

## CYFLWYNIAD

Mae'r prosiect hwn, sydd wedi'i ariannu gan Gyngor Ymchwil y Gwyddorau Ffisegol a Pheirianneg (EPSRC), yn trin a thrafod sut mae arferion diwylliannol mewn aelwydydd ethnig leiafrifol yn effeithio ar ansawdd aer dan do, gan ganolbwyntio ar lefelau carbon deuocsid uwch sy'n deillio o arferion coginio ac awyru. Mae'r 'Canllaw Arfer Da' sy'n deillio o hynny, a gafodd ei ddatblygu ar y cyd â thirgion lleol, EYST, a Chyngor Caerdydd, yn cynnig cyngor diwylliannol sensitif i wella ansawdd aer dan do. Mae'r prosiect hwn yn cyd-fynd â **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015** ac yn pwysleisio rôl bwysig ansawdd aer wrth hyrwyddo iechyd a lles. Gall dilyn y canllawiau hyn leihau effeithiau niweidiol mwg coginio, gan feithrin cymunedau iachach a mwy gwydn ledled Cymru.



### Cymru sy'n fwy cyfartal

Mae'r prosiect yn cefnogi Cymru sy'n fwy cyfartal trwy dargedu anghydraddoldebau o ran iechyd mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig trwy gefnogaeth a gwybodaeth benodol.



### Cymru iachach

Mae'r prosiect yn hyrwyddo Cymru iachach drwy addysgu cymunedau ethnig leiafrifol am wella ansawdd aer dan do er mwyn lleihau problemau iechyd. Ar ôl y gweithdai, soniodd y sawl a gymerodd ran yn ein prosiect yn eu dyddiaduron am awyru 18% yn fwy, gan bwysleisio pwysigrwydd yr arferion hyn er mwyn diogelu lles ac atal effeithiau niweidiol.



### Cymru Gydnerth

Mae'r prosiect yn cryfhau gwydnwch cymunedau Cymru drwy hyrwyddo gwell ansawdd aer dan do ar gyfer cynaliadwyedd ac iechyd.



### Cymru â diwylliant bywiog lle mae'r Gymraeg yn ffynnu

Mae'r prosiect yn hyrwyddo dulliau ymgysylltu cynhwysol â diwylliant a deialog rhyngddiwylliannol mewn cymunedau lleiafrifoedd ethnig, gan ddefnyddio diwylliant fel arf ar gyfer newid cymdeithasol a chadw arferion amrywiol yng Nghymru.



### Cymru o Gymunedau Cydlynol

Mae gweithdai a dulliau cydweithio'r prosiect yn meithrin cyfranogiad y gymuned a chyfrifoldeb a rennir, gan gefnogi'r nod o adeiladu cymunedau cydlynol yng Nghymru.



### Cymru sy'n Gyfrifol ar lefel Fyd-eang

Mae ffocws y prosiect ar gynaliadwyedd ac amodau byw gwell yn cefnogi nodau byd-eang ac yn cyd-fynd â'r weledigaeth ar gyfer Cymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang.

### Tystiolaeth Cyfranogwyr

"Dysgais lawer drwy gymryd rhan yn y prosiect. Roeddwn i'n deall amgylchedd fy nghegin a sut mae'n effeithio ar fy lles"

"Mwynheais y gweithdai a dysgais sut i gynnal ansawdd amgylchedd fy nghegin"

"Before this project, I never thought how long it takes to cook one meal"

Mae'r canllaw hwn o ganlyniad i brosiect IAA EPSRC, 'Canllaw arfer da i godi ymwybyddiaeth o ansawdd aer dan do er iechyd a lles lleiafrifoedd ethnig'

# Sicrhau ansawdd aer da ar gyfer gwella lles



### I gael rhagor o wybodaeth



sganiwch y cod

Gwefan: <https://tinyurl.com/y5vab7xf>

Ebost: [satish.bk@caerdydd.ac.uk](mailto:satish.bk@caerdydd.ac.uk)

## Cyn Coginio

Awyru ac Ansawdd yr Amgylchedd Dan Do



• Agorwch ffenestri a drysau allanol i sicrhau llif aer priodol



• Trowch wyntyllau echdynnu ymlaen os ydynt ar gael

**Hefyd ceisiwch**

Ystyried awyru eich cegin bob dydd, hyd yn oed os nad ydych yn coginio

## Wrth Coginio

Cadwch y ffenestri ar agor a'r ffaniau echdynnu ymlaen i reoli stêm ac arogleuon.

Cadwch ddrws mewnol y gegin ar gau



Agorwch ffenestri mewn ystafelloedd cyfagos mewn ceginau cynllun agored a/neu ddrws yr ardd i hyrwyddo trawsawyru.

**FFAITH**

Gall cadw'r ffan ymlaen wrth agor y ffenestr greu trawsawyru.

## Ar ôl Coginio

Gadewch y ffaniau ymlaen am o leiaf 10 munud i leihau lleithder ac atal anwedd.



Cadwch y ffenestri ar agor am o leiaf 30 munud i ganiatáu cylchrediad aer ffres

**Hefyd ceisiwch**

Defnyddio ddadleithyddion os yw'n berthnasol i reoli lefelau lleithder.



Awyru ac Ansawdd yr Amgylchedd Dan Do

Glendid

**Er mwyn cadw'r ardal goginio yn lân a heb ffynonellau halogi ychwanegol, dilynwch y camau hyn:**

**1** Sicrhewch fod yr ardal goginio yn lân ac yn daclus



**2** Cewch wared ar wastraff bwyd cyn dechrau coginio



**3** Golchwch eich dwylo'n drylwyr cyn trin bwyd.

Mae glanhau'n aml yn helpu i leihau'r llygryddion dan do mewn ceginau.

**FFAITH**

Glanhewch wrth fynd



Golchwch y llestri

**Hefyd ceisiwch**

Aildefnyddio ychydig o offer wrth goginio.

**Ar ôl gorffen arferion coginio, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cwblhau'r canlynol:**

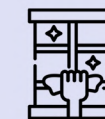
**1**

Golchi pob dysgl a glanhau'r gegin yn drylwyr, gan gynnwys sychu arwynebau.



**2**

Clirio unrhyw anwedd sy'n weddill o'r ffenestri.



Glendid

Arbed amser

**FFAITH**

Gall cyfyngu ar amser coginio leihau straen a chefnogi ffordd iachach o fyw.



Tynnwch yr offer coginio angenrheidiol (padelli, byrddau torri).



Paratowch yr holl gynhwysion (torri llysiau, golchi reis, paratoi cig) cyn coginio.



Ystyriwch goginio llawer yr un pryd er mwyn arbed amser a lleihau'ch cysylltiad â mygdarthau coginio, fel paratoi'r sawsiau a'u rhoi yn yr oergell ymlaen llaw ar gyfer coginio yn y



Defnyddiwch y maint padell cywir sy'n cyfateb i'r llosgydd nwy i wella'r broses losgi.

Gall llygredd o goginio fod yn fwy niweidiol na llygredd awyr agored.

**FFAITH**

Er eich lles, os nad oes angen i chi fod yn y gegin, ymlaciwch drwy wneud y canlynol:

Darllen llyfr  
Yfed paned

Gweithgareddau ysgafn fel garddio



Addurnwch eich cegin gyda phlanhigion dan do

lechyd, Diogelwch a Lles