6 FFORDD O ARBED BWYD

MAE'N HAWDD TAFLU LLAI O FWYD

BWYD WEDI DIRYWIO

Bwyd sydd wedi'i ddifrodi neu sydd heibio ei ddyddiad, fel llysiau wedi dirywio

1

ARCHEBU'N DDOETH

Gwiriwch eich stoc, a phrynu dim ond yr hyn y mae ei angen arnoch. Prynwch symiau llai o gynnyrch ffres, ac archebu'n amlach. Cefnogwch werthwyr lleol – fe gewch gynnyrch tymhorol ffres sy'n para'n hirach.

2

STORIO'N DDOETH

Cyntaf i mewn, cyntaf allan! Storiwch eitemau newydd yn y cefn i sicrhau bod eitemau hŷn yn cael eu defnyddio'n gyntaf. Labelwch nwyddau newydd gyda'r dyddiad wrth iddynt eich cyrraedd. Defnyddiwch gynwysyddion aerglos neu haenen lynu i gadw cynhwysion yn ffres – neu gallech eu rhewi.

PARATOI

Bwyd a gaiff ei daflu wrth baratoi, fel torion

3

BWYDLEN DDOETH

Archwiliwch ffyrdd o ddefnyddio'r un cynhwysion i wneud gwahanol seigiau. Defnyddiwch ddulliau coginio sy'n manteisio i'r eithaf ar y cynhwysion wrth drin cig, ffrwythau a llysiau, a pherlysiau. Byddwch yn greadigol a defnyddio cynhwysion dros ben a thorion.

4

SGILIAU HANFODOL

Grymuswch eich staff a'u hyfforddi ar sut i daflu llai o fwyd, mewn modd diogel. Adolygwch amserlenni paratoi a gweithdrefnau trin bwyd. Tynnwch fwydydd llai poblogaidd neu sy'n cymryd amser hir oddi ar eich bwydlen.

PLÂT

Bwyd a gaiff ei adael ar blatiau cwsmeriaid, fel sglodion a garnais

5

PRYDAU O'R MEINTIAU IAWN

Cynigiwch opsiynau maint dognau a seigiau ar y naill ochr yn ogystal â bocsys tecawê ar gyfer bwyd dros ben eich cwsmeriaid.

6

YMGYSYLLTU Â CHWSMERIAID

Gadewch i'ch cwsmeriaid wybod am y gwaith yr ydych yn ei wneud i arbed bwyd rhag cael ei daflu, a gofynnwch am eu barn. Darganfyddwch pa fwyd nad ydyn nhw'n hoff ohono a'i adael allan o'u pryd bwyd.

Datblygwyd deunyddiau Guardians of Grub yn wreiddiol gan WRAP dan Courtauld Commitment 2025 ar gyfer yr ymgyrch 'Bwyd yw eich Busnes; peidiwch â'i daflu/Your Business is Food; don't throw it away'. Hoffem ddiolch i Love Food Hate Waste New South Wales, a FoodSave London am eu caniatâd i atgynhyrchu rhai o'r deunyddiau.

Er ein bod wedi ceisio gwneud yn siŵr bod y wybodaeth hon yn gywir, ni fedrwn dderbyn atebolrwydd na chael ein dal yn gyfrifol yn gyfreithiol am unrhyw golled neu ddifrod a achosir gan neu sy'n deillio o'r wybodaeth hon os yw'n anghywir, yn anghyflawn neu'n gamarweiniol. Mae'r deunydd hwn yn destun hawlfraint. Cewch ei gopïo am ddim cyn belled â bod y deunydd yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol. Rhaid ichi nodi ffynhonnell y deunydd a chydnabod ein hawlfraint. Ni chewch ddefnyddio'r deunydd hwn i gefnogi nac i awgrymu ein bod ni wedi cefnogi cynnyrch neu wasanaeth masnachol.

Am fanylion pellach gweler ein telerau ac amodau ar ein gwefan www.wrap.org.uk

wrap

GUARDIANS OF GRUB