

Atodiad – Crynodeb o'r Pwyntiau Allweddol

RHAGYMADRODD

Ym mhrif gorff y modiwl Dysgu Agored **Hylendid a Glanhau yn y Diwydiant Bwyd Môr** rydym wedi edrych ar facteria, sut mae pobl yn achosi problemau, halogiad, glanhau a'r gyfraith.

Bydd yr atodiad yn edrych ymhellach ar bedwar maes pwysig o Hylendid Bwyd. TY meysydd hyn yw **Halogiad, Tymheredd, Rheoli Stoc a Hylendid Personol**.

Efallai y byddwch am ddefnyddio hwn fel adolygiad munud olaf cyn eich

arholiad. FFYNONELLAU HALOGIAD

Pobl

Gallwch chi, y sawl sy'n trin bwyd, fod yn ffynhonnell halogi sylweddol.

Mae eich dwylo'n aml yn cyffwrdd ag arwynebau halogedig megis rhannau o'ch corff, deunydd amrwd, arwynebau gwaith halogedig, offer neu arian.

Golchwch eich dwylo bob amser cyn trin gwahanol fathau o fwyd, ar ôl mynd i'r toiled, dychwelyd i'r ystafell fwyd, chwythu'ch trwyn, ac ar ôl cyffwrdd ag unrhyw beth budr neu halogedig.

Llysiâu Amrwd

Mae bacteria yn gyffredin ar lysiau heb eu golchi ac mewn pridd. Mae golchi'n drylwyr fel arfer yn ddigon i leihau nifer y bacteria i niferoedd diogel, ond mae risg fach o halogiad yn parhau.

Peidiwch â chaniatáu cysylltiad rhwng llysiâu amrwd a bwydydd eraill os yn bosibl. Mae enghreifftiau o lysiau amrwd a ddefnyddir yn y diwydiant pysgod yn cynnwys y tatws a ddefnyddir gan ffriwyr pysgod a'r addurniadau mewn arddangosfeydd gwerthwyr pysgod.

Cig Amrwd

Mae llawer o ieir ffatri sy'n cael eu tyfu a'u prosesu wedi'u halogi â bacteria *Salmonella* ac yn ffynhonnell halogi sylweddol. Gall pob math o gig amrwd fod wedi'i halogi. Mae cig a llysiâu amrwd yn ddwy ffynhonnell bosibl o halogiad **facteria pathogenig** sydd weithiau'n gallu lladd.

Pysgod Cregyn Amrwd

Gall cregyn gleision a physgod cregyn byw eraill fod yn ffynhonnell halogiad bacterol a feirysol. Mae pysgod cregyn marw yn peri perygl arbennig a dylid eu taflu bob amser a pheidio byth â'u coginio na'u bwyta.

Yr Amgylchedd

Mae llwch, rhwd o beiriannau sydd wedi'u cynnal a'u cadw'n wael a phob math o arwynebau gwaith aflan (e.e. byrddau torri o bren amsugol) yn ffynhonnell halogiad.

Cadwch bob bwyd wedi'i orchuddio lle bynnag y bo modd. Cadwch yr holl arwynebau sy'n dod i gysylltiad â bwyd yn lân.

Plâu Bwyd

Bwyd Mae plâu fel trychfilod, cnofilod, adar a phryfed ac anifeiliaid anwes domestig yn ffynhonnell bwysig o halogiad bacterol a ffisegol. Cadwch nhw allan o ardaloedd bwyd.

OSGOI CROES-HALOGI

Glanhau a diheintio

Glanhewch yr holl offer ac arwynebau gwaith yn aml. Glanhewch bob amser wrth newid o un math o fwyd i un arall. Defnyddiwch ddiheintydd **gradd bwyd** pryd bynnag y bydd ei angen. Mae diheintyddion (a glanweithyddion) gradd bwyd yn facterleiddiaid – maent yn lladd bacteria os cânt eu defnyddio'n unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.

Gellir diheintio cytleri, cyllyll ac eitemau tebyg gan ddefnyddio'r cemegion priodol neu drwy eu rhoi mewn dŵr sy'n boethach na **82°C**, a thrwy eu aersychu wedyn.

Bydd dŵr dros 82°C yn lladd bacteria.

Fel arfer mae gan olchwyr llestri gylchred rinsio poeth sy'n diheintio yn y modd hwn.

Nid yw'r glanedyddion yn lladd bacteria; eu bwriad yn unig yw helpu i gael gwared ar sailm a glanhau. Amrywiaeth o gemegion glanhau sy'n cyfuno gweithred diheintydd â'u gweithred glanedydd yw glanweithyddion.

Nid yw glanedyddion yn lladd bacteria ar y cyfan.

Prosesu

Defnyddiwch fyrddau, cylyll ac offer arall ar wahân ar gyfer bwydydd wedi'u coginio a heb eu coginio. Mae codio offer gyda

Os oes rhaid i chi ddefnyddio'r un eitemau ar gyfer y ddau fath o fwyd yna glanhewch nhw'n drylwyr ac yna diheintiwch a rinsiwch nhw cyn prosesu gwahanol fwydydd.

Cynghorir prosesu bwydydd wedi'u coginio **cyn** bwydydd heb eu coginio. Cofiwch olchi'ch dwylo rhwng pob math o weithrediad.

Storio

Storiwch fwydydd wedi'u coginio a heb eu coginio ar wahân bob amser. Os yw'r ddau fath yn cael eu storio yn yr un oergell, rhowch fwydydd wedi'u coginio yn y rhan uchaf a bwydydd heb eu coginio isod.

Storiwch lysiau amrwd ar waelod yr oergell, bwydydd risg uchel (bwydydd parod i'w bwyta er enghraifft) yn y rhan uchaf.

Gorchuddiwch fwyd bob amser y bo modd gan ddefnyddio cynwysyddion â chaeadau neu ffilm lapio sy'n ddiogel ar gyfer bwyd, fel Clingfilm.

Hoffech chi gael gwaed o'ch stêc yn diferu i lawr ar eich treiffl ar gyfer pwddin?

Arddangos

Dylech bob amser atal gwahanol fathau o fwyd mewn arddangosfa rhag cyffwrdd â'i gilydd. Mae'n bwysig eich bod yn cadw bwydydd wedi'u coginio a heb eu coginio wedi'u gwahanu'n dda oddi wrth ei gilydd. Mae hyn yn arbennig o bwysig i werthwyr pysgod.

Os ydych chi newydd drin bwydydd amrwd yna golchwch eich dwylo cyn cyffwrdd â bwydydd wedi'u coginio. Os ydych chi'n defnyddio llysiâu fel garnais yn yr arddangosfa yna mae'n rhaid eu golchi ac, os yn bosibl, eu diheintio cyn eu defnyddio.

Efallai y gallech ystyried defnyddio garnais plastig artiffisial sy'n fwy hylan oherwydd gellir ei olchi a'i ddiheintio bob dydd.

Dylai cypyrddau arddangos oer allu cadw bwydydd ar y tymereddau storio cywir, hyd yn oed yn ystod yr haf. Ar gyfer pysgod ffres, defnyddio llawer o rew yw'r ffordd orau o gyflawni hyn. Gall hyd yn oed cynhyrchion mwg fod mewn llawer o rew os ydynt wedi'u lapio'n iawn i amddiffyn y ffyledau neu'r pysgod cyfan rhag y dŵr tawdd.

Yn gyffredinol, ni ddylai cypyrddau arddangos oer fod yn agored i olau haul uniongyrchol neu oleuadau siop dwys. Gall goleuadau dwys gynhesu'r cynhyrchion ac achosi i offer rheweiddio redeg yn hirach nag sydd angen.

Trin

Defnyddiwch efeiliau, dalenni papur, neu fenig glân i osgoi halogiad. Defnyddiwch offer ar wahân ar gyfer pob cynnyrch wedi'i goginio ac ar gyfer cynhyrchion heb eu coginio. Os nad yw'n bosibl defnyddio'r dechneg "dim cyffwrdd" yna defnyddiwch ddwylo glân i drin y cynnyrch bwyd.

Os nad yw'n bosibl defnyddio'r dechneg "dim cyffwrdd" yna defnyddiwch ddwylo glân i drin y cynnyrch bwyd. Defnyddir offer wedi'u codio â lliw ar gyfer pob cynnyrch bwyd ar wahân yn aml i leihau'r risg o groes-halogi. Cadwch yr holl wastraff, offal a thrimins ar wahân i gynhyrchion bwyd.

EFFEITHIAU HALOGIAD

Gwenwyn bwyd

Gall bwydydd sydd wedi'u halogi â bacteria gwenwyn bwyd sydd wedyn yn cael digon o amser i luosogi cyn coginio achosi gwenwyn bwyd hyd yn oed ar ôl i'r bwyd gael ei goginio'n iawn.

- Efallai na fydd coginio yn ddigon hir neu'n ddigon poeth i ddinistrio'r tocsin a gynhyrchir gan facteria fel *Staphylococws awrëws*, felly hylendid yw ein hamddiffyniad cyntaf a'n hunig ddull effeithiol.

Difetha

Bydd mwy o halogiad bacterol hefyd yn arwain at gyfradd difetha cyflymach bwydydd a mwy o golli ansawdd o ganlyniad.

Dylid atal unrhyw bysgod nad ydynt o ansawdd da rhag cael eu gwerthu. Wedi'r cyfan, os na fyddech chi'n ei fwyta, pam ddylech chi ddisgwyl i'ch cwsmeriaid ei fwyta?!

Bwydydd Risg Uchel

Mae risg i bob bwyd gael ei halogi a gallant fod yn ffynhonnell o wenwyn bacterol, ond mae rhai mathau o fwyd yn risg arbennig o uchel.

Yn gyffredinol, mae'r categori hwn o fwyd yn cynnwys bwydydd protein uchel nad ydynt yn cael eu coginio ar ôl eu gwerthu neu cyn eu bwyta – yn aml fe'u gelwir yn **barod i'w bwyta**. Mae enghreifftiau'n cynnwys macrell mwg poeth, pysgod cregyn wedi'u coginio, hufen, mayonnaise go iawn (efallai yn cael ei ddefnyddio i wneud saws tartar) a llysiau salad.

Mae bwydydd sy'n cael eu halogi fel arfer, er nad bob amser, yn cael eu gwneud yn ddiogel os cânt coginio cyn eu bwyta. Dylech atal cyfleoedd ar gyfer halogiad a lleihau lluosogi bacterol cymaint â phosibl. Cadwch y bwydydd hyn allan o dymheredd y parth perygl (5°C i 63°C) cymaint â phosibl.

Rydym wedi edrych ar halogiad a sut i'w osgoi. Mae'r adran nesaf hon yn edrych ar dymheredd a sut y gellir ei ddefnyddio i reoli neu atal gwenwyn bwyd. Mae tymheredd wedi'i drafod yn fyr yn segment dau y modiwl.

Alergenau

Gyda dros ddwsin o grwpiau o alergenau y gwyddom amdanynt a gofynion **gofynion rheoliadau gwybodaeth bwyd a labelu**, mae alergenau yn fater cymhleth. Yn syml:

Mae sawl math o alergenau yn y diwydiant bwyd môr, o'r glwten mewn cyteu pysgod i rai o'r sbeisys y gellir eu defnyddio mewn saws ar gyfer saig pysgod. Mae cramenogion, cregyn deuglawr a hyd yn oed pysgod yn alergenau i rai pobl.

Rydym yn rheoli alergenau trwy osgoi halogiad a thrwy ddarparu canllawiau. Mae cadw alergenau posibl oddi wrth neu ar wahân i'ch prif ardal gynhyrchu mewn ffatri bysgod yn un ffordd. Rheolaeth arall yw gwybod beth all fod mewn saig arbennig fel cynhwysyn neu halogiad posibl.

Mae gwybodaeth yn allweddol i reoli alergenau felly os bydd cwsmer yn gofyn "a oes unrhyw XXX yn fy mwyd" rhaid i chi allu ateb yn gywir oes neu nac oes.

Mae labeli sy'n dweud "May contain....." yn fwyfwy cyffredin.

O'r 14 grŵp (ar hyn o bryd) o alergenau bwyd, mae'n ymddangos mai seleri yw'r unig lysieuyn prif linell ar y rhestr, felly mae corn mwlya yn ddigon diogel! Ond mae llawer o gnau, cynhyrchion grawnfwyd (sy'n cynnwys glwten), llaeth, wyau, hadau a bwyd môr yn alergenau hysbysadwy.

RHEOLI TYMHEREDD

Bwydydd wedi'u Rhewi

Dylid storio bwydydd wedi'u rhewi fel pysgod, dofednod a phasteiod ar -18°C neu is.

Bydd rhai cynhyrchion yn cael eu gwerthu wedi'u rhewi neu efallai y gellir eu coginio o'r rhewgell, felly dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.

Os oes angen dadmer y bwyd yna dylid cymryd gofal arbennig o ran yr amser dadmer a'r tymheredd. Gall pysgod a dofednod mawr gymryd cryn amser i ddadmer yn iawn os gwneir hyn mewn oergell, cyn belled â 70 awr ar gyfer cyw iâr 1.1 kg mewn oergell ar 1°C tra bydd penfras tua 4 modfedd o drwch yn cymryd dros 50 awr i ddadmer yn yr un oergell. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o oergelloedd domestig fel arfer tua 4°C neu'n gynhesach.

Mae cypyrddau dadmer pwrpasol yn ddefnyddiol os yw llawer o gynnyrch i gael eu dadmer yn rheolaidd. Gellir defnyddio oergelloedd i ddadmer eitemau bach fel ffiledi pysgod unigol, er y bydd ffiledi pysgod unigol fel arfer yn dadmer yn eithaf cyflym ar dymheredd yr ystafell heb unrhyw broblemau.

Dewis arall yw dadmer y cynnyrch ar dymheredd ystafell (ond **nid bwydydd risg uchel**), tra'n ei orchuddio a'i gadw oddi wrth fwydydd eraill. **Dylid dadmer bwydydd risg uchel mewn oergell/oerydd.**

Dylai pecynnau o ffiledi gael eu torri i fyny yn gyntaf i gyflymu'r broses ddadmer. Unwaith y bydd wedi dadmer, dylid coginio'r cynnyrch bwyd yn ddi-oed, neu ei gadw yn yr oergell am gyfnod byr nes bod angen.

Oeri Bwyd

Un broblem mewn rhai rhannau o'r diwydiant pysgod, er enghraifft prosesu eilaidd, yw sut i oeri cynhyrchion bwyd ar ôl iddynt gael eu coginio a chyn iddynt gael eu rhewyddio neu eu rhewi.

Ni ddylid rhoi cynhyrchion bwyd poeth fel cywion ieir wedi'u coginio, pysgod mewn cyteu wedi'u coginio ymlaen llaw a physgod cregyn wedi'u coginio mewn oergelloedd, storfeydd oer neu rewgelloedd heb gael eu hoeri yn gyntaf. Iael llaw a physgod cregyn wedi'u coginio mewn oergelloedd, storfeydd oer neu rewgelloedd heb gael eu hoeri yn gyntaf. Bydd rhoi bwyd poeth mewn oergell yn cynhesu cynnwys arall yr oergell am gryn amser.

Mae'r rhan fwyaf o rewgelloedd, storfeydd oeri ac oergelloedd wedi'u cynllunio i gadw bwyd oer yn oer yn unig. Dylid oeri bwyd poeth i dymheredd oer cyn ei roi mewn oergell.

Ni ddylai'r broses oeri gymryd mwy nag 1½ awr (90 munud) fel nad yw bacteria yn cael amser i luosogi.

Gellir storio rhai bwydydd fel pasteiod ar dymheredd hyd at 8°C, er bod 5°C yn well. (Dylid dadmer pasteiod wedi'u rhewi oni bai bod y gwneuthurwr yn argymhell yn wahanol ac yna eu coginio heb oedi).

Dylid storio dofednod ffres a dofednod wedi'u dadmer hefyd rhwng 1°C a 4°C.

Bwydydd wedi'u Coginio Poeth

Mae bwydydd fel pysgod, sglodion, darnau cyw iâr, pasteiod, sawsiau, pys, greffi fel arfer yn cael eu coginio a'u storio ar dymheredd uchel nes eu bod yn cael eu gwerthu.

Dylai tymheredd storio isaf y cynhyrchion hyn beidio â mynd dan 63°C rhwng coginio a gwerthu.

Gall gwresogyddion aneffeithlon sy'n cadw gwaelod y Bain Marie (y sosbenni mawr a ddefnyddir gan ffrïwyr pysgod i goginio a chadw seigiau fel pys, greffi a saws cyri yn boeth) neu gabinet arddangos ar 63°C ond sy'n methu cadw'r rhan uchaf ar y tymheredd hwn achosi problemau gwenwyn bwyd.

Cadwch y caeadau ymlaen, y drysau llithro ar gau a'r bwyd yn boeth! Os yw'r bwyd yn dueddol o sychu ar y tymheredd hwn, yna coginiwch sypiau llai ar y tro.

Gall yr arfer o storio **pasteiod wedi'u coginio ymlaen llaw** ar dymheredd ystafell tan yr amser gwerthu ac yna eu gwresogi'n gyflym mewn microdon achosi problemau os na chaiff y popty microdon ei ddefnyddio'n iawn. Bydd gwresogi'n iawn mewn microdon yn cynhyrchu tymheredd uchel unffurf (uwch na 82°C) drwy'r bastai yn gyfan.

Gyda digon o amser bydd y tymheredd hwn yn lladd unrhyw facteria sy'n halogi'r bastai. Serch hynny, bydd rhai tocsinau a gynhyrchir gan facteria, a'r rhan fwyaf o sborau bacterol yn goroesi'r broses goginio.

Defnyddiwch ficrodon a gynlluniwyd ar gyfer y gwaith. Efallai na fydd model domestig yn addas.

Gan fod pasteiod yn difetha'n gyflym pan fyddant yn cael eu storio rhwng 8°C a 63°C, ac oherwydd bod y risgiau iechyd posibl yn uchel, mae'n gwneud synnwyr i gadw'ch pasteiod wedi'u rhewi neu yn yr oergell nes bod eu hangen ar gyfer eu coginio neu ailgynhesu.

Mae'n drosedd storio bwydydd penodol rhwng 8°C a 63°C. Er y gall bwydydd poeth gael eu harddangos am gyfnod byr cyn eu gwerthu ar dymheredd is na 63°C

I gael rhagor o fanylion am fathau o fwyd, a pha derfynau tymheredd sy'n berthnasol, cysylltwch â'ch Swyddog Iechyd yr Amgylchedd neu gorff masnachu lleol.

Mesuriadau Tymheredd

Mae angen mesuriadau rheolaidd os ydych am fod yn hyderus bod eich offer yn gweithio'n iawn. Mae thermomedr digidol bach yn ffordd ddelfrydol o wirio gweithrediad rhewgelloedd, oergelloedd, Bain Maries a chabinetau poeth. Gellir ei ddefnyddio i gadarnhau tymheredd

pysgod rhew, a danfoniadau cynnyrch wedi'u rhei ac oer.

Dewiswch thermomedr gyda stiliwr nad yw'n cyrydu a byddwch yn ofalus i beidio â chroes-halogi bwydydd pan fyddwch yn ei ddefnyddio. Golchwch a diheintiwch y stiliwr cyn ac ar ôl ei ddefnyddio.

Dylid cymryd cyfres o fesuriadau dros gyfnod o amser. Pan fyddwch yn mesur tymheredd unrhyw offer dylech gofnodi'r canlyniadau er mwyn cyfeirio atynt yn y dyfodol. Dylai fod gan bob oergell thermomedr neu stribedi tymheredd fel y gallwch weld bod yr oergell yn gweithio'n iawn.

Glanhau'r Thermomedr

Gan fod y thermomedr yn cael ei roi mewn bwyd yn aml mae perygl o halogiad. Dylid diheintio'r stiliwr gyda hancesi gwrth-factorol cyn ei ddefnyddio ac ar ôl iddo gael ei ddefnyddio dylid ei lanhau mewn dŵr poeth a glanedydd.

Graddnodi Thermomedrau

Er mwyn sicrhau bod y thermomedr yn gywir, mae angen ei raddnodi. Gwneir hyn fel arfer bob tri mis. Gallwch raddnodi thermomedr drwy ei roi mewn dŵr ar dymhereddau gwahanol.

Bydd thermomedr cywir yn dangos -1°C i $+1^{\circ}\text{C}$ pan gaiff ei roi mewn dŵr iâ a 99°C i 100°C pan gaiff ei roi mewn dŵr berw.

I gael rhagor o gyngor ar reoli a mesur tymheredd, cysylltwch â'ch **Swyddog lechyd yr Amgylchedd** lleol neu'ch ymgynghorydd diogelwch bwyd.

RHEOLI STOC

Mae gweithdrefn cylchdroi stoc briodol yn hanfodol er mwyn cynnal ansawdd y cynnyrch. Mae bwydydd darfodus risg uchel, fel cig wedi'i goginio ymlaen llaw, yn cael eu labelu â **dyddiadau defnyddio**. Ni ddylid bwyta bwyd os caiff ei ddefnyddio ar ôl y dyddiad defnyddio. Os gallwn atal bwyd rhag cael ei halogi, a'n bod yn cadw'r bwyd ar dymheredd pan na fydd y bacteria'n lluosogi, yna rydym wedi datrys y rhan fwyaf o'r problemau sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae'r adran hon ar reoli stoc yn golygu peidio â rhoi amser i'r bacteria luosogi. Mae gweithdrefn rheoli stoc briodol yn dechrau gyda sicrhau bod y deunyddiau amrwd o'r safon gywir ac yn gorffen drwy sicrhau nad yw'r cynnyrch yn cael ei gadw'n rhy hir cyn cael ei werthu a'i fwyta.

Synnwyr cyffredin yw hyn, ond:

- Dylid gwirio **dyddiad defnyddio**, tymheredd a chyflwr y pecyn **before** derbyn y cyflenwad. Os yw'r nwyddau ar y tymheredd anghywir, er enghraifft os yw pysgod wedi'u rhewi yn uwch na -12°C neu gyda'r

dyddiad defnyddio anghywir arno, yna dylech wrthod y nwyddau. Yn y rhan fwyaf o gwmnïau mae person penodol yn gyfrifol am wirio cyflenwadau.

- Peidiwch â phrynu gormod o stoc ar unwaith.
- Cyntaf i mewn Cyntaf allan. Mae gweithdrefn cylchdroi stoc priodol yn sicrhau nad yw stoc hŷn yn cael ei adael yn y storfa tra bod stoc mwy newydd yn cael ei ddefnyddio.

Ond peidiwch â defnyddio stoc sydd wedi dyddio.

- Peidiwch ag aildefnyddio bwydydd wedi'u coginio wedi'u hailgynhesu fel sawsiau, grefi neu basteiod. Dyma un o achosion mwyaf cyffredin gwenwyno gan ***Clostridium perfringens*** a ***Staffylococws awrëws***.
- Os yw'r cynnyrch yn amheus, yn hen neu wedi'i ddifrodi mewn unrhyw ffordd, taflwch ef.
- Wrth stocio oergell gyda bwydydd wedi'u coginio a heb eu coginio, rhwch y bwydydd wedi'u coginio (oer) uwchben y bwydydd heb eu coginio bob amser a storiwch lysiau amrwd ar y gwaelod. Mae hyn yn atal bacteria o fwydydd amrwd halogedig rhag diferu ar y bwydydd hynny y bwriedir eu bwyta heb eu coginio ymhellach.
- Wrth symud cynhwysion i gynwysyddion llai, labelwch y cynwysyddion bob amser - sut arall fyddwch chi'n sicr beth sydd ym mha gynhwysydd?
- Dylid gosod yr holl ddeunydd gwastraff mewn biniau gwastraff dynodedig cyn gynted â phosibl. Mae biniau addas wedi'u gwneud o fetel neu blastig sy'n gwisgo'n galed ac mae ganddynt gaeadau sy'n ffitio'n dda sy'n cael eu cadw yn eu lle i gadw pryfed a phiâu eraill allan.

Oherwydd y risg o dân, dylai ffriwyr pysgod ddefnyddio biniau gwastraff metel i gael gwared ar sbarion cytew, a dylid eu storio y tu allan i'r adeilad.

Yn ogystal â chael caeadau tynn, mae'n bwysig glanhau biniau ar ôl iddynt gael eu gwagio.

Mae pob un o'r tair adran yr ydym wedi edrych arnynt yn yr atodiad yn bwysig i gynnal amodau gwaith hylan.

Gall pob un ohonom chwarae ein rhan i sicrhau bod y tymheredd yn iawn, bod halogiad yn cael ei osgoi, a bod pysgod yn symud yn esmwyth ac yn gyflym o'r prosesydd i'r defnyddiwr.

Mae un maes lle mae popeth a wnawn yn bwysig iawn a gall unrhyw gamgymeriadau a wnawn achosi trychineb. **Hylendid personol**, yw'r maes hwnnw, ac mae pob un ohonom yn gyfrifol am sicrhau bod ein hylendid personol yn cyrraedd y safon gywir.

HYLENDID PERSONOL

Rhai pwyntiau pwysig i'w cofio ynglŷn â hylendid personol yw:

- Golchwch eich dwylo ar ôl defnyddio'r toiled.
- Golchwch eich dwylo cyn mynd i mewn i'r ardal cynhyrchu bwyd.
- Golchwch eich dwylo ar ôl chwythu'ch trwyn neu gyffwrdd â'ch wyneb.
- Golchwch eich dwylo ar ôl cyffwrdd ag unrhyw beth budr neu halogedig.
- Golchwch eich dwylo ar ôl cael gwared ar sbwriel.
- Golchwch eich dwylo ar ôl trin bwydydd amrwd fel pysgod gwlyb, a chyn cyffwrdd â bwydydd wedi'u coginio, sy'n barod i'w bwyta neu fwydydd gofal uchel eraill fel eog mwg.
- Ar ôl golchi, rhaid sychu'n hylan gan ddefnyddio sychwr aer, tywelion papur tafladwy neu dywel rholio.
- Gwisgwch rwyd wallt sy'n gorchuddio'ch holl wallt, a gwisgwch het. Os oes gennych chi farf yna gwisgwch rwyd barf! Gall un blewyn neu ddarn o gen pen gario miliynau o facteria os yw'n disgyn ar eich cynnyrch bwyd.
- Newidiwch eich dillad amddiffynnol cyn gynted ag y byddant yn fudr.

Mae gwisgo oferôl aflan wrth drin bwyd yn anghyfreithlon.

- Peidiwch â bwyta bwyd, diod na chnoi gwm mewn unrhyw ran o'r ardal paratoi bwyd, dim ond yn yr ystafell orffwys neu ardaloedd dynodedig eraill.
- Peidiwch ag ysmegu mewn unrhyw ran o'r ardal paratoi bwyd - mae'n anghyfreithlon gwneud hynny. Ysmygwch dim ond yn yr ystafell orffwys neu ardaloedd dynodedig eraill.
- Peidiwch â gwisgo persawr, farnais ewinedd, gemwaith, oriawr neu ewinedd ffug wrth drin bwyd oherwydd gallant achosi halogiad. Cadwch ewinedd yn fyr ac yn lân.
- Pan fyddwch chi'n trin bwyd, defnyddiwch efail, menig, neu ddull "dim cyffwrdd" arall. Os oes rhaid i chi ddefnyddio'ch dwylo, gwnewch yn siŵr eich bod wedi eu golchi'n drylwyr ac mewn modd hylan.
- Dylid storio eich dillad allanol arferol y tu allan i ystafelloedd bwyd a manau trin bwyd. Ni ddylai eich dillad amddiffynnol gael eu gwisgo yn y stryd!
- Cymerwch fath neu gawodyn aml a gwisgwch ddillad glân bob dydd.

- Rhaid i ymwelwyr ag ystafelloedd bwyd ddilyn yr holl reolau sy'n llywodraethu gweithredoedd y trinwyr bwyd.

Ac yn olaf ychydig o nodiadau atgoffa o'r rheolau pwysicaf i'w dilyn.

- Nid yw rhewi yn lladd bacteria a sborau, yn syml mae'n eu hatal rhag lluosogi.
- Nid yw bacteria yn marw rhwng 0°C a 5°C maent ond yn lluosogi YN ARAF.
- Tymheredd y parth perygl i'w osgoi yw rhwng **5°C a 63°C**
- Nid yw bacteria gwenwyn bwyd yn lluosogi'n gyflym rhwng **63°C a 82°C**
- Dros **82°C** maent yn cael eu lladd.

Ond cofiwch, nid yw SBORAU yn cael eu lladd nes cyrraedd tymereddau llawer uwch. Sbôr yw sut mae rhai bacteria yn goroesi amodau sych a thymheredd uwch. Yn ystod proses tunio, defnyddir tymereddau o 121°C neu uwch i ddiaristrio sborau.

- Dywedwch wrth eich goruchwylydd os ydych yn sâl, os oes gennych unrhyw heintiau croen neu drafferth gyda'r coluddyn. Os na fyddwch yn rhoi gwybod i'ch cyflogwr yna efallai y byddwch yn torri'r gyfraith.
- Gorchuddiwch bob toriad gyda gorchuddion lliw, gwrth-ddŵr.
- Cewch wared ar fwyd gwastraff yn gywir. Rhowch ef mewn biniau gyda chaeadau fel na all plâu fynd ato. Glanhewch wrth fynd.
- Cadwch blâu a phob anifail anwes allan o ystafelloedd bwyd.
- Peidiwch â chyffwrdd bwyd â'ch dwylo noeth oni bai bod hynny'n angenrheidiol a gwnewch yn siŵr bod eich dwylo bob amser yn lân.
- Gwisgwch y dillad cywir a glân ar gyfer y swydd.

RHAGOR O WYBODAETH A BETH I'W WNEUD NESAF

I gael rhagor o wybodaeth am hylendid bwyd a beth i'w wneud nesaf, cysylltwch â'r person a ddarparodd y modiwl dysgu agored hwn neu e-bostiwch:

onshore@seafish.co.uk .

Unwaith y byddwch wedi cwblhau'r modiwl hwn gallwch sefyll prawf amlddewis i ennill cymhwyster mewn Hylendid Bwyd Eifennol gan REHIS.

Mae gan Seafish fwy o wybodaeth ar wefan Seafood Training Academy, gan gynnwys prawf ar-lein y gallwch ei gymryd i weld a ydych chi'n barod ar gyfer eich arholiad.

www.seafoodacademy.org – deunyddiau dysgu ar-lein

Llenwch y ffurflen adborth ar ddiwedd y modiwl hwn a naill ai ei hanfon yn ôl i Seafish (postio am ddim) neu ei rhoi i mewn pan fyddwch yn sefyll eich arholiad. Neu gallwch ddefnyddio'r cod QR hwn i'w llenwi ar-lein.



