

Cyngor i bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc sydd ag alergeddau bwyd

Cyngor i gefnogi pobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc i reoli eu halergedd bwyd fel rhan o'r ymgyrch #CodiLlaisDrosAlergeddau

Gall byw gydag alergedd bwyd effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Gall alergedd bwyd achosi heriau ychwanegol i dasgau dyddiol a chael effeithiau annisgwyl ar brofiadau newydd.

I bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc sydd ag alergeddau bwyd, gall llywio'r profiadau newydd hyn mewn bywyd arwain at risgiau ychwanegol.

Mae ymchwil diweddar yn dangos bod pobl ifanc 18-21 oed yn fwy tebygol o brofi digwyddiad alergedd bwyd nag oedrannau eraill.

Nod ein hymgyrch **#CodiLlaisDrosAlergeddau** felly yw annog pobl ifanc i siarad â'r bwyty bob amser am alergeddau bwyd, i beidio â chymryd dim yn ganiataol, a chymryd rheolaeth o alergeddau bwyd mewn gwahanol sefyllfaoedd.

Bydd y cyngor hwn yn eich helpu i feddwl am risgiau gwahanol sefyllfaoedd ac i addasu a rheoli eich alergedd bwyd er mwyn cadw'n ddiogel.

Byw gydag alergedd bwyd

I lawer, gall byw oddi cartref olygu mai dyma'r tro cyntaf i chi orfod cymryd cyfrifoldeb llawn am reoli eich alergedd bwyd.

Wrth dyfu'n hŷn, efallai bod rhieni neu warcheidwaid wedi bod yn gyfrifol am edrych ar labeli ar ddeunydd pecynnu bwyd ar gyfer alergenau. Bydd angen i chi ddod i arfer â gwirio'r holl labeli bwyd a deall sut caiff cynhwysion eu labelu. Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i bob un o'r prif 14 alergen gael eu hamlygu ar label bwyd.

Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta heb wirio. Gall rhywfaint o fwyd a diod, gan gynnwys gwirodydd, sawsiau a phrydau parod gynnwys alergenau ac mae cynhwysion yn gallu newid.

Cyfathrebu eich alergedd bwyd

Mae byw ag alergedd bwyd yn gallu golygu eich bod chi'n cael nifer o gwestiynau a'ch bod chi'n gorfod holi am gynhwysion gwahanol. Nid oes angen i chi deimlo'n anghyfforddus yn gofyn y cwestiynau hyn gan eu bod yn bwysig i'ch diogelwch. Mae'n bwysig holi cwestiynau uniongyrchol i sicrhau eu bod yn deall difrifoldeb y sefyllfa a'ch bod chi'n cael yr wybodaeth gywir.

Mae cyfathrebu â phartneriaid a ffrindiau hefyd yn bwysig, fel eu bod nhw'n ymwybodol os oes angen osgoi rhai mathau o fwyd a sut y gallant eich helpu i reoli eich alergedd bwyd.

Bwyta allan ac archebu tecawê gydag alergeddau bwyd

Mae'n bwysig siarad â'r bwyty bob tro pan fyddwch chi'n bwyta allan, archebu tecawê neu gael bwyd wedi'i ddsbarthu. Cofiwch siarad am alergeddau a pheidio â chymryd yn ganiataol bod pryd o fwyd yn ddiogel oherwydd eich bod chi wedi'i gael o'r blaen.

Mae hyn oherwydd efallai bod y rysáit, y cynhwysion, y cogydd neu'r staff cegin wedi newid. Yn aml nid yw'n glir, oni bai eich bod chi'n holi, ba alergenau sydd mewn prydau bwyd a faint ohonyn nhw sydd.

Byddwch yn glir am eich alergedd neu anoddefiad bwyd i'r staff sy'n gweini. Gall helpu i roi enghreifftiau o'r bwydydd a all achosi adwaith.

Wrth archebu ar gyfer sawl person, gwnewch yn si?r y bydd y bwyty yn labelu'r pryd a'r cynhwysydd sy'n ddiogel ar gyfer alergedd. Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i'r bwyty ddarparu'r wybodaeth hon pan fydd y bwyd yn cael ei ddsbarthu, ond bydd cadarnhau'n uniongyrchol gyda'r bwyty yn helpu i sicrhau eu bod yn deall eich alergedd bwyd.

Os nad ydych chi'n teimlo bod y person sy'n gweini yn deall eich anghenion, gofynnwch i gael siarad â rhywun arall. Os nad ydych chi'n hyderus eu bod yn deall eich alergedd, ystyriwch archebu o rywle arall.