

Mae Fideo Hyfforddi Seafish, *Strikeback 2*, yn cynnwys trac sain yn Saesneg gyda symbol ar y sgrin. Rhif mewn blwch yw'r symbol, ac mae'r rhif yn cyfateb â'r paragraffau sydd wedi'u rhifo yn y testun isod.

Os nad ydych yn deall y ddeialog yn Saesneg, gallwch ddarllen y sgriptiau ar gyfer pob un o'r rhaglenni Strikeback, gan ddefnyddio'r symbolau i'ch arwain drwy'r rhaglen.

## Strikeback 2 – Hylendid bwyd yn y diwydiant bwyd môr

1. **Llun ar y sgrin** Penawdau o bapurau newydd: “Poultry processor forced to close”, “10,000 supermarket ready meals recalled over fears of food poisoning”, “Local restaurant blamed for Salmonella outbreak”
2. Byddai penawdau fel y rhain yn newyddion drwg iawn i bawb sy'n gweithio yn y diwydiant bwyd môr. Pe byddai pobl yn clywed y geiriau “gwenwyno” a “bwyd môr” gyda'i gilydd, byddent yn osgoi bwyta pysgod a physgod cregyn am gyfnod, a hynny'n ddigon dealladwy. Mae hyn yn effeithio ar bawb. Llai o bysgod yn cael eu prynu, llai o bysgod yn cael eu dal, llai o waith i'w wneud, llai o arian yn eich poced. Heblaw am yr ochr ariannol, ceir hefyd oblygiadau cyfreithiol. Gan ddiwynnu ar eich rôl yn y sefydliad, gallech gael eich gwahardd, diswyddo, eich dirwyo neu eich carcharu hyd yn oed pe byddech yn gyfrifol am achosi salwch drwy agwedd anghyfrifol y byddai modd ei osgoi. Cofiwch, eich bywoliaeth a'ch rhyddid chi ydym ni'n ceisio eu diogelu, felly gwylwch yn ofalus, a thalwch sylw.
3. **Llun ar y sgrin** Teitl: Beth yw hylendid?
4. Beth yw hylendid? Mae'n swnio fel cwestiwn gwirion a byddai pobl fwy na thebyg yn dweud “wel... mae'n ymwneud â... glanhau a phethau”. Nid yw mor syml â hynny. Mae glanhau a glanweithdra yn chwarae rhan fawr mewn hylendid ond mewn gwirionedd, mae'n golygu “gwyddor cynnal iechyd”. Mae'n fath o wyddoniaeth. Ac fel pob gwyddor, mae'n gofyn am astudio, ymarfer a deall. Felly, ydi, mae'n golygu bod rhaid i chi gadw popeth yn lân yn ymarferol - eich offer, eich gweithle, chi eich hun a'r cynnyrch. Ond yn y lle cyntaf, mae'n rhaid i chi ddeall *pam* mae'n rhaid i chi gadw popeth yn lân.
5. **Llun ar y sgrin** *Llun microsgop o facteriwm mewn dysgl petri.*
6. Dyma'r gelyn. Bacteria. Mewn gwirionedd, pan mai dim ond un sydd yno, fe'i gelwir yn facteriwm. Ond y broblem yw, does byth un ohonynt yn unig. Pam? Gwylwch hwn.
7. **Llun ar y sgrin** *Mae'r bacteriwm yn rhannu'n ddau.*
8. Maen nhw'n lluosogi'n sydyn iawn. Dyna'r unig beth maen nhw'n ei wneud. Maen nhw'n rhannu ac yn lluosogi, rhannu a lluosogi. Mae cyflymder y broses yn dibynnu ar amodau. Mae faint yn dibynnu ar sut a phryd y cânt eu hatal. Ac i wneud pethau'n waeth, maen nhw'n lledaenu drwy gyffyrddiad ac yn yr aer.
9. Bacteria yw sylfaen afiechydon sy'n bygwth iechyd megis Salmonella a Listeria, bacteria cas y mae pob un ohonom wedi clywed amdanynt. Gall y rhan fwyaf o wenwyn bwyd ddigwydd yn rhwydd mewn cyw iâr

neu mewn pysgod, neu hyd yn oed mewn pryd parod llysieuol. Ond mae rhai afiechydon sydd fel arfer yn cael eu hachosi gan bysgod a physgod cregyn yn unig. Gan nad yw pysgod sy'n dod yn syth o'r môr yn cynnwys bacteria gwenwyn bwyd fel arfer, rydym ni'n dechrau gyda deunydd crai diogel. Mae pysgod cregyn yn wahanol gan eu bod yn gallu casglu bacteria a frysau niweidiol wrth iddynt dyfu.

10. Mae DSP, ASP a PSP oll yn ffurfiau o wenwyn pysgod cregyn neu afiechydon y gallwch eu cael o bysgod cregyn. Maen nhw'n swnio'n ofnadwy, ond gan ein bod yn ofalus ac yn rheoli'r peryglon, nid oes llawer o sôn amdanynt yn y DU.
11. Mae gwenwyn Scrombrotoxin yn afiechyd arall sy'n dod o bysgod yn unig sy'n gysylltiedig â diffyg rheolaeth tymheredd ar gyfer macrell a thiwna, ond unwaith eto, mae'n anarferol gan ein bod yn ofalus.
12. Felly nawr ein bod wedi cwrdd â'r gelyn, dewch i ni ddeall y frwydr. Mae'n rhaid i ni geisio cael y bwyd môr o'r môr ac at y cwsmer heb i'r bacteria peryglus gael gafael ar y cynnyrch. O ystyried popeth y mae'r pysgod a'r pysgod cregyn yn dod i gyswllt ag ef ar hyd y daith, gallwch ddychmygu faint o dasg yw hon. Mewn safle brosesu arferol, bydd y pysgod yn dod i gysylltiad ag amrywiaeth o beiriannau, beltiau trosglwyddo, cyllyll a dwylo dynol cyn cyrraedd y cam pecynnu. Hefyd, gall unrhyw un sy'n gweithio ar y llinell brosesu halogi'r cynnyrch drwy beswch neu disian. Mae'n swnio'n dasg amhosibl ond mae modd ei wneud.
13. Un peth i'w gofio yw mai dim ond am y bacteria *perylus* yr ydym yn sôn yn y fan hon, y rhai sy'n achosi gwenwyn bwyd. Bydd y bwyd môr amrwd wedi'i orchuddio â bacteria ar ddechrau'r broses, ond drwy drin yn gywir a rheoli'r tymheredd, bydd y rhan fwyaf ohonynt yn ddiniwed ac nid oes angen i ni boeni amdanynt. Mae'n rhaid i ni barhau i ganolbwyntio ar y rhai cas, y rhai sy'n achosi gwenwyn bwyd.

#### 14. Llund ar y sgrin *Teitl: Halogi.*

15. Mae bacteria yn cyrraedd y pysgod neu'r pysgod cregyn drwy halogiad. A dim ond un peth sy'n achosi halogiad – sef pobl. Naill ai pobl yn gwneud rhywbeth na ddylent neu'n gwneud rhywbeth y dylent ei wneud.
16. Fel arfer dim ond oherwydd bacteria oddi arnoch chi, eich offer, offer y llinell gynhyrchu neu'r amgylchedd gweithio y bydd y cynnyrch yn cael ei halogi gan facteria. Felly mae'n rhaid i *chi* fod yn lân, rhaid sicrhau bod eich *offer* yn lân, bod pob ardal waith yn lân a bod yr amgylchedd gwaith yn lân.
17. Ceir hefyd problemau gyda halogi cemegol a ffisegol. Gallai halogiad cemegol gael ei achosi gan rywbeth tebyg i ddeunyddiau glanhau heb gael eu rinsio'n ddigonol. Mae halogiad ffisegol yn golygu popeth, o

ddarn o bren oddi ar baled neu ddarn o fetel oddi ar felt drosglwyddo'n cael eu canfod yn y cynnyrch hyd at (ac mae hyn wedi digwydd yn y gorffennol), lygoden gyfan yn cael ei chanfod mewn torth o fara gwyn wedi'i sleisio. Mae'n swnio'n dwp - ond dydy o ddim.

18. Un ffordd gyffredin o halogi cynnyrch yw croes-halogi. Mae'n broblem benodol pan fydd gennych chi gynnyrch wedi'i goginio a heb ei goginio. Dyna pam fyddwn ni'n defnyddio byrddau torri gwahanol liwiau er enghraifft. Dyna pam hefyd y bydd bwyd môr wedi'i goginio, megis macrell mwg poeth, yn cael ei gadw ar wahân i fwyd môr amrwd ar yr arddangosfa mewn siop werthu pysgod. Gallai'r bacteria o'r bwyd môr amrwd halogi'r macrell gyda chanlyniadau anffodus i chi a phwy bynnag fydd yn ei fwyta.
19. Gelwir y broses o drin unrhyw fwyd môr wedi'i goginio yn "ofal uwch". Byddwch chi'n sylwi bod y broses o wahanu cynnyrch wedi'i goginio a heb ei goginio mewn lleoedd fel ffatri brosesu crancod yn debycach i theatr feddygol mewn ysbyty na ffatri fwyd.

**20. Llun ar y sgrin** *Teitl: Glanweithdra.*

21. Ceir dau fath o 'lân'. Glân i'r llygad a glân yn facteriol. I'r rhan fwyaf ohonom yn ein bywydau pob dydd, mae edrych yn lân yn ddigon. Mae eich dillad yn edrych yn lân, mae eich dillad gwely'n edrych yn lân, a'ch car ac ati. Ond yn y diwydiant bwyd, nid yw edrych yn lân yn ddigon da. Er mwyn osgoi halogi, mae'n rhaid i bopeth fod yn lân yn facteriol. Nid yw hyn yn golygu gwaredu pob un bacteriwm unigol, neu ddiheintio, gan y byddai hynny bron yn gwbl amhosibl, ac yn bendant yn anymarferol. Na, mae'n golygu lleihau niferoedd y bacteria i lefel ddiogel.
22. Ceir tair prif ffordd o leihau lefelau bacteria yn yr amgylchedd gwaith. Y cyntaf yw gwaredu'r bwyd lle maen nhw'n lluosogi. Gallai hyn swnio'n rhyfedd gan eich bod yn gweithio *gyda'r* bwyd lle maen nhw'n lluosogi, felly'n amlwg, ni allwch waredu hwnnw. Ond gallwch waredu pob deunydd gwastraff megis y perfedd neu'r cen a sgrwbio arwynebau gwaith yn rheolaidd i atal darnau llai o wastraff rhag cronni. Yr ail ffordd yw chwilio amdanynt a'u dinistrio. Mae hyn yn golygu *mwyl* o lanhau a *mwyl* o lanhau *trylwyr*, nid dim ond sgrwbio arwynebau gwaith, ond glanhau pethau'n iawn gan ddefnyddio glanweithyddion. Byddwn yn edrych yn fwy manwl ar lanhau ymhen ychydig funudau.
23. Y drydedd ffordd yw ceisio eu hatal rhag symud o gwmpas. Sut maen nhw'n symud o gwmpas? Wel ar bethau megis teclynnau a'ch dillad. Byddwch yn defnyddio teclynnau i lanhau'r offer ond mae'n rhaid glanhau'r teclynnau eu hunain neu byddwch chi'n gwneud y broblem yn waeth.
24. Chi eich hun yw'r ffynhonnell fwyaf cyffredin o halogiad. Dau beth pwysig i'w cofio yw mai'r "syniad yw amddiffyn y bwyd rhagoch chi yn

hytrach na'ch amddiffyn chi rhag y bwyd", a bod bacteria'n "mynd i bobman gyda chi, ond eich bod chi'n gadael bacteria ar ôl yn ogystal". Da ynte? Mae eich corff yn fferm facteria symudol, felly mae'n rhaid i chi aros ar wahân oddi wrth y bwyd cymaint â phosibl. Mae hyn yn dechrau gyda gwisgo dillad glân bob dydd. Yna pan fyddwch chi'n cyrraedd y gwaith, dylech orchuddio eich dillad gyda dillad amddiffynnol hylan. Mae pob gweithle yn wahanol ond mae'n golygu fel arfer bod angen gwisgo oferôl, rhwydenni gwallt ac esgidiau penodol o leiaf. Mae'n rhaid gwisgo'r rhain bob amser a'u newid pan fyddant yn fudur. Yna, rhaid meddwl am bethau fel oriawr, modrwyau a farnais ewinedd. Bydd angen tynnu'r rhain neu eu gorchuddio gyda menig tafladwy y bydd angen i chi eu newid yn rheolaidd.

25. Mae golchi dwylo hefyd yn hanfodol. Byddwch yn golchi eich dwylo'n drylwyr pan fyddwch yn dod i mewn i'r amgylchedd gwaith ac yna sawl gwaith yn ystod y dydd. Byddwch yn golchi eich dwylo cyn trin bwyd, os byddwch yn symud rhwng un math o fwyd ac un arall, ar ôl defnyddio'r tŷ bach a chyn gadael yr ystafell ymolchi. Nid oes ffordd o beidio â gwneud hyn. Mae'n rhaid i chi wneud hynny. Mae cyfreithiau diogelwch bwyd sy'n eich rheoli chi pan fyddwch chi yn y gwaith ac maen nhw'n nodi bod rhaid i chi gadw eich hun mor lân â phosibl bob amser pan fyddwch chi yn y gwaith. Felly os ydych chi'n gwneud unrhyw beth a allai achosi halogiad, mae'n rhaid i chi lanhau eich hun cyn mynd yn agos at fwyd eto.
26. Dylid osgoi peswch, tisian a chwythu eich trwyn, Os oes angen i chi wneud unrhyw un o'r rhain, mae'n rhaid i chi ddefnyddio hances neu hances bapur lân ac mae'n rhaid i chi olchi eich dwylo eto ar unwaith.
27. Os ydych chi'n teimlo'n anhwylyd gydag unrhyw beth megis dolur rhydd, chwydu, annwyd trwm neu os oes gennych chi glwyfau neu friwiau septig, neu unrhyw fath o rediad o'ch llygaid, clustiau neu eich trwyn, ni ddylech drin bwyd. Dywedwch wrth eich goruchwyliwr yn y lle cyntaf a bydd ef neu hi'n cymryd y camau nesaf.
28. Gofyniad cyfreithiol arall yw bod angen gorchuddio unrhyw doriadau neu glwyfau gyda gorchudd glân, lliw llachar, sy'n dal dŵr. Ac mae ysmegu bob amser yn cael ei wahardd yn y gweithle, am ei fod yn golygu llawer o gyswllt rhwng y dwylo a'r geg, ac unwaith eto'n cynyddu'r risg o halogi drwy facteria.
29. Erbyn hyn, mae'n siwr bod nifer ohonoch yn meddwl bod hyn yn mynd yn rhy bell, bod yr holl gamau yma'n mynd dros ben llestri. Ond cafwyd achos o wenwyn bwyd yn ddiweddar a achoswyd gan aelod o staff yn peidio â golchi ei ddwylo ar ôl bod yn y toiled. Bu dau berson farw o ganlyniad a chafodd y cwmni a oedd yn gyfrifol ddirwy o £10 miliwn. Mae'n gallu digwydd, mae wedi digwydd, a'r tro nesaf, gallai fod yn fai arnoch chi.

### 30. Llund ar y sgrin *Teitl: Deunyddiau Glanhau*

31. Ceir gwahanol lefelau o lanhau sydd angen gwahanol ddeunyddiau glanhau i wneud y gwaith. Yn y lle cyntaf, dŵr oer. Defnyddiwr hwn i lanhau unrhyw wastraff - darnau mân o weddillion sydd ar ôl ar fyrddau torri neu feltiau trosglwyddo ayb. Mae'n dda ar gyfer gwaredu unrhyw llysnafedd pysgod, ond nid yw'n effeithiol o gwbl gyda saim... mae angen dŵr poeth ar gyfer hynny. O ran glanhau, y gwahaniaeth rhwng dŵr oer a dŵr poeth yw bod baw sydd wedi'i wneud o brotein a llysnafedd pysgod yn hawdd ei waredu gyda dŵr oer, ac mae angen dŵr poeth i waredu staen olew. Os byddwch yn ceisio glanhau protein gyda dŵr poeth, bydd yn caledu'r baw yn hytrach na'i waredu. Felly dŵr oer yn y lle cyntaf, ac yna dŵr poeth, o bosibl gyda chymorth ein deunydd glanhau nesaf, sef - glanedydd.
32. Mae glanedyddion sy'n ddiogel ar gyfer bwyd, sef beth fyddwn ni'n eu defnyddio, yn gymharol fwyn ac yn gwasgaru'n rhwydd gan eu gwneud yn ddelfrydol ar gyfer glanhau cyffredinol gan nad ydynt yn gadael gwaddodion a allai effeithio ar y bwyd. Ond nid ydynt yn lladd bacteria.
33. Yna, ceir glanweithyddion (sanitizers). Mae'r rhain yn debyg iawn i lanedyddion heblaw eu bod hefyd yn cynnwys gweithred diheintio gan olygu eu bod yn lladd bacteria. Ceir sawl gwahanol fath o lanweithydd, a byddwn yn egluro pa rai sydd orau ar eich cyfer chi ymhen ychydig. Yr ochr negyddol yw bod glanweithyddion yn gallu bod yn ddud iawn, felly'n aml iawn, byddwch yn defnyddio glanedydd ac yna'n defnyddio diheintydd.
34. Mae diheintyddion yn lladd bacteria - a hynny'n effeithiol iawn. Ond nid ydynt yn glanhau, felly mewn ardaloedd lle nad oes angen glanweithyddion ond bod angen eu glanhau er mwyn lladd bacteria, mae'n rhaid i chi ddefnyddio glanedydd yn y lle cyntaf, ac yna defnyddio diheintydd. Hefyd, ceir dau fath o ddiheintydd - un sy'n gadael gwaddodion, sydd ag arogl cryf sy'n gallu effeithio ar fwyd, felly dim ond ar gyfer ardaloedd ymhell oddi wrth y bwyd y dylid eu defnyddio. Mae'r rhain yn anweddu'n araf felly maen nhw'n parhau i amddiffyn am gyfnod eithaf hir. Yr ail fath yw diheintydd sy'n ddiogel ar gyfer bwyd. Mae hwn yn gadael llai o waddodion, ac fel mae'r enw'n ei olygu, mae'n ddiogel i'w ddefnyddio ar arwynebau sy'n dod i gysylltiad â bwyd.
35. Defnyddir glanedyddion, glanweithyddion a diheintyddion gyda dŵr poeth a dŵr oer, gan ddibynnu ar y sefyllfa, ac mae'n rhaid eu defnyddio am y cyfnod cyswllt cywir. Cyfnod cyswllt yw faint o amser sydd angen gadael y deunydd glanhau yn ei le er mwyn iddo wneud ei waith, ac mae'n cael ei nodi'n glir yn eich cynllun glanhau, ynghyd â chyfarwyddiadau eraill ar gyfer eu defnyddio a rhybuddion iechyd. Yn amlwg, dylech ddilyn y cyfarwyddiadau hyn yn fanwl bob amser. Bydd rhai o'r deunyddiau glanhau yn gallu peri cymaint o niwed i chi ag i'r bacteria.

## Golchi dwylo

1. Mae'n rhaid golchi dwylo sy'n cyffwrdd â bwyd môr, offer a chyllyll yn rheolaidd i waredu baw a lladd bacteria.
2. Mae golchi dwylo yn rhywbeth y dylech fod yn dda iawn am wneud gan eich bod wedi gorfod ei wneud yn ddigon aml. Dyma ein canllaw syml i'r broses o olchi dwylo.
3. I ddechrau, gwlychwch eich dwylo gyda dŵr sy'n boeth ond heb fod yn rhy boeth!
4. Ychwanegwch sebon - dylai'r sebon fod yn hylifol ac yn lladd bacteria.
5. Rhwbiwch y sebon i'ch dwylo gan sicrhau eich bod yn
  - rhwbio cledrau'r dwylo
  - rhwbio rhwng y bysedd o gledr i gledr
  - rhwbio rhwng y bysedd o gledr y llaw i gefn y llaw
  - rhwbio cefn eich bysedd ar gledr eich llaw
6. Yna rhwbiwch o amgylch gwaelod eich bysedd bawd, mae'r ardal hon yn cael ei methu'n aml
7. Ac yna rhwbiwch eich ewinedd i gledr eich llaw.
8. A dyna'r sebon wedi cael ei rwbio i mewn yn dda. Mae'n bosibl y bydd angen i chi ddefnyddio brws ewinedd yn ogystal.
9. Yna mae'n amser golchi'r sebon oddi ar eich dwylo gyda dŵr poeth cyn eu sychu'n ofalus. Tyweli papur sydd orau mewn ffatri fel hon, ond mewn siop sglodion a physgod, mae'n bosibl y bydd peiriant sychu dwylo'n cael ei ddefnyddio.
10. Os yn briodol, byddwch wedyn yn defnyddio rwb alcohol gan sicrhau eich bod yn ei rwbio i bob rhan o'ch dwylo nes bod eich dwylo'n teimlo'n sych unwaith eto.
11. Mewn rhai cwmnïau, byddwch nawr yn gwisgo menig fel y rhain.
12. Mae bod mor ofalus â hyn ynglŷn â golchi dwylo yn sicrhau bod y bacteria ar eich dwylo wedi lleihau i lefel ddiogel a'ch bod yn llawer llai tebygol o halogi unrhyw beth y byddwch yn ei gyffwrdd. Gall peidio â golchi eich dwylo cyn dechrau gweithio, ar ôl pob egwyl a phryd bynnag fo angen eich rhoi chi mewn dŵr poeth gyda'ch cyflogwr a'r gyfraith.

## **Rhwydenni gwallt, hetiau a chotiau**

1. Mae rhwydenni gwallt, hetiau a chotiau yn rai o'r offer amddiffynnol sy'n rhaid i ni eu gwisgo wrth weithio gyda bwyd. Maen nhw'n cael eu gwisgo er mwyn amddiffyn y bwyd rhagom NI ac nid i'n hamddiffyn ni rhag y bwyd. Mae'r hyn yr ydym yn ei wisgo a sut yn dibynnu ar bwy yw ein cyflogwr a pha fath o gynnyrch bwyd fyddwn ni'n gweithio â nhw.
2. P'un a yw'n risg isel neu'n ofal uwch, ffatri bysgod neu siop sglodion a physgod, dylem bob amser wisgo'r dillad addas yn y modd cywir, felly dyma ganllaw syml o sut y gellir gwneud hynny.
3. Fe ddechreuwn ni gyda'ch dillad arferol y byddwch yn eu gwisgo dan eich dillad amddiffynnol.
4. Yna, gwisgwch eich rhwyden wallt a'ch het ac yna eich Wellingtons neu esgidiau amddiffynnol eraill.
5. Dylai hetiau a rhwydenni gwallt orchuddio eich gwallt yn gyfan gwbl - nid oes neb eisiau canfod blewyn yn eu bwyd
6. Gan fod nifer ohonoch wedi halogi eich dwylo erbyn hyn, bydd angen i chi eu golchi neu ddefnyddio rwb alcohol i'w glanhau cyn gwisgo eich cot allanol. Mae hyn yn bendant yn wir gyda gweithgareddau megis prosesu cig cranc wedi'i goginio.
7. Yn ogystal â'ch cot allanol, gallech wisgo gorchudd llewys fel y rhain.
8. Mae gwisgo eich dillad yn y drefn hon yn golygu eich bod yn llawer llai tebygol o drosglwyddo halogiad oddi ar eich dillad tu allan i'ch dillad ar gyfer yr ystafell fwyd.
9. Felly, rydych chi bellach yn barod i olchi eich dwylo. Ar ôl golchi eich dwylo, mae'n bosibl y bydd angen i chi wisgo menig tafladwy sydd wedi'u diheintio sy'n diogelu'r bwyd rhag eich dwylo.
10. Un gair i gloi - Cyn mynd am egwyl a phryd bynnag y byddwch yn gadael yr ystafell fwyd, dylech dynnu eich dillad bwyd i osgoi dod â halogiad yn ôl i'r ystafell fwyd pan fyddwch yn dychwelyd i'r gwaith.



## Rheoli Tymheredd

1. Mae tymheredd yn hanfodol yn y diwydiant bwyd môr ac yn dda ar gyfer hylendid bwyd yn ogystal.
2. Yn y diwydiant bwyd môr, rydym ni'n mynd cyn ised â -80 gradd Ganradd pan fyddwn yn defnyddio twnnel nitrogen ar gyfer rhewi, a gallwn gyrraedd tymheredd cyn uchod â 200 gradd Ganradd pan fydd angen i ni ffrio swp mawr o bysgod.
3. Ar gyfer hylendid bwyd, mae'r tymhereddau pwysicaf rhwng y ddau begwn yna. Fel arfer mewn hylendid bwyd, byddwn yn trafod y parth perygl, sef tymheredd uwchben 5 gradd ac o dan 63 gradd ganradd. Beth am i ni edrych ar pam ei fod yn barth peryglus.
4. Mae bacteria yn organebau byw, ac fel chi a fi, mae'n well ganddynt gael eu cadw'n gynnes, a phe byddent yn cael eu cadw ar y tymheredd iawn, er enghraifft mewn ystafell gynnes, byddai nifer ohonynt yn gallu lluosogi unwaith bob 20 munud. Pe byddech yn rhoi'r un bacteria mewn oergell ar dymheredd o 4 gradd ganradd, byddai'n cymryd 200 munud i lluosogi. Pe byddech yn eu gosod mewn iâ ar 0 gradd, byddai'n cymryd cymaint â 400 munud i lluosogi. Ar dymheredd o -18 gradd ganradd neu is mewn rhewgell, mae bacteria'n stopio lluosogi'n llwyr.
5. Os mai un o'r prif arfau yn erbyn bacteria yw eu rhwystro rhag lluosogi, gallwch weld mai tymheredd oer sy'n ddelfrydol ar gyfer yr ornest hon.
6. Pe byddem yn gosod un bacteriwm unigol sy'n achosi gwenwyn bwyd ar wahanol dymhereddau, dyma beth fydd yn digwydd ar ôl un sifft 8 awr neu 480 munud yn y gwaith.
7. Mewn rhewgell dan -18 bydd gennym ni un bacteriwm sydd ynghwsg. Nid yw wedi lluosogi o gwbl, OND nid yw wedi marw chwaith. Nid yw rhewi'n lladd bacteria – mae'n eu cadw, yn union fel eich sgampi wedi rhewi.
8. Mewn blwch iâ ar 0 gradd, bydd gennym ni 2 facteria, mae wedi llwyddo i rannu unwaith ar ôl 400 munud i gynhyrchu dau facteria.
9. Mewn oergell ar 4 gradd ganradd, byddai'r bacteriwm unigol hwnnw bellach yn 4 bacteria. Yn fwy nag iâ ond yn dal heb fod yn ddigon i boeni'n ormodol yn ei gylch.
10. Yn yr ystafell gynnes fodd bynnag, mae pethau ychydig yn wahanol. Mae 1 wedi dod yn 2, 2 wedi dod yn 4, 4 i wyth - ar ôl 8 awr, mae gennym ni 16,777,216. Gall hynny fod yn broblem, yn enwedig os maen nhw i gyd ar rywbeth yr ydych chi'n bwriadu ei fwyta.
11. Dyna ddigon am dymheredd isel, felly beth am gynhesu ychydig.

12. Pe byddem yn cynyddu'r tymheredd i 40 gradd ganradd er enghraifft, bydd rhai bacteria yn anghyfforddus ar y tymheredd yma ond bydd nifer o rai peryglus yn ddigon bodlon. Wrth godi'r tymheredd i ychydig dros 60 gradd ganradd a bydd yr holl facteria peryglus naill ai'n marw neu'n methu â lluosogi o gwbl. Dyma pam mae'r parth perygl yn gorffen ar 63 gradd ganradd. Os allwch chi gadw bwyd poeth ar y tymheredd hwn neu'n uwch ni fydd bacteria peryglus yn lluosogi ac ni allant greu unrhyw broblemau nes bod y bwyd yn oeri unwaith eto.
13. Yn olaf, mae un tymheredd pwysig y dylech ei gofio, sef 82 gradd ganradd. Dyma'r hyn a elwir yn 'ddiheintio dŵr poeth' gan y bydd y rhan fwyaf o facteria yn marw o fewn dau funud ar y tymheredd yma. Dyma'r tymheredd delfrydol ar gyfer coginio ac ail gynhesu bwyd. Mewn siop sglodion a physgod, mae'r sglodion a'r pysgod yn cael eu cynhesu dros 82 gradd ganradd yn rhwydd, ac felly dylai ddigwydd gyda'r pasteiod cig. Unwaith y byddant yn cael eu gosod yn y cypyrddau arddangos, dylent gael eu cadw dros 63 gradd ganradd, nid yn unig ar gyfer diogelwch bwyd, ond pwy fyddai eisiau prynu pysgod a sglodion oer?
14. Felly i grynhoi, cadwch fwyd a chynnyrch bwyd allan o'r parth perygl cymaint â phosibl a chadwch nhw mor oer neu mor boeth ag sy'n ymarferol.

## Glanhau ffatri bysgod

1. Mae'r rhan fwyaf o ffatrioedd pysgod modern yn debyg iawn i hon, glân heb unrhyw arogl, neu dyna sut maen nhw yn y bore cyn i'r gwaith ddechrau. Mae nifer o ffatrioedd mor ofalus am lanweithdra a bacteria nes eu bod yn cymryd swab cyn dechrau prosesu unrhyw fwyd mor i chwilio am y bacteria a'r bwyd y byddai'r bacteria yn tyfu arno i sicrhau bod y ffatri wedi cael ei lanhau'n effeithiol.
2. Ond does dim ots pa mor ofalus ydych chi wrth lanhau ffatri, neu faint ydych chi'n glanhau wrth fynd, bydd hon (ffatri LÂN) yn newid i hon (ffatri fudur) wrth i'r diwrnod fynd heibio.
3. Dewch i ni weld sut mae'n cael ei droi'n rhywbeth digon glan i chi allu bwyta eich swper oddi arno.
4. Mae'r tîm hylendid nos yn dechrau gweithio unwaith y byddwch chi wedi ymadael am y dydd. Maen nhw'n drefnus iawn ynglŷn â sut maen nhw'n mynd i'r afael a'r problemau gan fod angen iddyn nhw fod yn sicr bod popeth yn cael ei lanhau'n gyson bob dydd.
5. Y cam cyntaf yw tacluso, gwaredu pysgod gwastraff a golchi arwynebau gweithio, offer, lloriau a waliau i waredu'r prif wastraff. Dŵr oer a gwaith caled yw'r cynhwysion allweddol yn ystod y cam hwn. Bydd angen tynnu offer o'i gilydd a'i symud er mwyn gallu gweld pob twll a chornel lle gallai budreddi gasglu.
6. Mae'n bosibl y bydd rhai ardaloedd angen mwy o sylw i'w paratoi ar gyfer y cam nesaf, sydd fel arfer yn cynnwys defnyddio glanedydd gydag ewyn neu lanweithydd. Mae'r weithred ewynnu o fewn y cemegolyn yn helpu i godi'r saim a'r darnau sy'n dal eu gafael ar bob arwyneb sydd ar gael. Defnyddir yr ewyn i lanhau'r waliau, blychau pysgod, byrddau, offer a bron popeth arall yn y ffatri.
7. Mae'n bosibl y bydd yr ewyn hefyd yn gweithio fel diheintydd yn ogystal felly mae'n lladd bacteria drwy gydol yr amser mae'n cyffwrdd â nhw.
8. Beth bynnag a ddefnyddir, boed yn lanedydd neu'n lanweithydd, bydd angen ei rinsio, a gall hynny ddigwydd yn ysgafn neu'n rymus, ond mae'n rhaid iddo gael ei wneud yn drylwyr.
9. Erbyn hyn, dylai eich ffatri fod yn lân, ond yr unig ffordd o sicrhau hynny yw archwilio ac ailadrodd y broses lanhau yn unrhyw le y byddwch yn amau nad yw wedi bod yn effeithiol.
10. Mewn rhai ffatrioedd, dyma ddiwedd proses lanhau dros nos, ond mae nifer yn ystyried defnyddio diheintydd yn hanfodol. Bydd y diheintydd yn gorchuddio pob arwyneb sy'n dod i gysylltiad â bwyd a sicrhau nad yw'r bacteria yn gallu lluosogi na hyd yn oed goroesi yn ystod yr oriau rhwng glanhau a dechrau eich diwrnod gwaith.

11. Mae'n rhaid rhoi'r offer yn ôl at ei gilydd, er yn aml iawn, nid yw hynny'n cael ei wneud nes cyn dechrau'r sifft.
12. Felly'r tro nesaf y byddwch yn mynd i mewn i ffatri bwyd môr glân, edrychwch o'ch cwmpas a gwerthfawrogwch yr hyn sydd wedi cael ei wneud i'w baratoi ar gyfer diwrnod arall o gynhyrchu.