Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Rhybudd am ddiodydd iâ slwsh yr haf hwn: Mae glyserol mewn diodydd iâ slwsh yn anniogel i blant dan 7 oed, a dylid cyfyngu'r diodydd hynny ar gyfer plant 7 i 10 oed

Yn ogystal, cyngor yr ASB yw na ddylai plant 7 i 10 oed gael mwy nag un ddiod 'slushie' 350ml y dydd – sef tua maint can o ddiod befriog. Gofynnwyd i fanwerthwyr gefnogi'r cyngor hwn drwy beidio â chynnig ail-lenwi diodydd am ddim i blant dan 10 oed. Mae gweithgynhyrchwyr crynodiadau diodydd iâ slwsh hefyd wedi cael eu hatgoffa i ddefnyddio dim ond y swm lleiaf o glyserol sydd ei angen i gyflawni'r effaith rewllyd.

Wrth i'r DU groesawu tywydd cynhesach yr haf, mae'r ASB wedi cyhoeddi canllawiau diwygiedig i'r diwydiant. Mae hyn, a'r ymgyrch ymwybyddiaeth gyhoeddus, wedi'u hamseru i gyd-fynd â'r cynnydd tymhorol yn nifer y diodydd iâ slwsh a werthir mewn mannau chwarae dan do i blant, cyfleusterau hamdden a digwyddiadau yn yr awyr agored.

> Wrth i ddechrau gwyliau'r haf agosáu, rydym am i rieni fod yn ymwybodol o'r risgiau posib sy'n gysylltiedig â diodydd iâ slwsh sy'n cynnwys glyserol. Er y gall y diodydd hyn ymddangos yn ddiniwed a bod sgil-effeithiau fel arfer yn ysgafn, gallant beri risgiau iechyd difrifol i blant ifanc, yn enwedig pan fyddant yn yfed llawer ohonyn nhw dros gyfnod byr. Dyna pam rydyn ni'n argymell na ddylai plant dan 7 oed yfed y diodydd hyn o gwbl, ac na ddylai plant 7 i 10 oed gael mwy nag un dogn o 350ml. Rydym yn gweithio'n agos gyda'r diwydiant i sicrhau bod rhybuddion priodol ar waith lle bynnag y gwerthir y diodydd hyn, ond yn y cyfamser, rydym yn gofyn i rieni a gofalwyr gymryd gofal ychwanegol wrth brynu diodydd i blant ifanc, yn enwedig yn ystod y misoedd cynhesach pan fydd mwy o 'slushies' yn cael eu hyfed fel arfer.
> Prif Gynghorydd Gwyddonol yr ASB, yr Athro Robin May

Ar lefelau uchel iawn, fel arfer pan fydd plentyn yn yfed sawl dogn o'r cynhyrchion hyn mewn cyfnod byr, gall glyserol achosi sioc, lefelau siwgr gwaed isel iawn a cholli ymwybyddiaeth.

Dylai rhieni ofyn i werthwyr a yw diodydd yn cynnwys glyserol ac adolygu labeli cynnyrch neu arwyddion yn y man gwerthu. Mae'r ASB yn cynghori defnyddwyr i osgoi cynhyrchion os ydyn nhw'n ansicr am y cynhwysion a cheisio cyngor meddygol os yw plentyn yn datblygu symptomau.

Mae'r cyngor hwn hefyd yn berthnasol i ddiodydd iâ slwsh parod i'w hyfed sy'n cynnwys glyserol sy'n cael eu gwerthu mewn codenni, a phecynnau cartref sy'n cynnwys crynodiadau slwsh glyserol. Mae ein canllawiau wedi'u diweddaru yn seiliedig ar y dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf, a'u bwriad yw helpu teuluoedd i wneud dewisiadau gwybodus a chadw plant yn ddiogel.

Bydd yr ASB yn monitro'r sefyllfa'n ofalus, a bydd yn cymryd camau pellach yn y dyfodol pe bai angen.

Os bydd plentyn yn mynd yn sâl ac yn dioddef o gur pen, yn teimlo’n gyfloglyd neu’n chwydu yn fuan ar ôl yfed diodydd iâ slwsh, dylech roi diodydd neu fwyd sy’n cynnwys siwgr iddo ar unwaith, a ffonio 111 i gael cyngor meddygol. Os bydd plentyn yn mynd yn gysglyd neu’n ddryslyd, dylech ffonio 999 i gael sylw meddygol brys.