhau biniau neu fynd y tu allan.
- * Cadwch arwynebeddau'n lân drwy chwistrellu gyda chwistrell gwrthfacterol cyn ac ar ôl coginio a'i adael i sychu'n naturiol.
- * Gwiriwch fod cyfarpar ac offer yn cael eu golchi'n drylwyr cyn eu cadw – byddwch yn hynod wylidwrus o offer sydd â nifer o rannau a chorneli cudd.
- * Defnyddiwch lieiniau sychu llestri glân neu bapur sychu dwylo bob amser.
- * Mae angen gofal arbennig gyda byrddau torri cig. Sgrwbiwch nhw ar y ddwy ochr gyda brws sinc, rhowch ddŵr drostynt a gadewch iddynt sychu'n naturiol (mewn rac os yn bosibl). Peidiwch â rhoi pentwr o fyrddau torri cig tamp yn ôl yn y cwpwrdd - byddant yn datblygu arogl drwg ac fe allant lwydo.
- * Gwisgwch ddillad amddiffyn glân, clymwch eich gwallt yn ôl a thynnwch fodrwyau ar gyfer pob gweithgaredd coginio.
- * Sychwch unrhyw beth sy'n colli ar unwaith.

COGINIO

Mae coginio trylwyr yn lladd bacteria niweidiol mewn bwydydd.

- * Peidiwch fyth â gweini bwyd nad yw wedi ei goginio'n iawn, yn enwedig cyw iâr. Gellir defnyddio ffon fwyd i weld beth yw'r tymheredd mewnol. Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd yn argymhell fod bwyd yn cael ei goginio i dymheredd o 70°C am 2 funud neu dymheredd ac amser cyfatebol e.e. 75°C am 30 eiliad. Argymhellir eich bod yn cofnodi tymheredd coginio neu ail gynhesu bwyd. Os nad oes gennych ffon fwyd, sicrhewch fod cig wedi ei goginio drwy osod sgiwer yn y rhan fwyaf trwchus – os yw'r sudd yn rhedeg yn glir yna mae wedi ei goginio.
- * Byddwch yn ofalus gyda reis; rhowch unrhyw weddillion yn yr oergell mor gyflym â phosibl ac os ydych yn ei ail gynhesu, gwnewch hynny'n drylwyr gan ei ail gynhesu unwaith yn unig.
- * Unwaith y mae bwyd wedi ei goginio, gweinwch y bwyd ar unwaith neu ei gadw'n gynnes ar 63°C neu uwch hyd nes y byddwch yn ei weini.
- * Os ydych yn paratoi bwydydd wedi eu coginio ymlaen llaw, oerwch nhw yn gyflym. Rhowch fwyd wedi oeri yn yr oergell.

CADW'N OER

Mae cadw bwyd yn oer yn atal twf bacteria. Mae angen cadw rhai bwydydd yn oer er mwyn eu cadw'n ddiogel i'w bwyta e.e. pysgod ffres, bwydydd wedi eu coginio ar gyfer eu hail gynhesu a bwydydd sy'n barod i'w bwyta fel saladau.

- * Dylai oergelloedd weithredu ar dymheredd rhwng 2-5°C.
- * Oerwch fwyd sydd wedi ei goginio mor gyflym â phosibl, yn ddelfrydol o fewn 1 awr, yna rhowch y bwyd yn yr oergell am 24 awr ar y mwyaf ar 5°C neu is.
- * Gwiriwch dymheredd yr oergell yn rheolaidd gan sicrhau nad yw'n mynd yn uwch na 5°C (defnyddiwch thermometr oergell)
- * Glanhewch arwynebeddau'r oergell yn rheolaidd gan ddefnyddio chwistrell gwrthfacterol.
- * Sicrhewch fod yna ddigon o ofod storio yn yr oergell ar gyfer y gweithgaredd a'r holl gyfranogwyr.

CROESHALOGI

Mae hyn yn digwydd pan fo bacteria yn cael ei ledaenu rhwng bwyd, arwynebeddau a/neu offer. Cadwch fwydydd amrwd a bwydydd wedi eu coginio ar wahân. Mae croeshalogi yn fwyaf tebygol o ddigwydd os yw:

- * bwydydd amrwd yn cyffwrdd neu'n diferu ar fwydydd eraill, offer neu arwynebeddau
- * cig amrwd yn cael ei dorri ar fwrdd torri cig a gaiff wedyn ei ail ddefnyddio heb gael ei olchi'n drylwyr ar gyfer tasg wahanol fel torri tomatos. Bydd y bacteria o'r cig wedyn yn lledaenu ar y tomatos.
- * dwylo ddim yn lân. Bydd cyffwrdd bwyd amrwd heb olchi dwylo yn golygu y bydd y bacteria yn lledaenu ar fwydydd, offer ac arwynebeddau eraill.

Cofiwch bob amser:

- * I gadw bwyd wedi ei orchuddio pryd bynnag bosibl i atal gwrthrychau rhag disgyn ar ei ben neu ddiferu i mewn iddo.
- * Peidiwch â pharatoi bwyd ar gyfer pobl eraill os ydych yn chwydu neu os ydych yn dioddef o ddolur rhydd.
- * Cadwch anifeiliaid / anifeiliaid anwes o'r gegin.
- * Defnyddiwch lwyau glân bob amser ar gyfer profi yn arbennig os ydych yn coginio i eraill.